

SERVEIS D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA

UNIVERSITAT DE BARCELONA	2
SUPORT PSICOLÒGIC A LA COMUNITAT UB	2
SERVEI DE PSICOLOGIA SANITÀRIA	2
AJUNTAMENT DE BARCELONA	3
ESPAI KONSULTA'M	3
XAT DE SUPORT EMOCIONAL PER A JOVES	3
SAIF: AQUÍ T'ESCOLTEM (ATE).....	3
GRUPS D'AJUDA MÚTUA (GAM).....	3
CABÀS EMOCIONAL	4
A PROP JOVE	4
CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES SOCIALS DE BARCELONA (CUESB)	4
PSICOTERÀPIA	5
PSICOCARE	5
INSTITUT D'ESTUDIS DE LA SEXUALITAT I LA PARELLA (IESP)	5
PSICOOPERA	5
TERÀPIA A L'ABAST	5
PSICOLOGIA SENSE FRONTERES CATALUNYA.....	5
ALTRES	6
ASSADEGA'M	6
ASOCIACIÓN TOC 2.0	6
ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA (ACAB)	6
SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES (SOD).....	6
KÈ M'EXPLIKES (KMK)	6
ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS ANÒNIMS DE DROGODEPENDENTS	7
SUÏCIDI	8
ACPS.....	8
DSAS.....	8
VOSTÈ, COM ESTÀ?	8
TELÈFON DE PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI.....	8

UNIVERSITAT DE BARCELONA

SUPORT PSICOLÒGIC A LA COMUNITAT UB

Dirigit a Alumnat UB

Situacions que atenen: Adaptació, rutines diàries, activitat acadèmica

Cost: Gratuït - via telefònica

Ubicació: Campus Mundet - Edifici Espinlab

Horari: Matins: dilluns i dimecres de 9:30h a 14h Matins: dimarts i dijous de 10h a 14h

Matins: dimarts i dijous de 10h a 14h

Cita prèvia: NO

Contacte: suport.psicologic@ub.edu

SERVEI DE PSICOLOGIA SANITÀRIA

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Trastorns (ansietat, traumes...) i trastorns de símptomes somàtics, problemes sexuals i de parella

Cost: Estudiants: 1a visita: 47€ i La resta de sessions: 36€

Ubicació: Campus Mundet - Edifici Espinlab

Horari: Dilluns a divendres de 9 a 20h

Cita prèvia: Sí

Contacte: utc.clinica@ub.edu

AJUNTAMENT DE BARCELONA

ESPAI KONSULTA'M

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Prevenir patiment emocional i problemes de salut mental

Cost: Gratuït

Ubicació: Konsulta'm (12 a 22 anys) i Konsulta'm +22 (+22 anys)

Cita prèvia: NO

Contacte: Konsulta'm (12 a 22 anys) i Konsulta'm +22 (+22 anys)

XAT DE SUPORT EMOCIONAL PER A JOVES

Dirigit a Joves (14 a 25 anys)

Situacions que atenen: Promoció de la salut i prevenció de problemes de salut mental

Cost: Gratuït - via missatgeria instantània

Horari: 24h al dia, 356 dies de l'any

Cita prèvia: NO

Contacte: WhatsApp: 679 333 363

SAIF: AQUÍ T'ESCOLTEM (ATE)

Dirigit a Joves (12 a 20 anys)

Situacions que atenen: Servei d'atenció individual, proporciona eines i recursos per enfortir les habilitats personals i socials i fomentar el creixement personal

Cost: Gratuït

Ubicació: Online

Cita prèvia: Si

GRUPS D'AJUDA MÚTUA (GAM)

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Acompanyament continuat entre iguals autogestionat per compartir estratègies de convivència

Cost: Gratuït

Ubicació: Online

Horari:

Cita prèvia:

Contacte: 93 272 14 51

Correu: federacio@salutmental.org

CABÀS EMOCIONAL

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Prevenció, acompanyament i orientació per afrontar l'impacte social i emocional de la Covid-19

Cost: Gratuït

Ubicació: Online

Contacte: cabasbcn@gmail.com

A PROP JOVE

Dirigit a Joves (16 a 35 anys)

Situacions que atenen: Prevenció, orientació, acompanyament i seguiment. Programa d'inserció sociolaboral que facilita l'accés al mercat de treball de joves amb malestar psicològic.

Ubicació: Centre Cívic Besòs, Espai Jove Garcilaso i casal de Joves Palau Alòs

Contacte: apropjove@barcelonactiva.cat

CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES SOCIALS DE BARCELONA (CUESB)

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Persones en situació de crisi social greu, dones víctimes de violència de gènere, persones desnonades, desatenció de persones grans

Cost: Gratuït

Ubicació:

Horari: 24h al dia, 356 dies de l'any

Cita prèvia: NO

Contacte: Número gratuït: 900 703 030

PSICOTERÀPIA

PSICOCARE

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Addicions, ansietat i estrès, autoestima, depressió i dol, fòbies, sexualitat

Cost: 40€ (durant 6 mesos)

Ubicació: Diferents ubicacions

Cita prèvia: Si

Contacte: 1ra visita: 691 82 49 98 o info@psicocare.es

INSTITUT D'ESTUDIS DE LA SEXUALITAT I LA PARELLA (IESP)

Dirigit a Joves (18 a 26 anys)

Situacions que atenen: Ansietat, crisi personal, baixa autoestima, depressió, inseguretats, etc.

Cost: 35

Ubicació: Gran Via de les Corts Catalanes, 617, 3-3

Horari: Dilluns a divendres de 9h a 21h

Contacte: 1ra visita: 93 215 58 83 o <https://www.iesp.cat/primera-visita/>

PSICOOPERA

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Sessions individuals de teràpia i sessions grupals

Cost: 39

Ubicació: Carrer del Tenor Masini, 96-98 (Sants)

Horari: Dilluns a divendres de 9 a 21h i dissabtes de 9 a 14h

Contacte: 722 86 13 16 info@psicoopera.coop

TERÀPIA A L'ABAST

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Teràpia

Cost: Entre 1 i 15€

Ubicació: Carrer del Carme. 34 (el Raval)

Contacte: 639 26 26 99 i/o terapialabast@gmail.com

PSICOLOGIA SENSE FRONTERES CATALUNYA

Dirigit a Persones en situació econòmica vulnerable o en risc d'exclusió social

Situacions que atenen: Processos de dol sense resoldre, dificultats de reagrupament familiar, nivells alts d'estrès, falta de xarxa social...

Ubicació: Carrer de la Concòrdia, 33 (Poble Sec)

ALTRES

ASSADEGA'M

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Ansietat, depressió, agorafòbia, trastorn del pànic, TOC, fòbia social, fòbies específiques, TAG...

Cost: 20€ trimestrals

Ubicació: Diferents ubicacions

Horari: Horari d'atenció de 11h a 14h i de 19h a 21h de dilluns a diumenge

Contacte: Assadegam@ansietat.org 646 715 394

ASOCIACIÓN TOC 2.0

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Persones diagnosticades amb el TOC, persones que pensen que poden tenir, familiars afectats

Cost: Gratuït

Ubicació: Centre Cívic Casal de Barri Can Portabella (Sant Andreu)

Contacte: 635 168 915 o enviant un correu a info@toc20.org

ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA (ACAB)

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: servei d'atenció immediata, servei d'atenció telefònica, suport a les famílies...

Contacte: 93 454 91 09 consulta@acab.org

SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES (SOD)

Dirigit a Joves (fins a 21 anys)

Situacions que atenen: Assessorament i atenció individualitzada a adolescents i joves que consumeixen drogues

Ubicació: C/ Mallorca 221, 08008 Barcelona

Contacte: 932 378 756 sod@aspb.cat

KÈ M'EXPLIKES (KMK)

Dirigit a Joves (15 i 26 anys) i famílies

Situacions que atenen: Acompanyament a joves i el seu entorn en salut mental i conductes addictives.

Ubicació: C/ Biosca, 25, 08030 Barcelona

Contacte: 930 095 972/ 670 791 473/ 665 60 45 02 equip@kmk.cat

ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS ANÒNIMS DE DROGODEPENDENTS

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Familiars de persones amb dependència a substàncies

Ubicació: Carrer Sant Pere Més Alt, 65 (Ciutat Vella)

Horari: dimecres i dissabte de 19:30h a 21h

Contacte: 667 368 356 i gemmavs2000@mixmail.com

SUÏCIDI

ACPS

Dirigit a Famílies

Situacions que atenen: Associació Catalana per la Prevenció del Suïcidi, suport a l'entorn proper al voltant de la conducta suïcida

Cost: Gratuït

Ubicació: Espai Barcelona Cuida; C/Viladomat 127,

Horari: dimarts de 17 a 19h

Cita prèvia: Si

Contacte: Cita prèvia (via whatsapp): 623 300 455 Correu electrònic: info@acps.ca

DSAS

Dirigit a Famílies

Situacions que atenen: Punt d'atenció per a familiars i entorn proper de persones que han viscut una mort per suïcidi. Fan assessorament i acompanyament

Cost:

Ubicació: Espai Barcelona Cuida; C/Viladomat 127, Barcelona

Horari: dilluns i dimecres de 10 a 14h i dijous de 16 a 20h.

Cita prèvia: Si

Contacte: 62 545 199 // 666 640 665 (whatsapp). Correu Cita Prèvia: info@dsas.org

VOSTÈ, COM ESTÀ?

Dirigit a Persones amb Targeta Cuidadora

Situacions que atenen: Servei de suport emocional telefònic per a totes les persones amb la Targeta Cuidadora.

Cost: Gratuït i anònim

Horari: tots els dies de l'any, les 24 hores del dia

Contacte: 93 642 01 24

TELÈFON DE PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI

Dirigit a Tothom

Situacions que atenen: Línia de telefon gratuïta d'atenció per prevenir el suïcidi

Cost: Gratuït

Ubicació: Barcelona

Horari: 24h al dia, 356 dies de l'any

Contacte: 900 925 555 717 003 717 024 934 132 121