



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC **Saudable**

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA



AFRONTAMOS 21

Atención Psicolóxica para a comunidade UDC e ás súas familias

On-line ou presencial, a criterio da persoa solicitante

Como solicitar cita?

Chamando ao Tfno. 646.102.004 ou por email interfam@udc.es

Horario de atención: Luns (10:00-14:00 e 16:00-20:30) Mércores (16:00-20:30) Xoves (16:00-20:30)

Requírese acreditar a pertenza á UDC e un número de teléfono ou email de contacto.

UIICF (Unidade de Investigación en Intervención e Coidado Familiar)

www.uiicf.net

Enderezo: Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol (CHUF) 1º andar-zona C

Avda. da Residencia s/n, 15405 Ferrol



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Que é Afrontemos 21?

- Un programa de atención especializada (consulta psicoterapéutica con especialistas en psicoloxía sanitaria e clínica) e gratuíta para calquera persoa, de todos os estamentos da universidade -incluíndo ás súas familias-, que poida estar a pasar por unha situación de estrés ou crise psicolóxica (*ansiedade excesiva ou que lle parece inxustificada, sentimento de soidade e sensación de incapacidade para facer fronte ás demandas do día a día, estados de tristeza e nostalxia sen razón aparente ou que non pode controlar, afrontamento de enfermidade e perdas, pensamentos recorrentes, dificultades nas relacións persoais ou conflitos coa familia, no ámbito profesional ou da facultade/escola...*)

Como te atenden?

- Mediante unha consulta de 50 minutos cun dos psicólogos e o asesoramento de todo o equipo UIICF. Pode ser on-line ou presencial. A partir desa consulta inicial, ofrécese a cada usuario/a unha continuidade dependendo de cal sexa a súa situación; pode non ser necesaria ningunha consulta adicional, aínda que o máis habitual é que se realicen entre 3 e 8 consultas (poden espazarse cada dúas ou tres semanas) .
- Sempre é a persoa usuaria a que decide que e como quere facer uso da axuda, non hai ningún compromiso nin condición. Garántese a confidencialidade mediante a firma dun consentimento informado.
- O programa *Afrontemos 21* inclúe a valoración e o consello psicolóxico especializado sobre como mellorar o afrontamento de estrés ou a xestión emocional e as estratexias para manexarse mellor ante unha adversidade que non se pode cambiar con facilidade ou con rapidez. Fanse intervencións en formato individual, de parella, e familiar (de acordo coa decisión da persoa usuaria) para xerar cambios na comunicación e na relación da persoa ou das persoas involucradas nunha situación problemática, de sufrimento ou conflitiva.

É fiable, pódete axudar?

- O modelo de atención de *Afrontemos 21* está probado en diversos programas levados a cabo na UIICF desde hai máis dunha década, incluídos programas recentes de intervención en crise. O resultado é positivo ou moi positivo no 67% dos casos; ademais, en ningún caso se informou de que o resultado tivese efectos negativos e a satisfacción coa atención recibida é unánime.
- A UIICF está habilitada como Centro Sanitario pola Xunta de Galicia e inscrito de acordo coa normativa sanitaria vixente no Rexistro de Centros, Servizos e Establecementos Sanitarios da Dirección Xeral de Ordenación e Inspección da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia co número de Rexistro C-15-003493.