

Programa de Intervención en Crisis P.I.C.

La intervención llevada a cabo por los profesionales de la salud mental de Centro Tadi, puede ofrecer una ayuda inmediata para aquellas personas que atraviesan por una crisis y necesitan restablecer su equilibrio emocional.

El programa es abierto por lo que la duración del mismo será siempre en función de las necesidades individuales. En el momento en el que no exista inestabilidad causada por la crisis se valorará el alta del programa.



Cuándo acudir al P.I.C.

- Pobre estructuración del día a día
- Como alternativa al ingreso hospitalario
- Tras ingreso como adaptación al cambio
- Baja laboral y/o incapacidad para retomar la vida laboral
- Inestabilidad en patología psiquiátrica y/o psicológica
- Recaída en el consumo de sustancias/alcohol



Objetivos

- 1) Reestablecer la capacidad del individuo para afrontar la situación estresante.
- 2) Asistir en la reorganización de su mundo social desestructurado.
- 3) Auxiliar a la persona a dar pasos concretos hacia el afrontamiento con la crisis.
- 4) Ofrecer un entorno seguro de contención durante la crisis.



¿Cómo?

- A través de estas actividades ofrecemos un acompañamiento psicológico especializado dirigido a aquellas personas que se encuentran en un momento de crisis:
- Terapia de grupo dinámica
 - Sesiones psicoeducativas
 - Planificación semanal
 - Sesiones de relajación, mindfulness, etc.
 - Promover hábitos de vida saludables
 - Talleres: escritura, lectura, debate, actualidad...
 - Intervención Cognitivo-conductual.

Horario

La asistencia al programa es de tres días por semana (Lunes, Miércoles y viernes) de 10:00 a 13:00.
Cada día se harán tres sesiones con 15 minutos de descanso entre sesión.