

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

DESENCADE- NANT	PENSAMENT ( Què penso ? )	EMOCIÓ ( Com em sento ? 0-10 )	CONDUCTA ( Què faig ? )	PENSAMENT ALTERNATIU ?	UTILITZO ESTRATÈGIES ? QUINES ?	GRAU DE SATISFACCIÓ AMB L'ACTUACIÓ (0-10)
EL NEN ES QUEDA A DORMIR	-Ja no estarem tranquils -No podríem dormir -No estarem bé	-tinc ràbia -i em sento engorjolat i deprimit (-1-)	- Em bralla em els pares - Em canvia el caràcter	- la càrrega del nen és per els meus pares - Es el seu problema - Soc prou persona per entendre tota aquesta situació <b>Falta concretar</b>	- Marcan si es de dies - tencan-me a l'habitació <b>la millor és el P.A.</b>	Malament perquè jo no voldria estar així (1)
RÀBIA. <b>Pensament ?</b>	-tot es una mescla -No em sent bé	Nerviós desesperat (1)	començo a xafar el que tinc el davant, el primer que atrapo o el que ja tinc a les mans, en general són objectes	<b>Tot és una moda?</b> RC.	cap de vegades em puc controlar (però molt poques vegades, quasi mai)	Esportós (0)
INDECISIÓ <b>Pensament?</b>	Fer-me un estudi en dos llocs diferents -No sé on fer-lo -Penso, penso i no em decideixo	tinc un xic de ràbia (6)	Estric atabalat i nerviós Em capicó	-Desitjo per el lloc on pugui estar més bé. ja que l'estudi hi seria per anys -Fer-lo de mica en mica <b>no és ben bé una P.A.</b>	-Busco avantatges i inconvenients en els dos llocs -On es més car i més llançat -On puc estar millor	Em sento bé, per mirar tot això de pros i contras. (7)

**COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?**

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

**[www.uap.cat](http://www.uap.cat)**

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

**C/ Roger de Llúria, 124 5º-2ª - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914**

**[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)**