

Ψ KHEPRA
Unitat de psicoteràpia i centre de dia

Carretera d'Esplugues 66 - 08940 Cornellà del Llobregat
93.377.39.31 - www.centrokhepra.com

QUI SOM

Khepra és un centre d'atenció psicològica i psiquiàtrica que ofereix un servei integral, oferint el tractament en format de centre de dia. Tenim un conveni amb l'assegurança escolar, mitjançant el qual, els pacients entre 14 i 28 anys tenen el tractament subvencionat.

Khepra està format per un equip multidisciplinar constituït per psicòlegs, psiquiatres, endocrins, metges i talleristes.

Partim d'una orientació eclèctica basada en l'integració de diferents enfoc terapèutics com: el model constructivista, el sistèmic, l'existencial o l'enfoc gestàltic. Tot això ens permet oferir un servei de total qualitat, ja sigui per famílies, parelles, adolescents o nens.

Alguns dels valors que compartim són l'amor a la professió i la motivació per seguir creixent en diferents àmbits per així tenir una formació cada vegada més integral i profunda poder oferir un servei de total qualitat.

A Khepra atenem les següents problemàtiques psicològiques:

- Trastorn de la Conducta Alimentària
- Trastorn d'Ansietat
- Trastorns de l'Estat d'Ànim
- Adiccions
- Dols
- Dolor crònic
- Fibromiàlgia
- Trastorns somatomòrfics
- Trastorns sexuals i de l'identitat sexual
- Trastorns del desenvolupament
- Trastorns de l'aprenentatge
- Trastorn per dèficit d'atenció amb o sense hiperactivitat
- Fòbies
- Control d'impulsos
- Trastorns de Conducta
- Trastorns Obsessius-Compulsius
- Trastorns de Personalitat
- Problemes socials o relacionals
- Problemes familiars

AJUDA A LA DETECCIÓ

Des de Khepra estem molt agraïts a la gran tasca efectuada pels professionals de l'entorn de l'estudiant, com els metges, professors, entrenadors o monitors. Amb tots els canvis que s'han anat produint en la nostra societat, són sovint aquests professionals qui detecten la problemàtica i donen la veu d'avís.

Quan més aviat s'identifiqui un problema psicològic i quan abans s'inici el tractament, millor serà el pronòstic.

Aquests són alguns dels símptomes que ens poden ajudar a identificar trastorns psicològics en els estudiants:

- Infrapes o sobrepés
- Conductes estranyes amb el menjar (tallar el menjar en trossos molt petits, menjar exageradament lent, aliments prohibits, evitar l'ús d'olis i salses de manera sistemàtica, etc)
- Extrema preocupació per la imatge
- Distorsió de l'imatge corporal
- Abús de l'exercici físic
- Dejú
- Vòmits(visites al bany després de les ingestes)
- Aïllament social
- Tristesa o apatia
- Conductes impulsives
- Conductes agressives
- Conflictes familiars

- Conductes oposicionistes
- Alteracions de la son

Pels professionals de khepra la derivació és molt important, i més si aquesta és realitzada per un professional que forma part de la xarxa social del pacient. Hi ha diferents maneres de realitzar una derivació doncs el professional, ja sigui professor, metge, pediatre...pot facilitar les dades de khepra al mateix pacient, també pot ser ell mateix qui es posi en contacte amb nosaltres per informar-nos del pacient i iniciar així el treball en xarxa.

DERIVACIÓ

Algunes de les possibles problemàtiques i solucions que ens trobem a l'hora de fer una derivació són:

Econòmic. El tractament a khepra va acompanyat de un lleuger pagament que a part de ser necessari per a poder sostenir el tractament, considerem que té un valor terapèutic.

Discòrdia d'opinions. A vegades hi ha discrepàncies entre pares i pacients sobre la necessitat del tractament, també hi poden haver discrepàncies entre els professionals i els pares del pacient. Creiem que és bo tenir l'oportunitat d'escoltar les diferents visions del problema i poder fer una lectura comú del que està passant.

Trajecte. Creiem que l'esforç en sí d'haver-se de desplaçar fins Khepra i d'invertir un espai per fer-ho pot ser beneficiós pel tractament.

Horari. La jornada al centre de dia ha de tenir un mínim de 6 hores doncs és l'establert per l'Institut Nacional de la Seguretat Social.

Edat. Els processos terapèutics que realitzem s'adapten al moment evolutiu en que es troba tant el pacient, com la família.

Absentisme escolar. A vegades la mateixa problemàtica que presenta el pacient, impossibilita seguir amb les responsabilitats de la vida quotidiana, com ara anar a l'escola. Facilitar un espai a l'alumne on poder parlar i treballar el problema pot ser un pas intermitg per reprendre la seva rutina anterior.

Tot suma. Creiem que és molt positiu treballar amb el conjunt de professionals que intervenen en el procés terapèutic: els assistents socials, educadors, psicopedagogs, les diferents visions poden enriquir i potenciar el procés terapèutic.

Medicació. A Khepra la medicació només es pauta si aquesta és necessària per poder realitzar un bon procés terapèutic. Creiem que la medicació pot ser un recurs més a poder utilitzar en el procés, sempre escoltant l'opinió de la família i el pacient.

Estigmatització de l'alumne. A vegades pot preocupar que l'estudiant rebi un diagnòstic, però pot ser un pas necessari per aconseguir el seu benestar.

TRACTAMENT

A Khepra el tractament es realitza sobretot en format de centre de dia. Els anys d'experiència i els nostres resultats ens avalen. En aquest tipus de tractament com el més beneficiós pels adolescents i joves, en tant que:

- Ofereix un gran varietat de recursos, doncs el pacient pot recolzar-se en els diferents professionals que tindrà a la seva disposició: metges, psiquiatres, endocrí, equip de psicòlegs i diferents talleristes.
- El tractament gira al voltant del grup d'autoajuda. Els grups s'estableixen tenint en compte l'edat, això permet que es crein grups d'iguals, que afavoreixen: crear consciència del problema, expressar el malestar, menor rebuig al tractament, i, simultàniament, permeten treballar "in situ" problemes relacionals, socials, de fòbia social, bullying, tot això constitueix un gran revulsiu per la recuperació terapèutica.
- A Khepra potenciem que els pacients puguin seguir mantenint, en la mesura del possible, l'horari escolar, amb l'objectiu de que puguin anar aplicant els canvis realitzats a la seva vida quotidiana.
- Proporciona espais de teràpia familiar, assessorament i grups de trobada pels familiars de pacient.
- Permet un tractament més intens, doncs disposa d'una atenció diària que pot anar desde las 10:00 hores fins les 20:00 hores.

El tractament en ambulatori s'utilitza en els casos en què hi ha resistència per part del pacient i / o de la família a entrar en hospital de dia. El poder realitzar unes sessions en aquest format ens permet que tant la família com el pacient vegin la necessitat d'acudir a un grup per poder treballar la seva problemàtica.

També s'indica el tractament en ambulatori quan és la millor opció terapèutica .

A l'actualitat, a Khepra hi ha quatre grups diferents rebent tractament en el centre de dia. Dos d'ells estan compostats per persones amb patologies alimentàries i els altres dos grups estan formats per persones amb diferents problemàtiques.



GRUP MAAT

A MAAT acudeixen pacients majors de 18 anys que tenen problemes d'ansietat, depressió, control d'impulsos, consum de tòxics...



GRUP SETH

A SETH assisteixen aquells pacients menors de 18 anys amb diferents problemàtiques, entre les quals, trobem: problemes amb els estudis, hiperactivitat, fòbia social, por al rebuig...

GRUP OSSIRIS



Joves que pateixen algun tipus de trastorn alimentari i que tenen més de 18 anys, assisteixen a aquest grup.

GRUP NEFERTITIS

En aquest grup reben tractament tots aquells nois i noies amb alguna patologia alimentària com anorèxia, bulímia, trastorn alimentari no especificat i tenen menys de 18 anys.



TREBALL EN XARXA

A Khepra considerem molt important el treball amb l'entorn del pacient. Des dels nostres inicis, els nostres professionals sempre han treballat en xarxa beneficiant-se de la important tasca que realitzen altres professionals de l'entorn del pacient.

Per poder realitzar aquest tipus de treball, estem en constant contacte amb el context del pacient bé mitjançant contacte telefònic, per email o a través de reunions en les nostres instal·lacions o desplaçant-nos tant a centres mèdics, com a instituts i universitats.

PREVENCIÓ

Fomentar el criteri propi, aprendre a empatitzar i acceptar la realitat són exemples d'aprenentatge que ens poden ajudar a créixer i a evitar el desenvolupament de qualsevol simptomatologia.

Per realitzar el nostre treball preventiu, hem desenvolupat una sèrie d'exercicis dinàmics que s'ajusten al públic a qui va dirigit el taller i el contingut del que van a treballar. Realitzem tallers a qualsevol tipus de població: estudiants, pares, professors, educadors socials... sempre adaptant-los a la població i al tipus de demanda.

Quelcom diferencial dels nostres tallers de prevenció és que ens acompanya sempre algun pacient o algun familiar d'aquest, per a explicar la seva història. Durant els anys que portem fent aquesta tasca, hem pogut comprovar, que un testimoni en primera persona és un recurs molt potent que capta l'atenció i l'interés del públic.

La nostra prioritat en els tallers preventius és treballar d'una manera activa i vivencial amb l'objectiu de potenciar aquelles capacitats que ens permeten viure sense desenvolupar cap patologia.

Alguns dels exemples dels tallers de prevenció que hem realitzat pels estudiants són:

- **Menjar amb sentit:** tot i que el que veiem de les patologies alimentàries és la restricció, l'afartament i el vòmit, o la ingesta compulsiva, sabem que aquest trastorn va més enllà de la imatge i el cos, ja que respon a dificultats psicològiques i emocionals que la persona es sent incapaç de gestionar d'una altra manera que no sigui amb el símptoma alimentari. L'objectiu és realitzar una prevenció dels trastorns alimentaris a través de l'acceptació de si mateix i de la gestió d'emocions com l'avorriment, nervis, ansietat, etc.
- **Decidint:** els adolescents han de prendre decisions, com quin tipus de batxillerat escollir, la carrera que faran, decisions que influenciaràn les seves vides. Mitjançant aquest taller treballarem diferents estratègies per la presa de decisions: tindre en compte els aspectes emocionals que es produeixen tant a l'hora de prendre decisions com la importància d'assumir-ne les conseqüències.
- **Els altres i jo:** l'objectiu d'aquest taller és que l'adolescent pot aprendre dels altres i reafirmar-se en la seva particularitat, entenent que els altres són diferents i que cadascú actua en funció de la visió que té del món i de si mateix, desenvolupant l'empatia. Arribar a acceptar a l'altre tal com és, amb limitacions i virtuts com ell, pot

ajudar a la persona a relacionar-se des d'una actitud oberta al diàleg, negociar i créixer gaudint de les pròpies possibilitats.

- **Conviure amb la diferència:** l'immigració és una realitat social amb la qual es conviu diàriament als instituts. Amb aquest taller es pretén ajudar als adolescents a poder reconèixer a l'altre amb la seva idiosincràsia, a acceptar les diferents cultures, a través de flexibilitzar el pensament rígid.
- **Viure sense anestèsia:** aquest taller va dirigit a adolescents i té com a objectiu la prevenció del consum de tòxics. Es treballa a través de desenvolupar el pensament crític de l'adolescent, la por a dir que no, etc. Durant l'etapa de l'adolescència es posa en joc la imatge que l'adolescent té de si mateix, mitjançant l'acceptació del seu grup d'iguals i el rol que ocupa en aquest (líder, confident...) Els adolescents intenten ser acceptats per l'altre, i sovint, amb aquest fi pot consumir substàncies, utilitzar el seu cos, o l'ús de les tecnologies per ser "guai". Amb aquest taller intentem potenciar el pensament crític i afavorir factors protectors per que l'adolescent no desenvolupi patologies tan freqüents com l'addicció als tòxics.
- **L'autoestima es sua:** el propòsit d'aquest taller és transmetre als adolescents que, per sentir-se bé un mateix, és important aprendre a conviure amb totes les nostres emocions, amb el que ens agrada de nosaltres mateixos, amb el que no, etc. L'autoestima és la capacitat d'estimar-nos incondicionalment, de fer-nos carreg de les nostres necessitats reals, de confiar en nosaltres mateixos per aconseguir els nostres objectius i d'acceptar tan les pròpies qualitats com les mancances.

- **Sexe o amor:** En aquest taller treballarem els conceptes de sexualitat, d'afectivitat i de gènere com una manera de promoure conductes d'autocuidado, fomentant relacions amb un marc de respecte mutu, coherent amb les seves emocions i la seva corporalitat.
- **Hikimori:** cada vegada ens trobem amb més freqüència a adolescents que degut a patir malalties mentals com la fòbia social, o l'agorafòbia que els porta a abandonar la seva vida social i a recluir-se en la seva habitació on, sobretot es dediquen a jugar amb l'ordinador i a mantenir el contacte amb l'exterior només a través dels jocs online. La proposta del taller és treballar a nivell emocional amb els alumnes per que puguin aprendre a reconèixer emocions com la vergonya, la por a fer el ridícul, tractar de tolerar-les i intentar no deixar-se envair per elles.

Alguns exemples de tallers per pares o educadors són:

- **¿Premi o càstig?:** "Els joves d'avui en dia són uns tirans, contradiuen als seus pares, devoren el menjar i falten el respecte als seus professors" aquesta és una frase que va dir Sòcrates fa uns 2400 anys, pel que sembla el que ara passa amb els adolescents no és nou. Aquest taller va dirigit a pares i té com objectiu facilitar recursos que puguin ajudar-los a gestionar-se amb els adolescents, en aquesta etapa tan complexa.
- **Prevenir és possible:** Per arribar a ser una persona autònoma, l'adolescent ha d'integrar la pròpia necessitat i desig, la norma externa i desenvolupar l'empatia cap als altres. Per aquest motiu, el jove que es mou en funció dels seus desitjos sense

una regulació moral es comportarà de forma impulsiva, legitimant tot el que vol i el que fa per aconseguir-ho. Aquestes conductes poden ser contràries a la convivència social, pot generar problemes amb la llei, amb les relacions personals i impedir el creixement de la persona.

És important que els adults de referència pel jove siguin clars aen senyalar els límits, ajudant-lo així a integrar-los com un factor de protecció necessari per ell, aquest és un dels objectius del taller que pot anar dirigit tant a pares com a professors.

A part dels exemples exposats, l'escola o institució pot sol.licitar-nos qualsevol taller que consideri necessari pels alumnes o grups d'adolescents.

Els tallers tenen una duració aproximada de 60 minuts.

TARIFES

ASSEGURANÇA ESCOLAR

Khepra és un centre concertat amb l'assegurança escolar. Això significa que, per a totes les persones que compleixen amb els següents requisits, el tractament serà subvencionat.

El tractament serà subvencionat per a tots els pacients amb qualsevol patologia que compleixin amb el següent:

- **Edat:** Tenir 14 anys i menys de 28, l'assegurança escolar cobreix tot l'any en que l'estudiant compleix l'edat citada.
- **Nacionalitat:** Ser espanyol o estranger que resideixi legalment a Espanya
- **Estudis:** Estar matriculat a Espanya (en algun dels estudis citats a l'apartat posterior)

- **Assegurança:** Haver abonat la quota corresponent de l'assegurança escolar.
- **Antiguitat:** Acreditar que ha transcorregut un període mínim d'un any des que l'estudiant es va matricular per primer cop en qualsevol centre d'ensenyança compresos en l'assegurança escolar.
- **Horari:** Per gaudir de la subvenció en el règim de centre de dia, l'Institut Nacional de la Seguretat Social exigeix fer una jornada terapèutica de 6 hores.
- **Copagament:** Encara que l'estança en el centre de dia queda coberta per l'assegurança escolar, les sessions de teràpia individual, familiar o les visites amb especialistes com l'endocrí i el psiquiatre, comporten un lleuger copagament. El tractament en ambulatori també té copagament.

PRIVAT

El tractament privat únicament es diferencia en la modalitat de pagament: va dirigit a aquelles persones que no tenen els requisits per beneficiar-se de la subvenció de l'assegurança escolar.

L'enfocament del tractament és multidisciplinar: el pacient pot rebre tractament psicològic, psiquiàtric o endocrinològic, i pot dissenyar el format del seu tractament considerant les seves necessitats, és a dir, pot realitzar teràpies en grup, individuals, familiars, de parella, tallers terapèutics i participar en les sortides del centre.

Per realitzar-nos qualsevol consulta, pots contactar amb nosaltres de les següents maneres:

- Telefònicament t'atendrem personalment al 93 377 39 31.
- Mitjançant el correu electrònic: info@centrokhepra.com
- Visitant la nostra pàgina web www.centrokhepra.com i responent al qüestionari de derivació.
- Acudint al nostre centre, ubicat a la Carretera d'Esplugues, 66, de Cornellà de Llobregat.



Metro línia 5 parada Cornellà Centre



Autobús Línies: 57, 67, 68, 94, 95, L74, L75, L85 y N14



Renfe Línies R1 y R4 parada Cornellà



Tranvia Línies T1 y T2 parada Cornellà Centre o Ignasi Iglésias



Cotxe A 5 minuts de la Ronda de Dalt sortida 15 o Ronda Litoral sortida 607

Per a coneixe'ns més i estar millor informats de les nostres darreres novetats i activitats, podeu visitar els nostres espais a internet:

- **Blog:** www.centrokhepra.com/blog
- **Web:** www.centrokhepra.com
- **Facebook:** [Facebook.com/centrokhepra.com](https://www.facebook.com/centrokhepra.com)
- **Twitter:** [Twitter.com/centrokhepra](https://twitter.com/centrokhepra)

