



ENTREVISTA

ENTREVISTA A MIREIA CASTELLS, PSICÒLOGA ESPECIALITZADA EN TRASTORNS DE L'ESTAT D'ÀNIM I ANSIETAT

Quan vas decidir emprendre i crear la teva pròpia consulta?

Ja feia tres anys que havia acabat la carrera i veient pacients com alumna de màster al Centre de Salut Mental d'Adults de l'Hospital d'Igualada va ser quan em vaig veure amb més confiança d'emprendre el meu propi projecte com a psicòloga autònoma. I el setembre del 2011 va néixer la meva pròpia consulta.

Ho portaves dins o et vas fer empenedora? Per què vas apostar per ubicar-te al CTC?

Sempre havia volgut tenir la meva pròpia consulta, fins i tot abans de fer la carrera. Emprendre em ve de família. Vaig decidir instal·lar-me al CTC per diferents motius: instal·lacions ben equipades, serveis que aporten un valor afegit i permet a les empreses créixer i consolidar-se. L'oportunitat de fer networking amb les altres empreses, lloc emblemàtic conegut pels vilatans de Masquefa i dels pobles del voltant que fa que sigui fàcil de localitzar-ho, facilitat d'aparcament...

Què li recomanaries algú que volgués emprendre?

Emprendre un projecte en un poble no sempre és fàcil i apareix la por que no acabi d'arrencar, que els clients arribin amb comptagotes, que la inversió de temps i diners no et surti a compte... Però, si es fa una bona gestió i comptem amb ajuda i assessorament d'experts, els avantatges superaran els inconvenients obtenint una satisfacció personal en veure créixer el teu negoci.

Com a psicòloga, quin servei ofereixes?

Tracto principalment l'ansietat, agorafòbia, depressió, problemes d'autoestima, estrès, canvis vitals, problemes de parella, processos de dol, obsessions i compulsions, pors i fòbies, trauma, dificultats per afrontar els canvis, problemes de personalitat i de relació amb els altres, problemes sexuals...

Creus que encara hi ha un estigma al voltant de la salut mental?

Tot i que cada vegada s'hi està donant més visibilitat, i això es fantàstic, encara ens queda molt per fer respecte a alguns tabús. Afortunadament, es parla sense tanta por i vergonya d'estar patint un problema d'ansietat o de baix estat d'ànim, però hi ha altres problemes psicològics que se segueixen amagant perquè seguim sense entendre'ls del tot, generant incomprensió i rebuig. Crec que si parlem amb naturalitat del que ens passa, del que ens preocupa, de la realitat que existeix, això ens ajudarà a reduir l'estigma que és de dèbils anar al psicòleg. Al contrari, és un signe de fortalesa, de mirar de cara allò que ens fa mal i que no sabem resoldre, per afrontar-ho i recuperar el nostre benestar.

Quan hem d'anar a teràpia? Cal que tinguem símptomes per dirigir-nos al psicòleg?

Quan una situació ens fa patir de forma continuada, interfereix en la vida quotidiana i no disposem de suficients recursos per modificar-ho, és el moment d'anar a la consulta d'un psicòleg. La teràpia és convenient per nosaltres quan ens trobem malament, tristos o enfadats tota l'estona i no sabem el motiu, si hi ha hagut canvis importants en la nostra vida i ens està costant adaptar-nos, si tenim dificultat per entendre les emocions i gestionar-les i si necessitem més seguretat, confiança, autoconeixement per relacionar-nos millor amb nosaltres mateixos.

Quines són les simptomatologies més comunes en la gent en edat de treballar?

Les principals demandes terapèutiques són presència de simptomatologia ansiosa i depressiva, preocupació i inquietud constant, estrès, baixa autoestima, inestabilitat emocional, inseguretat, dificultats relacionals, baixa tolerància a la frustració, pors de molts tipus, crisis vitals i insatisfacció personal.

Una frase que t'inspira és...

Més que una frase, una paraula que m'omple de força per créixer i afrontar: confia.