

Benessere: come scegliere un ottimo psicologo a Varese

Pubblicato: Lunedì 9 Maggio 2022



Gli eventi di questi anni sono stati per molte persone una fonte di preoccupazione intensa, che per alcuni si è trasformata in una vera e propria ansia generalizzata. Non sorprende, quindi, che **l'argomento della salute mentale abbia ricevuto maggiori attenzioni** anche sui media e nelle discussioni politiche. Allo stesso tempo, è cresciuto l'interesse generale nei confronti di terapia e supporto psicologico, a cui si molti si avvicinano per la prima volta. **Scegliere un professionista a cui affidarsi** non sempre è facile, in particolare se non si hanno esperienze pregresse. Scopriamo allora i fattori da considerare per selezionare un ottimo psicologo, e le caratteristiche dei professionisti della salute mentale più recensiti di Varese.

Psicologi con ottime recensioni a Varese

Un buon punto di partenza per informarsi sulle caratteristiche di psicologi e psicoterapeuti sono **le recensioni lasciate dai loro pazienti**. La piattaforma di psicoterapia online Serenis ha esaminato le opinioni degli utenti e verificato le credenziali dei professionisti per assegnare un riconoscimento a chi offre un servizio di ottima qualità. Tra gli **psicologi di Varese** con le recensioni migliori troviamo **professionisti con diversi anni di esperienza**, e in grado di offrire assistenza in vari contesti e situazioni. È possibile quindi iniziare percorsi di psicoterapia per adolescenti in difficoltà, oppure per coppie che desiderano discutere insieme problemi all'interno della relazione, anche nella sfera sessuale. Naturalmente si potrà **trovare sostegno anche per i disturbi psichici più diffusi**, come depressione, ansia, stress e rischio burnout.

Alcuni degli psicologi più recensiti di Varese utilizzano un approccio cognitivo comportamentale, o CBT, basato sull'identificazione di pensieri, comportamenti e della relazione tra i due, e **la cui efficacia è comprovata da numerosi studi**. Altri professionisti hanno invece un orientamento umanistico rogersiano incentrato sulla persona, con un approccio olistico basato sul rispetto e la fiducia per le capacità di miglioramento individuali. È inoltre possibile ricevere un **trattamento tramite tecniche come l'EMDR**, che sta per Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari, ed è utilizzata per affrontare problematiche come [il disturbo da stress post-traumatico](#).

Trovare uno psicologo adatto alle proprie esigenze

Per scegliere un professionista con cui iniziare un percorso di psicoterapia efficace e positivo possiamo partire da eventuali disturbi e problematiche, oppure dalle situazioni sulle quali vorremmo lavorare. Cerchiamo quindi **uno psicologo che abbia una lunga esperienza** con pazienti dalle necessità simili. Concentrarsi su quelli con le recensioni più alte aumenta le possibilità di trovare una persona preparata, con ottimi risultati alle spalle e che **sa come far sentire a proprio agio i pazienti**. Tra le opinioni degli utenti passati, è utile cercare informazioni più specifiche per verificare che possa esserci una buona compatibilità con lo psicologo prescelto. Oltre all'esperienza e alle qualifiche professionali, infatti, anche **il fattore umano conta molto per creare un legame di fiducia** necessario per un percorso terapeutico positivo. Alcuni preferiscono ad esempio uno psicologo dall'atteggiamento professionale e che mantenga una certa distanza dal paziente, mentre altri apprezzano un approccio più empatico e partecipativo.

Per quanto riguarda l'organizzazione pratica, se non siamo certi della nostra scelta possiamo optare per un professionista che **offra una prima seduta gratuita**. Non dimentichiamo inoltre di valutare se la tariffa dello psicologo in questione è alla portata delle nostre tasche.

Infine, **alcuni potrebbero preferire la psicoterapia online**, e dovranno quindi contattare un professionista che offra questa modalità di supporto. Si tratta di un'opzione particolarmente adatta a chi ha difficoltà di spostamento di qualsiasi natura, oppure una vita frenetica e piena di impegni difficili da coniugare. Al giorno d'oggi si tratta di **un servizio la cui diffusione cresce rapidamente**, e non dovrebbe quindi essere un problema trovare uno psicologo online adatto alle proprie esigenze.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it