

Ragioni per cui rivolgersi allo psicologo

Pubblicato: Martedì 16 Maggio 2023



Chiunque abbia dei problemi emotivi, stress, crisi di pianto, panico notturno insonnia, inizia a sviluppare delle difficoltà di salute. Esse possono dipendere semplicemente da un **forte problema emotivo oppure mentale. Vivere dei traumi, come ad esempio incidenti, attenzioni non desiderate** oppure perfino una forte delusione d'amore, rischia di creare un "crac" della nostra mente.

Esaurimento nervoso, che è uno dei problemi comuni al giorno d'oggi, avviene per diversi motivi. Ci sono anche giovanissimi, studenti universitari, che temono di fallire. Un esame diventa un qualcosa di qui avere paura e si arriva ad avere comportamenti anomali.

Ci sono **adolescenti che poi si sviluppano addirittura dei malesseri** che sono dettati da disordini alimentari e che dipendono sempre da stati **emotivi particolarmente sensibili**. Tant'è che nelle scuole, per riuscire a prevenire **condizioni gravi, ci sono degli psicologi interni**.

Nel corso della vita poi le **delusioni, gli scontri cambiamenti**, come perfino situazioni che noi stessi non riusciamo a comprendere, ci cambiano. Insomma tutti noi possiamo avere bisogno di qualche seduta con degli psicologi.

COSA PUO' FARE LO PSICOLOGO?

Dovremmo fare una diversificazione tra il lavoro degli psicologi e degli psichiatri. Coloro che non usufruiscono dei servizi di questi medici o non hanno **competenze nel settore tendono a pensare che**

sia la stessa cosa.

Entrambi operano a livello psicologico. Però con una grande differenza. Gli **psicologi si occupano di intervenire a livello emotivo e cognitivo**. Essi prendono in considerazione i diversi aspetti emotivi della vita del paziente che può aver condotto ad un disturbo mentale e poi ad un disturbo di distacco della realtà.

Gli psichiatri invece si occupano dei disturbi mentali, ma che sono a carico del sistema fisico e possono dipendere da malesseri disfunzionali.

Per esempio ci sono delle malattie che sono ereditarie come il bipolarismo, schizofrenia e via dicendo. In questo caso è **necessario usare uno psichiatra**. Magari poi si potrà intervenire in modo approfondito con delle visite psicologiche. Tuttavia ci sono dei percorsi che si debbono seguire iniziando proprio da analisi fisiche e comprensione **della funzionalità dell'organismo stesso**.

La **psicologia riesce a curare quello che le medicine non possono curare**. I disturbi mentali sono di varia natura e occorre arrivare in profondità, nel proprio inconscio e sub-inconscio.

Cosa si fa nella prima seduta

Durante la **prima seduta o visita, gli psicologi devono iniziare a conoscere il paziente** che hanno di fronte. La persona che palesa di avere dei problemi in modo da creare un rapporto di fiducia. Riuscire a metterlo a **proprio agio è importante**. C'è chi ha un vero e proprio dono naturale per questo lavoro.

Naturalmente **occorre fare delle domande**, ma in modo che il paziente sia completamente sincero. Dunque è necessario che il **paziente sia propenso a intraprendere un percorso per arrivare a capire il problema che lo sta preoccupando**.

C'è chi infatti, già nella prima seduta, riesce a liberarsi di pesi importanti a livello di emotività. Inutile cercare di spingere qualcuno ad andare dagli psicologi se non lo vuole perché alla fine potrebbe mentire e rendere più difficile la sua terapia o cura. **Rivolgersi a questo professionista è una scelta consigliata, ma indipendente**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it