

Psicoterapia: quando è utile e perché richiedere una consulenza

a cura del dr. Gianluca Cesa,
specialista in Psicologia clinica

Lo **psicoterapeuta** è un professionista che si occupa della salute mentale e del benessere psico-sociale dell'individuo utilizzando strumenti diagnostici, di prevenzione, cura e riabilitazione validati scientificamente. La Psicoterapia è una specializzazione sanitaria quadriennale riservata a Medici e Psicologi, che si occupa del trattamento di disturbi psicopatologici di diversa natura ed entità attraverso l'uso di tecniche psicologiche specifiche

Non sempre infatti, di fronte alle difficoltà della vita le persone hanno gli strumenti necessari per trovare le soluzioni più adatte. In alcuni casi, questi problemi possono portare a un blocco della normale evoluzione del ciclo vitale, che può a sua volta condurre all'insorgenza di sintomi quali **ansia, depressione, disturbi alimentari, disturbi di natura sessuale e psicosomatica.**

La consulenza di psicologia può aiutare a **ritrovare la capacità di vedere chiaramente questi problemi e di trovare le risorse** che permettano di superarli.

Si può rivolgere allo Psicologo chiunque (individui, coppie, famiglie, gruppi) senta il bisogno di migliorare la propria esistenza, potenziare le proprie risorse, provare a dare senso a quanto accade nella propria vita e nelle proprie relazioni, aumentare il proprio benessere, affrontare e superare il disagio. Cambiamenti o eventi significativi, problemi di salute, in famiglia, nelle relazioni di coppia, nei rapporti sociali in genere, sul lavoro, a scuola, possono dare origine a criticità e malessere. Quando si verificano situazioni come sopra descritte, si consiglia di richiedere una consulenza psicologica.

Lo psicoterapeuta effettua le seguenti **prestazioni terapeutiche:**

- **Attività di consulenza psicologica individuale**
- **Psicologia della salute e sostegno psicologico:** sedute per la sensibilizzazione e l'informazione sul corretto stile di vita, al fine di modificare abitudini negative che mettono a rischio la salute
- **Psicoterapia individuale:** obiettivo delle sedute di psicoterapia è permettere alla persona di riscoprire le risorse a propria disposizione che possano risolvere i problemi che la affliggono)
- **Psicodiagnosi**

Si effettuano colloqui psicologici per:

- Disturbi alimentari (obesità, bulimia, anoressia, binge eating disorder, interventi di chirurgia bariatrica)
- Disturbi legati alle somatizzazioni
- Disturbi legati al controllo degli impulsi
- Disturbi d'ansia
- Disturbi dell'umore

- Disturbi sessuali
- Fobie
- Ossessioni
- Problemi relazionali

Gli incontri con lo Psicologo consistono in colloqui con frequenza da concordare. Le varie proposte di intervento si basano sulle esigenze dei clienti, il lavoro viene strutturato sulle loro domande, promuovendo un processo di cambiamento dinamico e per obiettivi.