

## Psicologo online, quando e come utilizzarlo

**Pubblicato:** Mercoledì 24 Aprile 2019



Poter parlare con uno psicologo quando lo si desidera è **il sogno di molte persone** che approfittano della terapia psicologica. Oggi questo sogno è reso realtà grazie a internet. Sono infatti disponibili in rete servizi di terapia psicologica tramite chat di messaggistica istantanea, come ad esempio quelli offerti dal sito <https://www.cozily.it/>.

### La terapia online

Il metodo di **funzionamento della terapia psicologica** online non è poi così diverso rispetto al classico incontro faccia a faccia nello studio del professionista. Invece dell'incontro, chi vuole parlare con lo psicologo ha a disposizione una chat privata, che può utilizzare quando crede, 24 ore al giorno e tutti i giorni della settimana. Dietro questo tipo di servizio si cela un team di psicologi e di terapeuti, che trovano il modo di mettere a disposizione almeno un membro del team per ogni ora della giornata. Nel momento in cui si attiva il servizio si effettua **un colloquio conoscitivo**, del tutto anonimo, al termine del quale si viene indirizzati ad uno specifico ambito di intervento, ottenendo accesso alla propria chat privata. In questo modo ogni volta in cui si intende richiedere l'aiuto da parte dello psicologo, o anche solo un consiglio, si può comunicare direttamente attraverso un computer, o anche tramite app per lo smartphone o il tablet.

### Più comodo ma meno costoso

Tra coloro che desidererebbero **parlare con uno psicologo** ma non lo fanno ce ne sono vari che temono di dover spendere cifre troppo elevate per questo tipo di colloquio. Effettivamente gli incontri in studio hanno un costo significativo, si tratta per altro di un elemento essenziale della terapia. Con i servizi di terapia **psicologica online** la voce "prezzo" viene invece diminuita di molto; un mese di abbonamento alla chat, con possibilità di utilizzarla in modo illimitato, costa circa come una singola seduta in studio. Inoltre per il primo mese di solito si può approfittare di sconti particolari per i nuovi iscritti. In sostanza si può ottenere l'aiuto da parte di psicologi professionisti, **regolarmente iscritti all'albo** e con grande esperienza alle spalle, a un prezzo che potremmo dire stracciato.

### La terapia in studio

Non necessariamente **la terapia psicologica online** sostituisce completamente gli incontri in studio. Dopo il primo colloquio conoscitivo il singolo cliente può essere indirizzato verso un tipo di terapia che utilizza sia la chat personale, sia gli incontri faccia a faccia con lo psicologo. Ci sono anche servizi online che permettono di effettuare video chiamate, permettendo anche a chi ha poco tempo, o si trova nell'impossibilità di uscire di casa, di colloquiare con il professionista senza alcun tipo di problema. Ognuno ha poi la possibilità di **scegliere di seguire la terapia psicologica che predilige**, senza forzature.

### Anonimo e più vicino al cliente

I vantaggi della terapia psicologica online sono molteplici, come abbiamo anche già visto per il prezzo e la disponibilità continuativa nel corso della giornata. Oltre a questo per molte persone è fondamentale poter **incontrare lo psicologo in forma completamente anonima**, per consentire loro di sentirsi maggiormente a proprio agio, ma anche di evitare lo stigma sociale che in alcuni soggetti è ancora molto sentito. Purtroppo ancora oggi c'è chi considera le problematiche emotive o mentali come una più generica "pazzia" e si mantiene lontano da chi frequenta lo psicologo. In più grazie ai mezzi di

comunicazione contemporanei lo psicologo ha la possibilità di essere vicino ai propri clienti proprio quando ne hanno più bisogno, nel corso di una classica giornata, senza bisogno di attendere ore, o anche giorni, per un incontro in studio. Questo rafforza in modo significativo **il rapporto con lo psicologo** e le sue possibilità di cogliere realmente le problematiche del singolo cliente.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it