

## Quando e perché è importante rivolgersi ad uno psicologo

**Pubblicato:** Mercoledì 23 Dicembre 2020



Lo psicologo è il professionista che si occupa di prevenire, diagnosticare, curare i disagi psichici ed emotivi accompagnando e sostenendo le persone durante i momenti critici di cambiamento della vita.

Il compito dello psicologo è studiare tutti i **processi mentali, cognitivi e psichici**, allo scopo di aiutare a risolvere e modificare ciò che ostacola il benessere e la realizzazione individuale. Tutto questo non è immediato ad esempio come avviene con l'assunzione di una pillola o di un farmaco ma la ritrovata serenità è il frutto del costruirsi di una relazione e di una alleanza terapeutica che passa dal dialogo tra il paziente e il professionista. Non a caso, una delle prime cose che fa lo psicologo, dopo l'iniziale periodo conoscitivo, è somministrare un **test della personalità** per capire lo stato psichico del paziente e il suo funzionamento.

### I motivi per cercare l'aiuto di un professionista

Sono svariati i motivi che possono spingere un soggetto a rivolgersi ad uno psicologo. Purtroppo però sono altrettanto numerose le ragioni che spingono le persone a desistere dal farlo. Ancora oggi infatti in Italia c'è **un certo imbarazzo** nell'affermare che si sta frequentando uno psicologo. Fortunatamente oggi non è più necessario recarsi fisicamente nello studio del professionista per svolgere la seduta. Con l'ausilio della tecnologia, infatti, è possibile rivolgersi anche ad uno **psicologo online** utilizzando un device con connessione internet ad esempio tablet, pc, smartphone. In questo modo è possibile coniugare l'esigenza di riservatezza (in genere le applicazioni o i siti dedicati a questo settore permettono di comunicare in forma anonima) con la **comodità**.

La tecnologia permette infatti di ottimizzare i tempi e di avvicinarsi al professionista, senza la necessità di spostarsi fisicamente per raggiungere lo studio di uno psicologo, specie se si trova lontano dalla propria zona di riferimento.

Generalmente ci si rivolge ad uno psicologo quando si ha la necessità di trovare la propria serenità a fronte di eventi che sconvolgono il proprio equilibrio interiore. Lo psicologo è la figura indicata anche per superare **momenti difficili** che hanno creato uno stato d'ansia, di stress o di malessere che ha indotto una deflessione del tono dell'umore o anche uno stato di depressione. Al tempo stesso lo psicologo è anche il professionista a cui rivolgersi per elaborare, comprendere ed eliminare condotte di dipendenza, sia a livello affettivo, relazionale sia connesse all'utilizzo di sostanze.

### Anche la mente necessita di cure

Per tutti gli organi del nostro corpo esiste un medico specializzato: cuore, polmoni, ghiandole, cervello sono curati da specifici professionisti. Proprio come gli altri organi, anche la mente necessita di **cure e di controlli**. Rivolgersi ad uno psicologo è il modo migliore per **prendersi cura della propria salute mentale**.

Fisicamente si può essere perfettamente sani ma se la mente ha qualche difficoltà questa può riversarsi anche a livello fisico e pregiudicare la possibilità di condurre uno stile di vita sano e appagante. Il confronto con uno psicologo permette di dare significato e trovare accoglimento rispetto alle diverse

questioni che turbano la propria felicità e il proprio benessere; tutto ciò è importante per prendersi cura di sé stessi a 360°, senza trascurare la sfera emotiva che gioca un ruolo fondamentale per sentirsi bene con se stessi e gli altri.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it