

Lo psicologo è uno specialista che aiuta le persone a conoscere e superare stati di sofferenza psichica, che possono essere accompagnati a volte da malesseri fisici. Lavora insieme alla persona che si rivolge a lui per la cura dei suoi disturbi mentali, emotivi e comportamentali, con l'obiettivo del benessere e del miglioramento della qualità della vita della persona stessa. La prima fase è di accoglienza e di valutazione dei problemi e dei bisogni della persona. Successivamente viene impostato un piano terapeutico che le permetta di cambiare la propria situazione di disagio e di raggiungere il benessere, attraverso obiettivi intermedi e progressivi. Si parte dall'informazione e dalla conoscenza del problema, spiegandone i sintomi e rintracciandone le possibili cause e le modalità per cui si mantiene nel tempo, causando sofferenza alla persona. In seguito si lavora con tecniche di vario tipo: comportamentali, in cui si modificano i comportamenti che la persona mette in atto nelle situazioni problematiche, per consentirle di reagire in modo nuovo e diverso; cognitive, per cui si individuano e modificano i pensieri sbagliati ed irrazionali della persona e si sostituiscono con altri più adeguati e funzionali al suo benessere. Vengono utilizzate anche tecniche corporee, come il rilassamento e la meditazione, utilissime nella conoscenza della propria persona, nella gestione dell'ansia e del proprio stato emotivo. Stare bene diventa possibile attraverso la miglior conoscenza da parte delle persone dei propri pensieri e delle proprie emozioni, mettendo a fuoco, sviluppando e razionalizzando i propri desideri, progetti ed aspettative. I problemi su cui può intervenire lo psicologo possono essere di vario tipo:

- ansia, panico, fobie, ipocondria;
- depressione e disturbi dell'umore;
- ossessioni e compulsioni;
- disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, ecc.);
- stress, disturbi psicosomatici, cefalee;
- problematiche legate all'uso di sostanze;
- gioco d'azzardo compulsivo;
- disturbi della sfera sessuale (eiaculazione precoce, anorgasmia, ecc.);
- disturbi di personalità;
- problematiche di coppia;
- problematiche sociali e relazionali;
- difficoltà scolastiche (disturbi dell'apprendimento, ansia scolastica).

Il lavoro dello psicologo può essere fatto attraverso modalità diverse: colloqui individuali, di coppia o di gruppo. Le persone diventano protagoniste attive della loro vita, imparando come reagire e risolvere situazioni di sofferenza e stress, migliorando la qualità della propria vita. Se attraversiamo un periodo difficile dal punto di vista psicologico e non sappiamo come gestire la situazione, è meglio non lasciare passare molto tempo e non minimizzarla. Affrontare i problemi prima che si aggravino consente di trovare sollievo e benessere in tempi più brevi. Tutti abbiamo diritto di vivere bene.