



Psicologo a Bologna

www.psicologo-bologna.com

PERCHE' ANDARE DALLO PSICOLOGO?

Le persone non sempre si prendono cura della propria salute psicologica tanto quanto fanno con quella fisica, come se la mente ed il corpo fossero due entità separate ed autonome.

Il nostro benessere, invece, deriva dalla comunione tra corpo e mente, salute fisica e psicologica.

Appare evidente **quanto sia importante che la medicina sia disposta a guardare e a trattare il soggetto che soffre nell'interezza della psiche e del corpo**, opponendosi a chi si occupa più di curare l'organo o la patologia che il malato.

Inoltre, è ancora radicata la credenza che lo Psicologo sia "il medico dei pazzi", con conseguente diffidenza verso la sua professione e figura.

In realtà **andare dallo Psicologo** non vuol dire essere "svitati", o "diversi", ma, al contrario, **significa prendersi cura della propria salute mentale**, che va di pari passo con quella fisica, migliorando notevolmente la qualità totale della propria esistenza.

Quando una persona percepisce di non farcela più, quando il dolore provato diventa insopportabile, quando si trova in difficoltà con sé stesso o con gli altri, quando succedono cose nuove nella propria vita che turbano e destabilizzano sé stessi ed i rapporti col partner o con la propria famiglia, è giunto il momento di chiedere **AIUTO**.

Bisognerebbe cercare di **non vergognarsi a chiedere aiuto**, chi richiede un colloquio dallo Psicologo lo fa perché soffre, e la sofferenza deve essere trattata con rispetto ed accoglienza.

La presenza di una persona nuova, di un professionista che cerca di aiutare e di essere in prima linea nel sostenere quella persona in difficoltà, può fare veramente la differenza, ed in positivo.

Un **supporto psicologico** può essere inoltre utile per **affrontare una crisi**, per favorire una **crescita interiore personale**, per raggiungere una maggiore e migliore **consapevolezza** di sé stessi, degli altri e del proprio contesto familiare, sentimentale, sociale, lavorativo o scolastico.

Ci sono momenti, nella vita di ognuno, in cui particolari eventi possono mettere in discussione tutte le certezze costruite negli anni, provocando sofferenza, disagio e stress. Questi episodi possono risultare di difficile fronteggiamento ed elaborazione.

Perché non affidarsi alla competenza professionale di chi può aiutarvi?

Una consulenza psicologica può risultare un benefico supporto ed aiuto positivo, traghettando la persona attraverso il disagio interno fino alla sua attenuazione e scomparsa.

Un supporto psicologico da parte di uno specialista della salute mentale può essere utile per creare uno spazio diverso da quelli abituali della vita di tutti i giorni dove confidarsi e confrontarsi, un punto di riferimento professionale e di sicuro aiuto.

Dott. Riccardo Trazzi