

CHI E' LO PSICOLOGO? E DI CHE COSA SI OCCUPA?

lo Psicologo è un professionista che si occupa della salute mentale dell'individuo, e che si avvale di metodiche proprie delle discipline psicologiche con l'intento di agevolare il miglioramento di disagi psicologici.

Il supporto di uno Psicologo per le persone è al giorno d'oggi una delle migliori risorse per la salute mentale disponibili. Rivolgersi ad uno Psicologo della Salute è un gesto importante: vuol dire divenire soggetti responsabili del proprio benessere.

L'inizio di un percorso di crescita psicologica può coincidere con un momento di difficoltà perchè i momenti di crisi sono anche quelli potenzialmente più proficui per il cambiamento, oppure può essere determinato anche "semplicemente" dalla voglia di conoscersi più a fondo e vivere pienamente la propria vita. Iniziare un percorso psicologico e psicoterapeutico costituisce quindi un'esperienza trasformativa e significativa, con grande beneficio per noi stessi e per le persone che ci circondano.

MA.....

Non sempre ci si prende cura della propria salute psicologica tanto quanto si fa con la sua salute fisica. Tra l'altro esiste ancora in molti diffidenza nei confronti dell'esperto in salute psicologica, visto, per poca conoscenza in materia, il "medico dei matti". 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.

La Dott.ssa e' presente sul portale di psicologia www.psicologi-italia.it