

FAQs

Qual è la differenza tra parlare con te e con un amico o un familiare?

Un familiare o un amico possono darti un loro personale giudizio e consiglio, talvolta provocando un effetto contrario a quello desiderato e in altri casi dimostrandosi un ottimo effetto placebo. Un professionista ha studiato e fatto tanti anni di pratica per riconoscere clinicamente la natura della tua sofferenza al fine di portarti ad un solido e concreto cambiamento nella tua vita, senza giudizi personali. Uno psicologo può aiutarti ad affrontare il tuo problema in modo nuovo: attraverso nuove abilità, nuove prospettive, ascoltandoti senza giudizio o aspettative a priori, e aiutandoti a comprendere meglio i tuoi modi di essere, inclusi quelli disfunzionali, e a come modificare quest'ultimi. Inoltre, i percorsi psicologici sono coperti dal segreto professionale (salvo i casi di deroga del segreto professionale previsti dagli art. 12 e 13 del codice deontologico), pertanto non dovrai preoccuparti che gli altri "conoscano i miei affari".

Quanto tempo ci vorrà?

Sfortunatamente, questo non è possibile anticiparlo. Ciò che posso dire è che i modi di soffrire e le strategie per risolvere le proprie problematiche sono soggettive ed uniche per ciascuno di noi e il tempo necessario affinché si raggiungano gli obiettivi concordati con il percorso psicologico, dipenderà da diversi fattori, quali la gravità della problematica, il livello di sofferenza provata, e il grado di collaborazione costruita tra il cliente e lo psicologo. Il che significa che all'intervento del professionista si accompagna necessariamente il tuo metterti in gioco, la tua responsabilizzazione rispetto alla possibilità di modificare alcuni aspetti di Sè, specie quelli che generano sofferenza, e al tuo impegno nel processo di cambiamento. Solo grazie all'unione delle nostre due azioni complementari, sarà possibile raggiungere risultati concreti.

Perché non dovrei semplicemente prendere dei farmaci?

I farmaci possono essere efficaci ma da soli non possono risolvere tutti i problemi della nostra vita. A volte sono necessari farmaci in combinazione con un percorso psicologico. Il nostro lavoro insieme è progettato per esplorare e risolvere i problemi che stai riscontrando ed espandere i tuoi punti di forza che possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.

Qual è il mio ruolo nel percorso psicologico?

La tua partecipazione attiva e il tuo impegno saranno cruciali per il raggiungimento degli obiettivi concordati, pertanto sarà indispensabile il tuo sforzo a ottenere il massimo dal nostro percorso.

Come funziona? Cosa devo fare durante le sedute?

Poiché ogni persona ha problemi e obiettivi diversi, il percorso psicologico è personalizzato sul cliente: verrà consigliata la scrittura di un diario settimanale, per la registrazione di episodi quotidiani che ci attivano emotivamente, sia in senso negativo che positivo; verranno prescritti compiti pratici personalizzati a seconda del problema, e se necessario, verranno proposti esercizi di respirazione e di rilassamento per la gestione dello stress. Il colloquio si concentrerà sugli step raggiunti e sugli ostacoli incontrati al fine di comprendere il modo più adeguato per affrontarli. Verranno quindi stabiliti dei momenti di monitoraggio per valutare l'andamento del percorso e capire gli eventuali aggiustamenti da apportare. Sarà importante il riconoscimento delle proprie risorse personali, in quanto potranno fungere da strumenti per compensare le difficoltà riscontrate, e questo lavoro continuerà fino al momento in cui avvertirai un graduale modificarsi dei tuoi modi esperienziali (emotivi, cognitivi e comportamentali) di vivere un disagio, tanto da non ritenerlo più un problema.

Cosa aspettarsi dal primo colloquio?

Al primo colloquio solitamente sono chieste le generalità della persona, per poi focalizzarsi sulla conoscenza della problematica e sulla comprensione della richiesta di aiuto. Pertanto è un colloquio in cui viene dato ampio spazio alla persona, sia per metterla a proprio agio che per parlare di ciò che l'ha portata a richiedere una consulenza. Vengono fatte domande di approfondimento per una maggiore comprensione, al fine di terminare il colloquio fornendo un primo rimando sul problema riportato e una possibile proposta di intervento. In altri casi possono essere necessari ulteriori approfondimenti con colloqui successivi. Il primo colloquio rappresenta un'attività di consulenza psicologica, pertanto rientra nei costi dei servizi offerti; a livello burocratico, viene chiesto di compilare e firmare alcune documentazioni che rappresentano una normale prassi del lavoro dello psicologo e un obbligo previsto dal codice deontologico:

- documento relativo al consenso informato e alla pattuizione del compenso.
- documento relativo al trattamento dei dati personali e della privacy
- documento relativo alla comunicazione della tessera sanitaria per la detrazione della prestazione.

Al momento della compilazione, viene data importanza alla spiegazione di ciascun punto scritto, e al chiarimento di ogni dubbio, in modo da evitare qualsiasi fraintendimento e ricevere un adeguato consenso informato.