

Perché consultare uno psicologo



Le persone tendenzialmente si prendono poca cura della propria salute psicologica rispetto alla salute fisica. Paradossalmente esistono molto disturbi correlati, se non addirittura derivati, dal proprio stato emotivo, dalle proprie esperienze non del tutto “digerite” .

Consultare uno Psicologo non significa essere “svitati” o “diversi”, ma al contrario, vuol dire **prendersi cura della propria salute mentale**, la quale va di pari passo con la propria **salute fisica** e con il **benessere generale**.

È soltanto ristabilendo l'**equilibrio** e lo stato psicologico si migliora, in modo direttamente proporzionale, la qualità della propria esistenza in tutti i suoi vari aspetti.

Decidere di **parlare della propria sofferenza** con qualcuno è una decisione che va presa col giusto tempo. E ognuno di noi ha bisogno del suo: può essere qualche giorno, qualche settimana, qualche mese o addirittura qualche anno. Ma forse è bene valutare il fatto che l'attesa, il più delle volte, non fa altro che acuire **le paure, le sofferenze e le difficoltà**. Meglio evitare di esasperare la situazione e compromettere gli ambiti più significativi della propria vita, non trovi?

Mettere a frutto le proprie **risorse** per cercare di trovare un **nuovo equilibrio** è senza dubbio un comportamento da elogiare. Ma **non siamo tutti psicologi** e anche se siamo a conoscenza di nozioni importanti acquisite durante le nostre esperienze, non significa **conoscere la nostra mente**. Alcune volte, proprio il fatto di *essere nella nostra pelle* non ci permette di **trovare la chiave** per risolvere situazioni che ci fanno soffrire. E questo vale anche per gli psicologi stessi!!!

Ecco alcuni esempi in cui un **supporto psicologico** può essere utile:

- favorire una **crescita interiore personale**;
- ristabilire equilibrio e giusto **livello di umore** e di **autostima**;
- liberarsi da eccesso di **ansia, stress**, impulsi, pensieri, **paure, difficoltà**, etc.;
- superare/risolvere un **trauma**, un **lutto**;
- esigenze di **comprensione** e/o di orientamento;
- una **crisi** temporanea;
- raggiungere una maggiore e **migliore consapevolezza di sé, degli altri e delle proprie sfere vitali** (familiare, sentimentale, sociale, lavorativa, scolastica);
- ritrovare la serenità e la **felicità**;
- uscire da **situazioni di stallo e/o blocco**,
- dipanare e risollevare dinamiche e **difficoltà affettive, sociali, familiari, relazionali, scolastiche, lavorative**;
- uscire gradualmente da **abusi e dipendenze**;
- rimodulare e **migliorare il proprio carattere** e la propria personalità.

In tutti questi casi e in molteplici altri scenari, un supporto psicologico può risultare un positivo e benefico aiuto, sostenendo la persona attraverso il disagio interno fino alla sua attenuazione e/o scomparsa. Esso può essere utile per **migliorare e capire la propria parte interna ritrovando un giusto equilibrio tra essa e il mondo esterno.**

Dott. Andrea Leone

Borgo Pietro Giordani, 20
43121 Parma (PR)
a.leone8162a@ordpsicologier.it