

Perché e quando rivolgersi a uno psicoterapeuta

28 marzo 2018

Molte possono essere le situazioni per cui **rivolgersi ad uno psicoterapeuta**, ma io ve ne accennerò soltanto alcune.

Uno stato di **intorpidimento emotivo**, di **sconvolgimento fisico** e/o di **caos emotivo**, possono rappresentare alcuni dei segnali che vi possono far rivolgere ad uno psicoterapeuta. Quando infatti le persone non trovano il tempo né per analizzare le proprie emozioni, né per parlare con qualcuno, finiscono per non prestare attenzione ai propri conflitti emotivi. Tutto ciò però, può condurre a difficoltà relazionali tali da decretare la fine di amicizie, di matrimoni e produrre la compromissione dei rapporti coi figli.

Ma, qualche volta, anche quando le persone siano riuscite a conoscere se stesse, possono riuscire con difficoltà a **comunicare con gli altri in modo efficace ed assertivo**. L'assertività, nei contesti lavorativi ad esempio (ma anche nel rapporto di coppia) richiede una gestione dei rapporti sicura ed efficace, quindi richiede la presenza di:

- 1) Una buona immagine di sé privata e professionale
- 2) L'assenza di paure o inibizioni sociali
- 3) La capacità di realizzare un comportamento equilibrato e costruttivo privo di connotazioni di passività e/o di aggressività. Ecco quindi un altro dei motivi, se vi rendete conto di non possedere tali requisiti, per consultare uno psicoterapeuta.

Tra i disturbi dell'umore più noti e da non trascurare, vi sono le varie forme di **depressione**. Spesso la depressione viene curata solo attraverso i farmaci, ma quando nonostante l'assunzione di farmaci antidepressivi (ma ciò è valido anche per altri farmaci, come quelli utili a sedare l'ansia) non solo non si sono ottenuti grandi risultati, ma appena li smetti sembra che tutto torni come prima della loro assunzione, anche in quel caso sarebbe opportuno rivolgersi allo psicoterapeuta.

*Dr.ssa Germana Spagnolo
Psicologa, Psicoterapeuta e Psicodiagnosta*