



**IN COSA CONSISTE LA
VISITA PSICOLOGICA?**



La **visita psicologica** è un'opportunità per il paziente di **esplorare i propri pensieri, emozioni, comportamenti** e di collaborare con un professionista per **affrontare i problemi** che possono influenzare **la sua salute mentale e il benessere complessivo**.

Lo **psicologo** è un professionista del campo della **salute mentale** che si occupa della **comprensione** e del **trattamento** dei **problemi psicologici** e del **comportamento umano**.





Come avviene la visita psicologica?

Durante il colloquio lo **psicologo**, in un clima di ascolto non giudicante, **individua il motivo** che ha portato il paziente a richiedere la visita e **formula un piano di cura** volto a lavorare sulle problematiche riportate.

Lo psicologo può **aiutare la persona** a chiarire meglio il proprio problema ponendo alcune **domande sulla vita personale** (lavoro, famiglia, vita sentimentale, stato di salute).

Quando la visita psicologica può essere d'aiuto?

- In quelle situazioni in cui proviamo **forte sofferenza emotiva**, magari da lungo tempo e in conseguenza della quale faticiamo poi nella quotidianità.
- Per affrontare **eventi traumatici** o **stressanti**.
- Per affrontare **momenti importanti** della vita che portano a dei cambiamenti.
- Per coloro che hanno **difficoltà ad interagire con gli altri**, che provano **tristezza o apatia** o faticano a **superare un evento passato**.

