

CONSULENZA PSICOLOGICA E COUNSELING

Quando ci si rivolge a chiedere aiuto e sostegno ad uno psicologo, la scelta è dettata da uno stato di sofferenza che può derivare da varie problematiche, tra cui ad esempio la constatazione graduale della propria difficoltà a costruire relazioni stabili; un crescente stato di isolamento; la sfiducia in se stessi, oppure di un bisogno nato improvvisamente in particolari circostanze di vita come la rottura di una relazione affettiva, un lutto improvviso, un insuccesso lavorativo, un cambiamento che modifica la propria vita.

Consultare uno psicologo significa cercare di dare un significato alla propria sofferenza, sapendo che per uscire dallo stato di dolore è necessaria un po' di pazienza e tanta determinazione per sciogliere i nodi fondamentali del proprio malessere.

Alcune delle problematiche che vengono affrontate a livello individuale o di coppia sono:

- **ANSIA**: che riguarda specifiche situazioni di vita, o specifici ambiti della propria vita; che pervade ogni momento della propria giornata; che limita la propria vita e la libertà di movimento; paura specifica verso una particolare situazione;

- **ATTACCHI DI PANICO**: L'attacco di panico è caratterizzato dall'improvvisa insorgenza di uno stato di intensa apprensione, paura o terrore, spesso associati ad una sensazione di catastrofe e/o di morte imminente. Durante l'attacco di panico sono presenti sintomi come dispnea (difficoltà di respirazione), palpitazioni, dolore o fastidio al petto, sensazione di asfissia o di soffocamento. L'emozione predominante durante un attacco di panico è la paura di impazzire o di perdere il controllo.

- **DEPRESSIONE E STATI DEPRESSIVI**: tristezza profonda e continuativa; senso di vuoto; senso di inutilità e di rinuncia; fatica nell'affrontare la vita di tutti i giorni; la perdita della capacità di riposare correttamente (insonnia) o la volontà di dormire continuamente (ipersomnia), la perdita del desiderio sessuale, cefalee frequenti, oltre ad un senso di affaticabilità e/o mancanza di energia; gli impegni quotidiani sembrano richiedere un enorme fatica, c'è un calo delle prestazioni scolastiche o lavorative, autosvalutazione, visione di un futuro buio e senza via

d'uscita. Sintomi fisici come mancanza di appetito, stanchezza, spossatezza;

- **FOBIE**: La fobia è una paura marcata e persistente che non può essere controllata con spiegazioni razionali, dimostrazioni e ragionamenti. Chi soffre di fobia è sopraffatto dal terrore all'idea di venire a contatto con un ragno o una lucertola, o di fronte alla prospettiva di compiere un'azione che lascia indifferenti la maggior parte delle persone, come per es. prendere la metropolitana o uscire a fare compere in un affollato centro commerciale. Le persone che soffrono di fobie si rendono perfettamente conto dell'irrazionalità di certe reazioni emotive, ma non possono controllarle. L'ansia da fobia, o "fobica", si manifesta anche con fastidiosi sintomi fisiologici come tachicardia, disturbi gastrici e urinari, nausea, diarrea, senso di soffocamento, rossore, sudorazione eccessiva, tremito e spossatezza e fuga da ciò che determina queste reazioni fisiologiche.

- **RIMUGINAZIONI OSSESSIVE O RIPETIZIONE OSSESSIVA DI ATTI**: pensieri percepiti come intrusivi e incontrollabili che si ripetono e che non si riesce ad allontanare dalla propria mente; dubbi sull'aver o non aver compiuto un determinato gesto come chiudere il gas, la porta etc; ripetizione di gesti che si ha la sensazione di non riuscire ad evitare come lavarsi le mani, accendere e spegnere la luce, etc.

- **DISTURBI PSICOSOMATICI, IPOCONDRIA**: stati di malessere fisico per cui è stata constatata l'assenza di una causa organica alla base come ad esempio: emicrania, gastriti, colite, asma, ipertensione arteriosa, insonnia, ...

- **PROBLEMI SESSUALI**: mancanza di desiderio sessuale; assenza di piacere; difficoltà di vario tipo durante l'atto sessuale non dovute a malattie organiche;

- **DIFFICOLTÀ NELLE RELAZIONI SENTIMENTALI**: timore del coinvolgimento affettivo; difficoltà a creare relazioni sentimentali stabili; difficoltà nella relazione sentimentale attuale;

- **DIFFICOLTÀ NELLE RELAZIONI INTERPERSONALI**: timore del giudizio altrui; inibizione; rabbia; timore della dipendenza; paura della competizione;

- DIFFICOLTÀ CON LA FAMIGLIA DI ORIGINE: rapporti tesi, difficoltà rispetto al raggiungimento di una propria vita autonoma;
- PROBLEMI DI AUTOSTIMA: insicurezza marcata in uno o più aspetti della vita; non ritenersi all'altezza; non considerarsi di valore; non sentirsi considerati dagli altri;
- PROBLEMATICHE "ESISTENZIALI": difficoltà a trovare un senso alla propria vita; difficoltà ad individuare un proprio progetto di vita;
- LUTTI: problematiche emotive rispetto a lutti attuali; difficoltà nell'elaborazione di un lutto passato.

[RICHIEDI UNA CONSULENZA PSICOLOGICA](#)