

**Conoscere la psicologia:
psicologi, psicoterapeuti ed altri professionisti
della psiche.**

Dott.ssa Claudia Cardarelli
Psicologa, Psicoterapeuta
Email: claudiacard83@virgilio.it

Cosa è la Psicologia?

La psicologia è la scienza che studia i processi mentali e affettivi degli esseri umani, sia consci che inconsci.

La ricerca psicologica spazia in vari ambiti:

- **si studiano i processi mentali come l'apprendimento, la memoria, la percezione;**
- **si analizzano bisogni, motivazioni, emozioni, aspettative;**
- **si indagano le dinamiche che si sviluppano nel rapporto con gli altri, nella comunicazione;**
- **si approfondisce insomma tutto ciò che è legato all'esperienza delle persone in quanto individui e membri di una comunità sociale.**

L'interesse per questi temi ha origine nella storia remota dell'uomo. Fin dai tempi più antichi gli esseri umani cercavano di comprendere sé stessi e gli altri per riuscire ad affrontare e risolvere i vari problemi della vita quotidiana. In ultima analisi, le “domande psicologiche” sono nate proprio dal desiderio di comprendere e prevedere il proprio comportamento e quello altrui

Come fa uno Psicologo a diventare Psicologo? E che tipo di professione svolge?

(FONTE C.N.O.P)

Lo psicologo è il professionista che interviene all'interno dei contesti (individuali, interpersonali, sociali, istituzionali e in ambito lavorativo) tramite l'utilizzo di strumenti e tecniche che hanno il loro fondamento in teorie, costrutti e modelli psicologici condivisi dalla comunità scientifica. Lo psicologo opera al fine di conoscere, migliorare e tutelare il benessere psicologico e la salute nelle persone, famiglie, comunità e organizzazioni sociali e lavorative. La competenza dello psicologo ad intervenire è pertanto una competenza specifica, ma trasversale, che consente di connettere la prassi professionale alla domanda della committenza.

ATTIVITÀ CARATTERIZZANTI LA PROFESSIONE DELLO PSICOLOGO (Legge 18/02/1989, n. 56)

La professione di psicologo è ordinata dalla Legge 18/02/1989, n. 56, ed è disciplinata dal Codice Deontologico degli Psicologi Italiani.

- **L'articolo 1 definisce gli ambiti e le modalità di intervento: “La professione di psicologo comprende l'uso degli strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Comprende altresì le attività di sperimentazione, ricerca e didattica in tale ambito”.**

ATTI TIPICI DELLO PSICOLOGO

- **L'articolo 2 definisce i requisiti per l'accesso: "Per esercitare la professione di psicologo è necessario aver conseguito l'abilitazione in psicologia mediante l'esame di Stato (attualmente è prevista una prova pratica nel corso del conseguimento della laurea abilitante) ed essere iscritto nell'apposito albo professionale. Sono ammessi all'esame di Stato i laureati in psicologia che siano in possesso di adeguata documentazione attestante l'effettuazione di un tirocinio pratico".**

PREVENZIONE La prevenzione, intesa anche come atto valutativo di situazioni di rischio, comprende tutte quelle attività finalizzate a sensibilizzare, educare, informare ed anticipare atteggiamenti, comportamenti e condotte a rischio o da perseguire. Tra le attività di prevenzione che caratterizzano l'intervento psicologico rientrano la promozione del benessere individuale, collettivo, sociale e lavorativo entro processi di sviluppo della convivenza e della qualità della vita, la promozione della salute e di modifica dei comportamenti a rischio. La caratteristica specifica che definisce la prevenzione psicologica è l'intervento sugli aspetti rappresentativi, ideativi, emozionali - consapevoli e non - che influenzano l'agire umano.

DIAGNOSI La diagnosi psicologica è l'atto tipico di indagine e valutazione, conoscitivo e comunicativo, in risposta ad una domanda, che si avvale di modelli teorici di riferimento dei processi mentali, del comportamento e della relazione. Al fine di poter definire un processo diagnostico, lo psicologo si avvale del colloquio psicologico e del proprio strumentario psicodiagnostico (test e altri strumenti standardizzati), d'uso esclusivo, per l'analisi del comportamento, dei processi cognitivi e intrapsichici, delle opinioni e degli atteggiamenti, dei bisogni e delle motivazioni, dell'interazione sociale, dell'idoneità psicologica a specifici compiti e condizioni.

ABILITAZIONE - RIABILITAZIONE Conseguenza dell'azione diagnostica, è la definizione del piano di trattamento, inteso come percorso di abilitazione e di riabilitazione, e che comprende tutte le attività volte a promuovere benessere, sviluppo e mantenimento della salute individuale, di coppia, di gruppo, e nelle istituzioni. Il benessere psicologico è inteso come uno stato di equilibrio fra la persona - con i suoi bisogni e le sue risorse - e le richieste dell'ambiente in cui vive. Esso rappresenta una condizione dinamica, in continuo mutamento e riadattamento, il cui equilibrio non è dato a priori, ma costruito ogni volta, in relazione al contesto socioculturale in cui si è inseriti. La riabilitazione psicologica, di tipo anche cognitivo-funzionale, si avvale di tecniche mutate da teorie e modelli psicologici e comprende tutte quelle attività finalizzate ad una reintegrazione e recupero di abilità o competenze che hanno subito una modificazione, un deterioramento o una perdita o la compensazione, nei casi in cui non sia possibile il recupero. L'azione riabilitativa è volta a recuperare le capacità e/o le competenze della persona, del gruppo o dell'istituzione, attraverso tecniche che prevedono un percorso di valutazione psicologica e di assessment e consulenza. Rientrano in questo ambito l'attuazione di interventi per la riabilitazione e rieducazione funzionale e integrazione sociale di soggetti con disabilità pratiche, disturbi cognitivi e dell'apprendimento compresi nella definizione di DSA, di deficit neuropsicologici a seguito di malattie degenerative, disturbi psichiatrici o con dipendenza da sostanze.

SOSTEGNO Il sostegno psicologico è una funzione di tipo supportivo alla tenuta delle condizioni di benessere della persona, del gruppo o di una istituzione. Il sostegno psicologico si realizza quindi in tutti quei casi entro i quali si ritiene opportuno garantire continuità e contenimento ad una data condizione. Il sostegno psicologico può ad esempio seguire ad un intervento riabilitativo con il fine di rinforzare, solidificare, i risultati ottenuti; ed è opportuno in quelle condizioni irreversibili e/o croniche entro le quali svolge una importante funzione di contenimento e tutela (si pensi ad es. alle patologie degenerative), anche per coloro che le vivono indirettamente. Il sostegno psicologico è un intervento il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita dell'individuo e degli equilibri adattivi in tutte le situazioni (di salute e di malattia), nelle quali ciò si rileva opportuno, sviluppando e potenziando i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione, e che necessita della stesura del bilancio delle disabilità, delle risorse, dei bisogni e delle aspettative del soggetto, nonché delle richieste e delle risorse dell'ambiente. Il sostegno psicologico realizza interventi diretti e mirati ad ottimizzare ogni tipo di relazione affettiva, adeguando la percezione del carico delle responsabilità e sviluppando le reti di sostegno e di aiuto nelle situazioni di disabilità o disagio psichico.

CONSULENZA PSICOLOGICA (O COUNSELING) La consulenza psicologica (o counseling) comprende tutte le attività caratterizzanti la professione psicologica, e cioè l'ascolto, la definizione del problema e la valutazione, l'empowerment, necessari alla formulazione dell'eventuale, successiva, diagnosi. Lo scopo è quello di sostenere, motivare, abilitare o riabilitare il soggetto, all'interno della propria rete affettiva, relazionale e valoriale, al fine anche di esplorare difficoltà relative a processi evolutivi o involutivi, fasi di transizione e stati di crisi anche legati ai cicli di vita, rinforzando capacità di scelta, di problem solving o di cambiamento.

Cosa è la psicoterapia? Qual'è la differenza tra uno psicologo e uno psicoterapeuta

Psicoterapia: Atto tipico ed esclusivo dello psicologo e del medico in possesso di idonea specializzazione, di durata almeno quadriennale volta alla risoluzione dei sintomi (e delle loro cause) conseguenti a psicopatologie, disadattamenti, sofferenze

(L. 56/89, art. 3) L'articolo 3 recita: “L'esercizio dell'attività psicoterapeutica è subordinato ad una specifica formazione professionale, da acquisirsi, dopo il conseguimento della laurea in psicologia o in medicina e chirurgia, mediante corsi di specializzazione almeno quadriennali che prevedano adeguata formazione e addestramento in psicoterapia, attivati ai sensi del decreto del Presidente della Repubblica 10 marzo 1982, n. 162, presso scuole di specializzazione universitaria o presso istituti a tal fine riconosciuti con le procedure di cui all'articolo 3 del citato decreto del Presidente della Repubblica”.

Psicoterapia:

è la funzione professionale psicologico-clinica specialistica cui compete l'intervento terapeutico sulle condizioni di rilievo psicopatologico (come definite dai sistemi diagnostici di riferimento in uso a livello internazionale). Essa agisce per mezzo di interventi verbali, relazionali, cognitivi, comportamentali (a differenza della psichiatria biologica che comprende nel suo intervento la prescrizione farmacologica), con la disponibilità a verificare scientificamente efficacia ed efficienza del proprio intervento, secondo le metodologie di ricerca che la specifica comunità di riferimento ha sviluppato appositamente . In tal senso lo psicoterapeuta tende a specializzarsi in una forma di intervento, correlata a una tradizione storica, a modelli teorici specifici, in specifici ambiti prevalenti.

Che cosa è la psichiatria?

La psichiatria è una branca della medicina che si occupa della diagnosi, del trattamento e della prevenzione dei disturbi mentali e comportamentali . I disturbi mentali sono alterazioni clinicamente significative del pensiero, della regolazione emotiva e del comportamento di un individuo, che in genere causano disagio e compromettono il funzionamento in varie aree della vita. I disturbi mentali possono differenziarsi tra loro per sintomi espressi e gravità, e sono elencati, descritti e codificati dal Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, DSM V, pubblicato dall'American Psychiatric Association.

La psichiatria si occupa dei disturbi mentali attraverso una varietà di trattamenti, come la farmacologia e la psicoterapia, adottati in base ai bisogni di ciascun paziente. I disturbi trattati in campo psichiatrico sono innumerevoli; tra questi elenchiamo: disturbi d'ansia, disturbi dell'umore (come il disturbo depressivo maggiore), disturbi da uso di sostanze, disturbi della nutrizione e della alimentazione, disturbi di personalità, disturbi psicotici (ad esempio la schizofrenia), disturbi del neurosviluppo (come il disturbo dello spettro dell'autismo e ADHD), disturbi correlati ad eventi traumatici, disturbi neurocognitivi (ad esempio, delirium) ecc.

Che cosa e' la neurologia?

Il neurologo studia e cura le patologie legate al sistema nervoso (SN), che si divide in sistema nervoso centrale (SNC) e sistema nervoso periferico (SNP).

- **Il sistema nervoso centrale, comprende l'encefalo — composto da cervello, cervelletto e tronco encefalico — e il midollo spinale, che collega il cervello al sistema nervoso periferico. Al sistema nervoso centrale si legano le principali funzioni cognitive, il controllo delle funzioni motorie, l'attenzione e la memoria.**
- **Il sistema nervoso periferico, invece, gestisce le informazioni sensoriali, controlla i muscoli volontari ma anche le funzioni fisiologiche involontarie, come il battito cardiaco e il processo digestivo.**

Eventuali problematiche causate da un malfunzionamento del sistema nervoso, possono comportare il subentro di malattie neurologiche, della cui diagnosi e cura si occupa, appunto, il neurologo. Essendo un medico può valutare, in base all'anamnesi dal paziente, sia di prescrivere trattamenti farmacologici sia di operare attraverso interventi chirurgici.

DIFFERENZA PRINCIPALE TRA NEUROLOGO E PSICHIATRA: La neurologia si occupa delle patologie del sistema nervoso con cause prevalentemente organiche, mentre la psichiatria si focalizza sui disturbi mentali, che possono avere origini biologiche, psicologiche e sociali.

ESEMPIO DI INTERVENTO MULTIDISCIPLINARE

Una paziente che chiameremo Margherita si presenta in uno studio di una psicologa...

INFORMAZIONI ANAGRAFICHE. Margherita, anni 75, titolo di studio 5 elementare, vedova dal 2010. Vive da sola, ha 2 figli sposati con figli che abitano nelle sue vicinanze.

PROBLEMATICA PRESENTATA: riferisce che nell'ultimo anno di vita sperimenta quotidianamente forte ansia e difficoltà a fare le cose da sola. Lamenta perdita di appetito, scarsa qualità del sonno, con frequenti episodi di risveglio notturno, durante i quali fa “brutti pensieri” sulla sua esistenza. Ha sempre più difficoltà ad uscire di casa perché non ne ha voglia ma è costretta a farlo per soddisfare le sue esigenze ed il fatto di non avere mai conseguito la patente di guida rappresenta per lei un grande impedimento. I figli sono molto preoccupati per lei e la invitano a reagire e Margherita si sente in colpa nei loro confronti e a tratti anche severamente giudicata da loro. È anche preoccupata che la sua memoria non sia più buona come quella di una volta.

INTERVENTO:

- **PSICOLOGICO:** diagnosi, sostegno, prevenzione, riabilitazione
- **PSICOTERAPEUTICO:** diagnosi, psicoterapia
- **PSICHIATRICO:** diagnosi, psicoterapia e prescrizione farmacologica
- **NEUROLOGICO:** diagnosi geriatrica, prescrizione farmacologica

ASSISTENTE FAMILIARE: accompagnamento, soddisfacimento delle necessità quotidiane, sostegno.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!