

Psicologo, psicoterapeuta, psichiatra: a chi chiedo aiuto

Proviamo a fare un po' di chiarezza sulle differenze di formazione, di competenze e di intervento tra le varie professioni della "mente".

Lo **psicologo** è un laureato in Psicologia, iscritto all'Albo degli Psicologi dopo aver superato l'Esame di Stato. Non si occupa solo di sofferenza psicologica, ma anche di persone che stanno bene e desiderano conoscersi meglio. Utilizza test psicologici per valutare caratteristiche di personalità o capacità intellettive, per diagnosticare un disturbo, ecc. Ma attenzione! Si parla di test costruiti con metodi precisi, sperimentati su ampi gruppi di popolazione, non dei giochi psicologici pubblicati sulle riviste.

Lo psicologo può occuparsi di formazione in contesti aziendali o in ambito scolastico, sia agli insegnanti sia ai ragazzi; aiuta le persone a gestire il disagio che deriva da una situazione difficile, ad esempio un lutto; svolge interventi di prevenzione (ad esempio gruppi di lavoro nelle scuole per la prevenzione del bullismo) o di riabilitazione psicologica (ad esempio con traumatizzati cranici). Non può invece prescrivere farmaci né effettuare psicoterapie.

La psicoterapia può essere praticata dallo **psicoterapeuta**, che si occupa della cura dei disturbi psichici (es. disturbi d'ansia); è un medico o uno psicologo che ha seguito un ulteriore corso di Specializzazione quadriennale. La psicoterapia non si limita a trattare un problema transitorio, ma è un processo di conoscenza profonda e di cambiamento interiore per un migliore benessere psicologico.

Ma cosa succede in una psicoterapia? Ci sono vari modi anche molto diversi di fare psicoterapia a seconda della teoria che guida il terapeuta; secondo l'approccio cognitivo possiamo immaginare la psicoterapia come un percorso a tappe: la prima meta da raggiungere è la comprensione dei meccanismi della sofferenza (come funziona il paziente quando sta male); la seconda meta è cogliere la storia della sofferenza (perché scattano certi meccanismi disfunzionali); infine si cercano meccanismi alternativi per stare meglio.

Gli psicoanalisti sono un sotto-gruppo di psicoterapeuti, che lavorano seguendo le teorie psicoanalitiche: iper-semplificando si tratta delle teorie di Freud e dei suoi successori sul funzionamento della mente.

Anche lo **psichiatra** si occupa di disturbi psichici; è un medico specializzato in Psichiatria e come tale può prescrivere farmaci. La scelta di curare attraverso i farmaci o la psicoterapia dipende da molti fattori e dal tipo di patologia e non è raro ricorrere ad entrambi gli strumenti.

Infine il **neurologo**, anch'esso un medico specializzato in Neurologia si occupa delle malattie organiche del sistema nervoso (morbo di Parkinson, epilessia) e non delle conseguenze psicologiche delle stesse, di cui invece si possono occupare gli altri professionisti.

Ma chi scegliere per un dato problema? È difficile dare indicazioni precise - e sarebbe anche poco professionale, perché si rischia di iper-semplificare e banalizzare - proprio perché al centro c'è l'individuo nel suo essere unico. Per questo, prima di provare a darvi alcuni suggerimenti (non regole, ma semplici suggerimenti!) vorrei sottolineare alcune premesse indispensabili...

Lo stesso sintomo assume significati diversi secondo la persona: così come il mal di pancia può segnalare un'indigestione o un'appendicite, anche l'ansia può essere una normale reazione ad un evento o il segnale di una sofferenza da "curare".

È compito dello specialista guidare il paziente verso il professionista più adatto: già il medico di base vi può consigliare, ma anche lo psichiatra vi indirizzerà ad uno psicologo se l'intervento farmacologico non è l'intervento più idoneo (e viceversa). E quindi non preoccupatevi di "sbagliare": sarà lo specialista ad indicarvi la scelta più adatta.

Poiché i disturbi mentali possono avere una base sia psicologica che biologica, spesso si ottengono risultati migliori intervenendo con farmaci e psicoterapia: anche qui è lo specialista ad individuare le situazioni che necessitano di un intervento integrato.

CLICCAPSICOLOGO

... lo psicologo a portata di click

Se si vive un disagio psicologico faticoso da gestire, è meglio non trascurarlo: affrontarlo prima che si aggravi consente di trovare sollievo e benessere in tempi più brevi ed evita che il problema si cronicizzi.

Avendo sempre presente queste premesse ecco i suggerimenti.

Se i sintomi (ansia, stanchezza, tachicardia, ecc.) sono legati ad un cambiamento, ad esempio un lutto, un matrimonio, ovvero eventi anche positivi di vita "normale", ma che possono essere vissuti in modo problematico, lo psicologo può aiutare ad affrontare meglio la situazione.

Se il disagio è presente da molti mesi e sembra indipendente da situazioni di vita, come nel caso precedente, e compromette il funzionamento sociale e familiare, il problema potrebbe essere più profondo e può essere preso in carico dallo psichiatra che imposta un trattamento farmacologico per ridurre o eliminare i sintomi nella fase acuta, o dallo psicoterapeuta che interviene per dare un significato ai sintomi cercando le cause psicologiche nella storia del paziente.

La consulenza di un neurologo potrebbe essere invece utile quando i sintomi (es. perdita di memoria, tremori, ecc.) insorgono - ad esempio - in seguito a traumi alla testa, a intossicazioni e infezioni, a ictus e tumori cerebrali: queste situazioni possono però avere ripercussioni psicologiche tali da richiedere anche un supporto da parte di uno psicologo.