



“Perché dovrei andare dallo psicologo? Non sono mica matto!”

Sperimentare un disagio psicologico non significa avere necessariamente un disturbo mentale.

Può capitare, nel corso della vita di andare incontro a periodi, situazioni attuali disturbanti o vissuti passati che si ripropongono e ci procurano sofferenza e ai quali, spesso, non si riesce a dare un nome.

Consultare un professionista ci può aiutare a fare chiarezza e attingere ad abilità e risorse che non avremmo mai creduto di possedere e ad affrontare determinate situazioni in modo nuovo, alternativo.

La salute psichica ha lo stesso valore e la stessa dignità della salute fisica. E oggi, più che mai, la ricerca mostra come corpo e mente non siano aspetti separati della persona ma intimamente connessi e come, in ogni momento, interagiscano tra loro e con l'ambiente circostante.

Rivolgersi ad uno psicologo, ai primi segnali di sofferenza emotiva o quando si abbia la sensazione di non avere alternative, di non avere una “via di uscita”, può essere essenziale per la **prevenzione**.

Oltre ad interventi di prevenzione, lo psicologo fornisce, **diagnosi, sostegno e riabilitazione**.