



## **QUANDO PROCURAR UM PSICÓLOGO?**

Percebi a necessidade de escrever sobre esse tema por ter me deparado recentemente com várias pessoas que traziam muitos questionamentos sobre esse assunto. Buscarei nesse artigo esclarecer algumas dúvidas, como também aproveitar para desmistificar possíveis estereótipos que circulam sobre a imagem do psicólogo e do paciente que faz psicoterapia.

Muitas pessoas possuem uma visão distorcida sobre a psicologia clínica, haja vista que alguns acreditam que o psicólogo se reserva apenas para o tratamento de pacientes com graves distúrbios mentais e chegam, às vezes, a classificar como “loucura” toda demanda direcionada a esse profissional.

Esses conceitos não condizem com a realidade e geralmente acaba impedindo ou protelando a atitude de algumas pessoas a procurarem a ajuda necessária, pois podem levá-las a se prenderem a preconceitos e rotulações totalmente equivocadas.

### **O papel do psicólogo**

Se formos definir um conceito sobre o papel do psicólogo, acredito que esse papel seria o de um FACILITADOR.

Digo isso no sentido amplo da palavra. Não um facilitador que dá respostas prontas, mas o que auxilia o paciente a encontrá-las.

Durante essa busca, surgem ganhos no caminho como o autoconhecimento, melhora na auto-estima e descobre-se novas formas de o paciente aprender a lidar com questões pessoais, de relacionamento e/ou profissionais.

### **Formas de Atendimento**

Existem várias formas de atendimento algumas delas são: psicoterapia individual, psicoterapia em grupo, familiar, dentre outras. Essas formas de atendimento serão direcionadas através de abordagens específicas como: comportamental, junguiana, psicanálise, dentre outras. E durante o período de atendimento poderão ou não ser utilizadas técnicas como testes psicológicos, vivências, relaxamentos, enfim, técnicas das mais variadas e que melhor se adequem a psicoterapia. Isso só dependerá da necessidade de cada atendimento, que será avaliada pelo psicólogo durante o transcorrer da terapia.

### **Motivos que levam a procura de Psicoterapia**

Os principais motivos pelos quais as pessoas buscam a psicoterapia são: dificuldades emocionais, conflitos familiares, dificuldades nos relacionamentos afetivos, questões sexuais, profissionais, estresse, dependência química, depressão, fobias, transtornos alimentares, transtornos de conduta, questões relacionadas a autoestima, orientação vocacional, distúrbios de aprendizagem,

timidez, situações de luto, transtornos de personalidade, transtornos de ansiedade, problemas de adaptação, crises financeiras e conjugais, entre outros. Esses motivos como vocês podem perceber, são questões comuns do nosso cotidiano e que não se parecem nem de longe com “loucura”. São questões que muitas vezes incomodam e que podem ser tratadas, algumas com a ajuda também de um acompanhamento psiquiátrico, outras apenas com a psicoterapia. Isso deverá ser avaliado caso a caso.

Infelizmente as pessoas ainda esperam que a situação se agrave antes de procurar ajuda, mas o mais indicado é agir de forma preventiva.

### **Como iniciar um processo psicoterapêutico?**

Para iniciar um processo terapêutico basta marcar uma entrevista inicial.

Nessa entrevista o paciente terá a oportunidade de tirar suas dúvidas pessoalmente. E o psicólogo fará uma avaliação sobre a necessidade ou não de um processo psicoterapêutico.

**Solange Alves de Oliveira Silva**  
solange@clinicaequillybryo.com.br  
www.clinicaequillybryo.com.br  
(11) 2771-8729 / 8107-5162  
Psicóloga - CRP: 06/97046