



SERVIZI PSICOLOGICI E ASSISTENZA PSICHIATRICA

Dott.ssa Semprini, alla luce di quanto detto, chi sono le persone che possono rivolgersi alla "Rosa dei Venti"?

Come tutti sappiamo l'idea diffusa è che "dallo psicologo ci vadano i matti". In genere ci si vergogna di stare male e molto spesso si cerca di "fare da soli" piuttosto che chiedere aiuto ad uno specialista. E' un fatto di orgoglio e di pregiudizio, è la convinzione errata che avere un malessere psicologico sia sinonimo di debolezza: in realtà **saper chiedere aiuto è indicativo della capacità di mobilitare le nostre risorse per risolvere una situazione difficile in cui ci troviamo**. Come già detto, il lavoro dello psicologo è orientato a promuovere la salute e a prevenire la malattia: bisognerebbe quindi rivolgersi allo psicologo con la stessa naturalezza con cui si va dal medico quando si hanno dei "disagi fisici". Per rispondere alla sua domanda più sinteticamente, **alla "Rosa dei Venti" possono rivolgersi tutti coloro che sentono di avere bisogno di chiarire una situazione di vita difficile o di risolvere un disagio emotivo**: adulti che vogliono migliorare il proprio benessere personale e la propria qualità di vita; coppie o famiglie che affrontano situazioni di crisi o di conflitto; familiari di persone con malattie mentali o demenza senile che hanno bisogno di un aiuto concreto e di un sostegno emotivo. **Pensiamo noi ad orientare la persona che ci chiama verso il professionista più adatto a rispondere ai suoi bisogni**.

Dott.ssa Pedrini, in definitiva, che cosa caratterizza il vostro lavoro come "Rosa dei Venti"?

Quando una persona si rivolge a noi per chiedere aiuto, dopo una **valutazione iniziale** necessaria per definire il problema, siamo in grado di offrire il tipo di intervento che meglio si addice ai bisogni ed alle caratteristiche della persona e della situazione che presenta. Questo grazie alla **collaborazione multiprofessionale** ed alla varietà di approcci e di competenze specifiche di ciascuno degli specialisti della "Rosa dei Venti" (Psicologi, Psichiatri, Psicoterapeuti, Neurologi, Educatori, Mediatori Familiari, etc...). **Costruiamo l'intervento intorno alla persona piuttosto che inquadrare la persona all'interno di un modello teorico o di un metodo predefinito**. Inoltre, grazie alla dislocazione dei nostri studi a Bologna e provincia, i servizi psicologici, psichiatrici e neurologici che offriamo risultano facilmente accessibili a tutti e, nel caso di interventi educativi o riabilitativi, possono addirittura essere effettuati a domicilio.

Dott.ssa Palermo, in che modo lavorate con le persone che hanno bisogno di un aiuto psicologico?

Chi ci chiede aiuto è spesso spaventato dall'idea di dovere parlare di problemi a cui di solito cerca di non pensare. In realtà, affrontarli con uno specialista può essere un modo efficace per individuarli, chiarirli ed attrezzarsi per superarli nel modo migliore;

Equipe "Rosa dei Venti": psicologi e psicoterapeuti per il benessere

A Bologna e provincia opera da diversi anni un gruppo di professionisti della salute mentale che ha dato vita alla "Rosa dei Venti" (www.rosadeiventibologna.it). L'equipe multidisciplinare (composta da Psicologi, Psicoterapeuti, Psichiatri, Neurologi ed altri professionisti ancora) si occupa della cura e della riabilitazione di varie forme di disagio psicologico, emotivo e cognitivo ed è in grado di offrire interventi individualizzati e percorsi di cura anche complessi.

E' importante chiarire **tre aspetti relativi al lavoro ed al ruolo di Psicologi e Psicoterapeuti**.

Tradizionalmente l'intervento dello psicologo viene associato alla cura della malattia mentale. In realtà la maggior parte delle sue competenze è rivolta ad aiutare persone che, pur non presentando alcuna psicopatologia, vivono un disagio emotivo dovuto a fasi di vita difficili: momenti di cambiamento come l'adolescenza o la menopausa, momenti critici legati a separazioni o lutti, momenti traumatici dovuti a particolari eventi di vita, momenti di stress intenso causati dal lavoro o dalle difficoltà di adattamento a una situazione nuova o particolarmente impegnativa.

In tali situazioni (che sono fisiologiche e "normali" in tutti i percorsi esistenziali) il sostegno da parte dello psicologo può aiutare ad affrontare efficacemente le varie problematiche e ad evitare l'insorgere di sintomi come ansia, depressione, attacchi di panico, somatizzazioni o dolorose difficoltà relazionali. Se tali sintomi si sono già manifestati, l'aiuto di uno specialista è fondamentale per evitare che queste condizioni si stabilizzino, peggiorando la qualità di vita della persona o dando luogo a veri e propri disturbi psicopatologici.

Un altro mito da sfatare è relativo alla psicoterapia, che spesso viene giudicata come un lavoro interminabile e

dei risultati incerti. In realtà esistono molteplici orientamenti che prevedono tempi ed obiettivi definiti e condivisi con il paziente, ad esempio le terapie brevi o focalizzate sul problema, che possono essere effettuate utilizzando un approccio cognitivo-comportamentale oppure psicodinamico.

Il terzo problema è rappresentato dalla confusione tra le competenze delle varie figure operanti nella salute mentale. Per chiarirci possiamo individuare, a grandi linee, le principali competenze dello **Psicologo**, dello **Psicoterapeuta** e dello **Psichiatra**: il primo opera sul disagio in un'ottica di promozione della salute e di prevenzione della malattia, attraverso interventi di consulenza e sostegno di breve durata; lo **Psicoterapeuta**, in qualità di psicologo o medico specializzato in psicoterapia, è abilitato ad effettuare anche interventi più complessi ed approfonditi, orientati ad un cambiamento nella personalità dell'individuo o alla cura di un disturbo psicologico; soltanto lo **Psichiatra** opera attraverso la prescrizione di terapie farmacologiche.

L'obiettivo finale di tutti gli interventi sopra citati è quello di **migliorare la qualità di vita delle persone ed accrescere il loro benessere psicologico**, aiutandole a trovare le soluzioni migliori alle difficoltà che incontrano nella loro vita e ad acquisire la fiducia in se stessi e la speranza di una piena realizzazione personale.

fingere che non esistano o evitarli equivale, invece, a lasciarsene sopraffare e a rendere più dolorosa la caduta.

Raccontare i propri problemi non è un modo per enfatizzare la sofferenza ma, al contrario, per potersi sentire più leggeri "dopo aver strizzato la spugna del proprio dolore". Il terapeuta è un po' come un **"allenatore esperto" che ci accoglie e ci sostiene**, aiutandoci ad accrescere la fiducia in noi stessi (auto-stima), a potenziare le nostre risorse e a trovare le soluzioni per noi migliori (problem-solving): **non si sostituisce a noi ma lavora "da dietro le quinte", aiutandoci a riprendere "il timone della nostra vita"** (empowerment).

Ci aiuta a capire quando è possibile ed importante cambiare qualcosa fuori di noi oppure cambiare noi stessi ed il nostro modo di reagire alla realtà.

Come scrive M. Proust: a volte "il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'avere nuovi occhi".



Dott.ssa Leni Semprini
Psicologa-Psicoterapeuta
Mediatrice Familiare



Dott.ssa Daniela Pedrini
Psicologa-Psicoterapeuta



Dott.ssa Claudia Palermo
Psicologa-Psicoterapeuta

Per informazioni ed appuntamenti: **349.2126623**
rosadeiventibologna@gmail.com
www.rosadeiventibologna.it