

Perché rivolgersi a uno PSICOLOGO?

Il paziente, il miglior collega (Wilfred R. Bion)

Ognuno di noi cerca di affrontare da solo, o con le persone che gli sono vicine emotivamente, le situazioni di crisi personale.

Tuttavia ci sono momenti in cui possiamo sentire che le soluzioni e le strategie che mettiamo in atto sembrano non aiutarci e persino a volte allontanarci dalle mete che desidereremmo consapevolmente raggiungere.

Rivolgersi ad uno psicologo significa porsi il dubbio che le nostre strategie abbiano qualcosa che non ci porta nella direzione che vorremmo (con noi stessi, con il nostro partner, con i nostri figli,...). Paradossalmente lo psicologo non trova le soluzioni al posto nostro perchè sarebbero soluzioni adatte a lui e non a noi. Mette invece a nostra disposizione la sua preparazione e la sua formazione per permetterci di capire cosa ci impedisce di sentirci in sintonia con noi stessi, o con le persone più intime, cosa si oppone inconsapevolmente dentro di noi al raggiungimento di quello cui aspiriamo, che cosa ci mette in uno stato di conflitto interiore e perchè.

Lo psicologo lavora CON il paziente che deve essere motivato a farlo!

La possibilità di condividere ed esplorare in profondità, con un professionista competente, i propri vissuti, le proprie ansie e debolezze e di capirle insieme, porta all'acquisizione di nuovi strumenti psichici e relazionali.

Chiunque in qualsiasi momento della propria vita può avere bisogno, o meglio avere voglia, di rivolgersi ad uno specialista anche solo per conoscersi meglio!

Quando sentiamo il desiderio e/o bisogno di rivolgerci ad uno psicologo non dobbiamo considerarci malati o giudicarci strani, non coraggiosi, deboli, pazzi o senza speranze; al contrario, in quel momento, stiamo esprimendo il bisogno ed il desiderio di prenderci cura di noi stessi per uscire da un disagio, dalla sofferenza o da una situazione di stallo e ritornare stare bene come meritiamo!

Ricordiamo, infatti, che il benessere fisico e psichico dovrebbe essere l'obiettivo ed il diritto principale di ciascuno di noi.

Dr Ettore Zinzi PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA CLINICO E DI COMUNITA'

Percorsi di crescita personale individualizzati, Consulenze psicologiche di sostegno (età adulta ed evolutiva). Disturbi dell'infanzia (ritardo mentale, autismo, balbuzie, dislessia, tic ...), disturbi d'ansia (attacco di panico, fobie...), disturbi dell'umore (depressione), stress, dipendenza da internet..., valutazioni testistiche neuro cognitive (degrado mentale, Alzheimer...), di personalità, Perizie psicodiagnostiche ...

Riceve, previa prenotazione telefonica, chiamando al

3477604431

primo appuntamento gratuito.

Svolge attività professionale a :

**PALAGIANO (74019)
Via Segni angolo Via Pertini**

**TARANTO(74123)
Via Campania, 10**

Possibilità di contatto tramite email scrivendo a :

ettorezinzi@msn.com

Per maggiori informazioni sito web:

<http://ettorezinzi.wordpress.com/>

PSICOLOGIA OPUSCOLO DIVULGATIVO

Crescita personale, ansia, depressione, problemi di coppia e/o con i figli, disturbi alimentari e dell'adolescenza.

*Le cose di ogni giorno,
raccontano segreti a chi le
sa guardare ed
ascoltare...*

Sergio Endrigo



Opuscolo n°1
del 18/5/2011

CHE COS'E' LA DEPRESSIONE

Le persone depresse avvertono un senso di noia continuo, non riescono a provare interesse per le normali attività, provano sentimenti di distacco e inadeguatezza nello svolgimento del lavoro abituale. Tutto appare irrisolvibile, insormontabile, quello che prima era semplice diventa difficile, tutto è grigio, non è possibile partecipare alla vita sociale, nulla riesce a stimolare il minimo interesse. La persona lamenta di non provare più affetto per i propri familiari, di sentirsi arido e vuoto, di non riuscire a piangere. La depressione è un disturbo del "tono dell'umore". Il tono dell'umore è una funzione psichica importante nell'adattamento al nostro mondo interno ed a



quello esterno.

Ha il carattere della flessibilità, vale a dire flette verso l'alto quando ci troviamo in situazioni positive e favorevoli, flette invece verso il basso quando ci troviamo in situazioni negative e spiacevoli.

Si parla di depressione quando il tono dell'umore perde il suo carattere di flessibilità, si fissa verso il basso e non è più influenzabile dalle situazioni esterne favorevoli.

Usando una metafora, una persona che si ammalava di depressione è come se inforcasse quattro, cinque paia di occhiali scuri e guardasse la realtà esterna attraverso di essi, avendone una visione assolutamente nera e negativa.

indicazioni terapeutiche per la depressione

Nei casi in cui si è portatori di un disagio depressivo è necessario rivolgersi ad un esperto che possa valutarne l'intensità e riconoscere i possibili fattori che lo hanno scatenato, per poter quindi stabilire un corretto percorso terapeutico. La depressione è infatti un male curabile. Può essere necessario in alcuni casi, associare all'intervento psicoterapeutico un intervento farmacologico, per superare la fase acuta del disagio.

CHE COS'E' L'ANSIA

L'ansia è una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno. Dal punto di vista emozionale, l'ansia causa un senso di terrore o panico, nausea e brividi. Dal punto di vista comportamentale, si possono presentare sia comportamenti volontari che involontari, diretti alla fuga o all'evitare la fonte dell'ansia. Questi comportamenti sono frequenti e spesso non-adattivi, dal momento che sono i più estremi nei disturbi d'ansia. Comunque l'ansia non sempre è patologica o non-adattiva: è un'emozione comune come la paura, la rabbia, la tristezza e la felicità, ed è una funzione importante in relazione alla sopravvivenza. Se l'ansia ricorre cronicamente e questa ha un forte impatto sulla vita di una persona, si può diagnosticare un disturbo d'ansia. I più comuni sono:

- il disturbo d'ansia generalizzata (DAG),
- il disturbo di panico (DP),
- la fobia sociale, le fobie specifiche,
- il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)
- il disturbo post-traumatico da stress (DPTS).

PROBLEMI DI COPPIA O DELLA FAMIGLIA

Quando nella coppia le situazioni conflittuali diventano difficili da gestire, quando si presentano difficoltà nella sfera sessuale, quando più in generale si avverte uno stato di sofferenza del legame. Quando vi sono eccessive difficoltà di comunicazione tra genitori e figli (rispetto delle regole, fasi particolari del ciclo di vita) Quando si presenta una situazione di crisi familiare che non sembra trovare possibilità di soluzione all'interno del nucleo.

OSSESSIONI E COMPULSIONI

Quando pensieri, immagini (o qualunque altro contenuto mentale) diventano intrusivi ed emergono indipendentemente dalla volontà della persona e dal loro grado di insensatezza. Queste ossessioni possono diventare per un soggetto fortemente disturbanti e penalizzanti. In alcuni casi il problema non rimane limitato al versante interno (contenuto ideativo) ma coinvolge il comportamento dando origine, ad esempio, ad azioni ripetitive (come lavarsi le mani, pulire la casa, ripetere certe parole, etc.) assumendo cioè una dimensione compulsiva.

PROBLEMI LEGATI AL CIBO

Anoressia, Bulimia, Vomiting, Binge Eating Disorder (alimentazione incontrollata) sono le forme patologiche più diffuse.

In generale possiamo considerare problematico il rapporto col cibo quando non viene più percepito nella sua dimensione naturale.

PROBLEMI LEGATI ALL'ADOLESCENZA

Quando in adolescenza un ragazzo entra in un periodo particolarmente difficile dal quale non sembra avere le risorse per uscire, ed emergono – ad esempio – problemi legati alla scuola, al rapporto coi coetanei, alla sviluppo di comportamenti rischiosi. A volte queste difficoltà emergono intorno alla gestione delle "regole" all'interno famiglia e si può intensificare la litigiosità tra figli e genitori. In altri casi i problemi si esprimono attraverso un graduale ritiro dalla vita sociale. In generale tutto ciò che comunemente viene definito un arresto evolutivo in adolescenza.