

Psicoterapia: quais os benefícios e quando procurar.

A psicoterapia é uma grande aliada para quem busca trabalhar questões emocionais. Além de oferecer auxílio em momentos de aflição, a técnica, proveniente da psicologia, também permite um maior entendimento frente às questões da vida, possibilitando um autoconhecimento, permitindo que o indivíduo faça reflexões mais profundas sobre si mesmo.

Na psicoterapia o cliente e o psicólogo trabalham juntos para resolver as questões desejadas. Ter o acompanhamento de um psicólogo, independente da razão que motiva a iniciar a psicoterapia pode provocar mudanças positivas e significativas. Tanto a autopercepção como a forma de perceber as suas relações e mesmo enxergar a vida podem ser modificadas.

Muitas pessoas acreditam que a psicoterapia é indicada somente para quem está atravessando algum problema psicológico ou para quem tem um problema emocional, contudo, é importante frisar que esta técnica é uma excelente ferramenta de desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e amadurecimento.

Infelizmente, ainda existe um preconceito em relação às psicoterapias. Contudo, se analisarmos a importância de cuidar da saúde mental e mesmo prevenir quadros de ansiedade, depressão, etc, fica evidente que a psicoterapia é uma técnica muito benéfica para qualquer pessoa que deseja realizar este processo, uma vez que ela é capaz de potencializar o bem-estar e a satisfação de uma maneira geral.

Na terapia é possível sentir-se acolhido por alguém que está disponível tanto para nos ajudar com as nossas questões emocionais e/ou dificuldades, como para nos auxiliar a adquirir um maior autoconhecimento e assertividade acerca de nossas escolhas.

Quando a psicoterapia pode ser uma escolha importante?

Não há um momento exato em que se deve iniciar a psicoterapia. Decidir iniciar um tratamento psicológico depende de nosso autoconhecimento e do suporte de amigos e familiares. Porém, esta pode não ser uma escolha simples. Admitir que estamos fragilizados e vulneráveis requer que olhemos nós mesmos de modo que nem sempre é fácil essa observação ou percepção.

Algumas pessoas podem lidar melhor com seus respectivos dilemas e outras não e isso não significa fraqueza. Todos nós nascemos com uma identidade singular, tendo limitações e qualidades específicas.

Buscar a psicoterapia é um ato de coragem, pois superamos os julgamentos e os equívocos sociais acerca dos tratamentos psicológicos. Escolher iniciar a terapia também é uma prova de amor-próprio, pois decidimos lutar pelo nosso bem-estar.

Cabe ressaltar que a partir do momento em que temos dificuldades para lidar com qualquer questão emocional a psicoterapia torna-se bastante aconselhável. Traumas como a morte de um ente querido, doenças médicas e desordens emocionais, como a depressão e a ansiedade, tornam a psicoterapia extremamente necessária.

Contudo, como já destacado, a psicoterapia pode ser buscada somente pelo desejo de nos conectarmos com nós mesmos e por pessoas que queiram se conhecer melhor.

Como funciona a psicoterapia?

Para a terapia funcionar, é necessário que o paciente confie em seu terapeuta e que ambos tenham um bom relacionamento.

A psicoterapia pode ser conduzida de forma individual ou em grupo, envolvendo casais e famílias. A maioria das sessões duram em média de 30 a 50 minutos, podendo se estender por mais tempo.

A duração da psicoterapia irá depender de diversos fatores: O tipo de problema ou distúrbio emocional, as características e o histórico do paciente, as metas do tratamento e a velocidade em que a pessoa faz progresso na terapia.

A maioria das pessoas pode ser beneficiada após algumas sessões. Ter contato com um psicólogo pode lhe oferecer novas perspectivas de vida, ajudando você a ver as situações de maneira diferente, além de oferecer alívio para dores emocionais.

A psicoterapia também pode ocorrer a longo prazo, com duração de meses ou anos, trabalhando com conflitos pessoais complexos e duradouros. Pessoas que sofreram traumas, têm diversos conflitos internos ou que não sabem exatamente a causa de sua infelicidade, podem passar mais tempo realizando o tratamento. É importante não desanimar, pois resultados duradouros vêm com tempo.

Os objetivos do tratamento, além da frequência de visitas ao consultório e os métodos que serão utilizados em terapia são planejados pelo psicólogo de acordo com as necessidades do paciente.

Cabe ressaltar que o psicólogo, ao longo de sua formação profissional, é treinado para ouvir sem julgamentos ou juízos de valor, para trabalhar de forma empática, considerado sempre a perspectiva do cliente. Por este motivo, é o profissional que pode escutar suas questões sem que haja um peso de julgamentos exteriores.

Como escolher um psicoterapeuta?

É importante que você se sinta à vontade com seu terapeuta e que vocês estejam em uma boa sintonia. Psicólogos e pacientes trabalham juntos, portanto, não sinta medo de entrevistar diversos especialistas antes de escolher um. Você pode fazer isso por telefone ou durante sua primeira sessão.

Procure por alguém que faça você se sentir confortável e que transmita confiança. Não se esqueça que você irá discutir questões profundas de sua existência em consultório, portanto, é imprescindível que você esteja fazendo isso com a pessoa certa.

Credenciamento de Psicólogos

Você sabia que o TRE-PB, através da SAS, tem uma lista de psicólogos credenciados? Isso mesmo! Se você sente que necessita deste tipo de acompanhamento procure a unidade de saúde e será encaminhado para um profissional. Estes profissionais atendem por valores diferenciados os servidores e seus dependentes.

