

# PSICOLOGO, PSICOTERAPEUTA, PSICHIATRA... COME ORIENTARSI?

Tra la miriade d'informazioni contrastanti che si trovano in giro, cerchiamo di fare un pò di chiarezza e fornire delle informazioni utili per orientarsi nella scelta.

## **LO PSICOLOGO**

Per poter avere la qualifica di psicologo bisogna essersi laureati in psicologia, aver superato l'Esame di Stato ed essersi iscritto all'Ordine degli psicologi che è regionale.

Ci sono vari tipi di psicologi a seconda dell'indirizzo di studio preso e delle esperienze pratiche che si sono fatte (psicologo infantile, psicologo del lavoro, ricercatore...).

Quello che di solito immaginiamo come psicologo è quello che ha un indirizzo clinico e lavora a diretto contatto con le persone facendo colloqui di sostegno, test, diagnosi, consulenze, tecniche di rilassamento ecc. Sono molte le cose che può fare, purché non si configurino come terapia, poiché essa richiede il titolo di psicoterapeuta.

Inoltre lo psicologo non può prescrivere farmaci, dal momento che per fare questo serve una laurea in medicina. Se possiede una laurea in medicina oltre a quella in psicologia lo può fare.

## **LO PSICOTERAPEUTA**

Per diventare psicoterapeuta è necessario, dopo la laurea in psicologia o medicina (anche se per i medici le cose stanno cambiando), frequentare una scuola di specializzazione della durata di 4 anni.

Ci sono molti indirizzi di terapia che si possono scegliere (cognitivo-comportamentale, psicanalitico, analitico transazionale, sistemico-relazionale...) tutti validi purchè i terapeuti siano seri, preparati e aggiornati.

Alcune scuole richiedono che il terapeuta in formazione faccia a sua volta una terapia personale per comprendersi meglio, evitare di porre nel paziente i propri vissuti e sperimentarsi come paziente in terapia.

L'attività dello psicoterapeuta va più in profondità rispetto a quella dello psicologo, agisce direttamente sui disturbi e permette di fare cambiamenti significativi sia su se stessi che sulla propria vita.

Le tecniche utilizzate sono molteplici e variano a seconda dell'approccio terapeutico del professionista. L'ideale è fare riferimento a un terapeuta che utilizza un modello integrato (sa attingere a più tecniche per individualizzare l'intervento).

## **LO PSICANALISTA**

È uno psicoterapeuta che ha scelto come indirizzo la psicanalisi, non ci sono differenze rispetto agli altri terapeuti.

## **LO PSICHIATRA**

Lo psichiatra è un medico che dopo la laurea ha conseguito una specializzazione di 4 anni in psichiatria. Non è uno psicologo però per legge può esercitare la psicoterapia anche se non necessariamente ha le competenze per farlo, pertanto se si sceglie uno psichiatra per intraprendere una psicoterapia è sempre bene accertarsi che abbia frequentato una scuola di specializzazione perché non necessariamente la saprà fare.

Il suo intervento è sul sintomo e cura i disturbi psichici e le malattie mentali utilizzando i farmaci e i colloqui di monitoraggio.

L'ideale sarebbe intraprendere una terapia farmacologica e una psicologica insieme in modo tale da intervenire sui sintomi coi farmaci e sulle cause con la psicoterapia con due professionisti diversi che collaborano insieme.