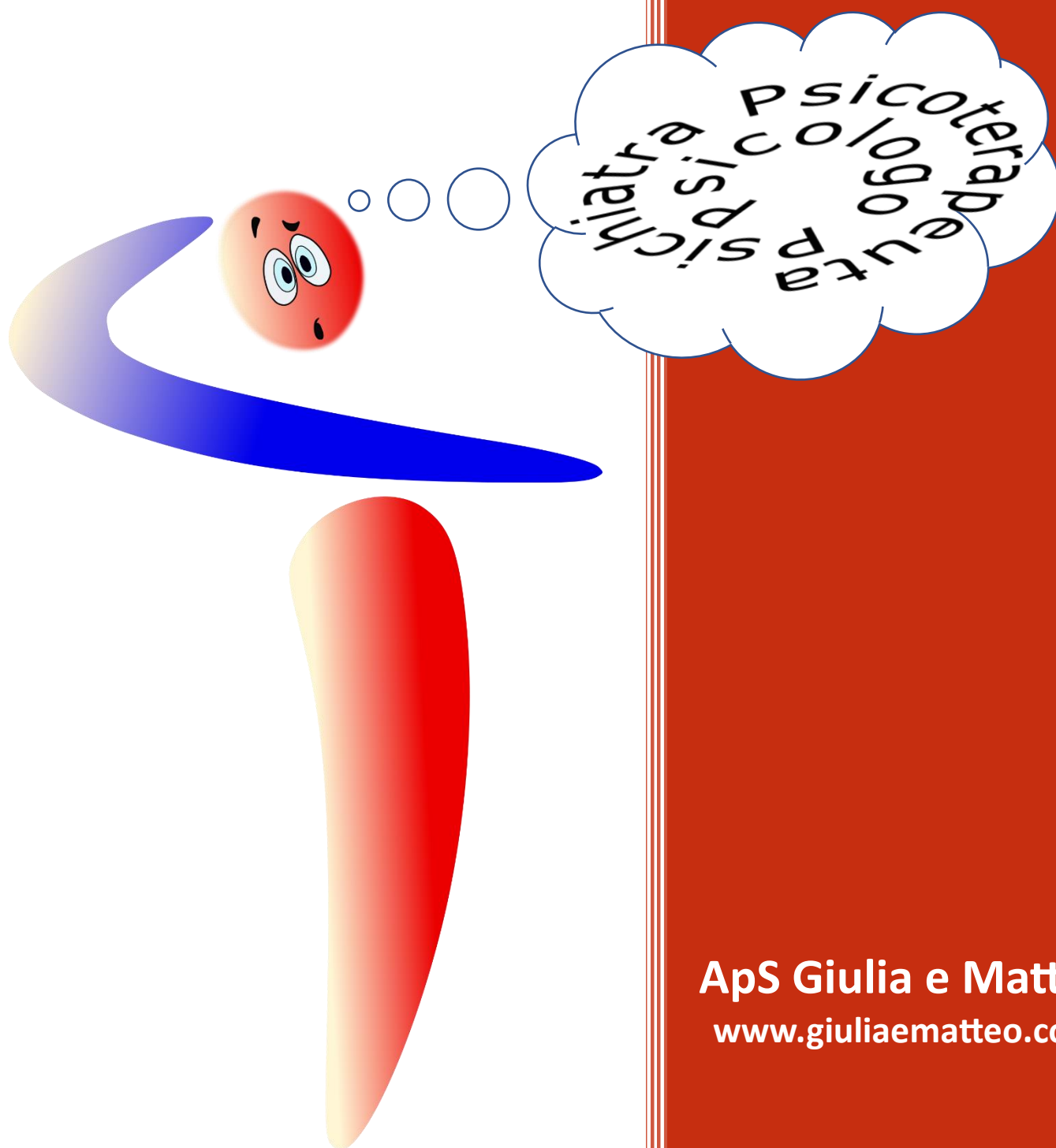


I Quaderni di G e M

Psicologo, Psichiatra, Psicoterapeuta...



ApS Giulia e Matteo  
[www.giuliaematteo.com](http://www.giuliaematteo.com)



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

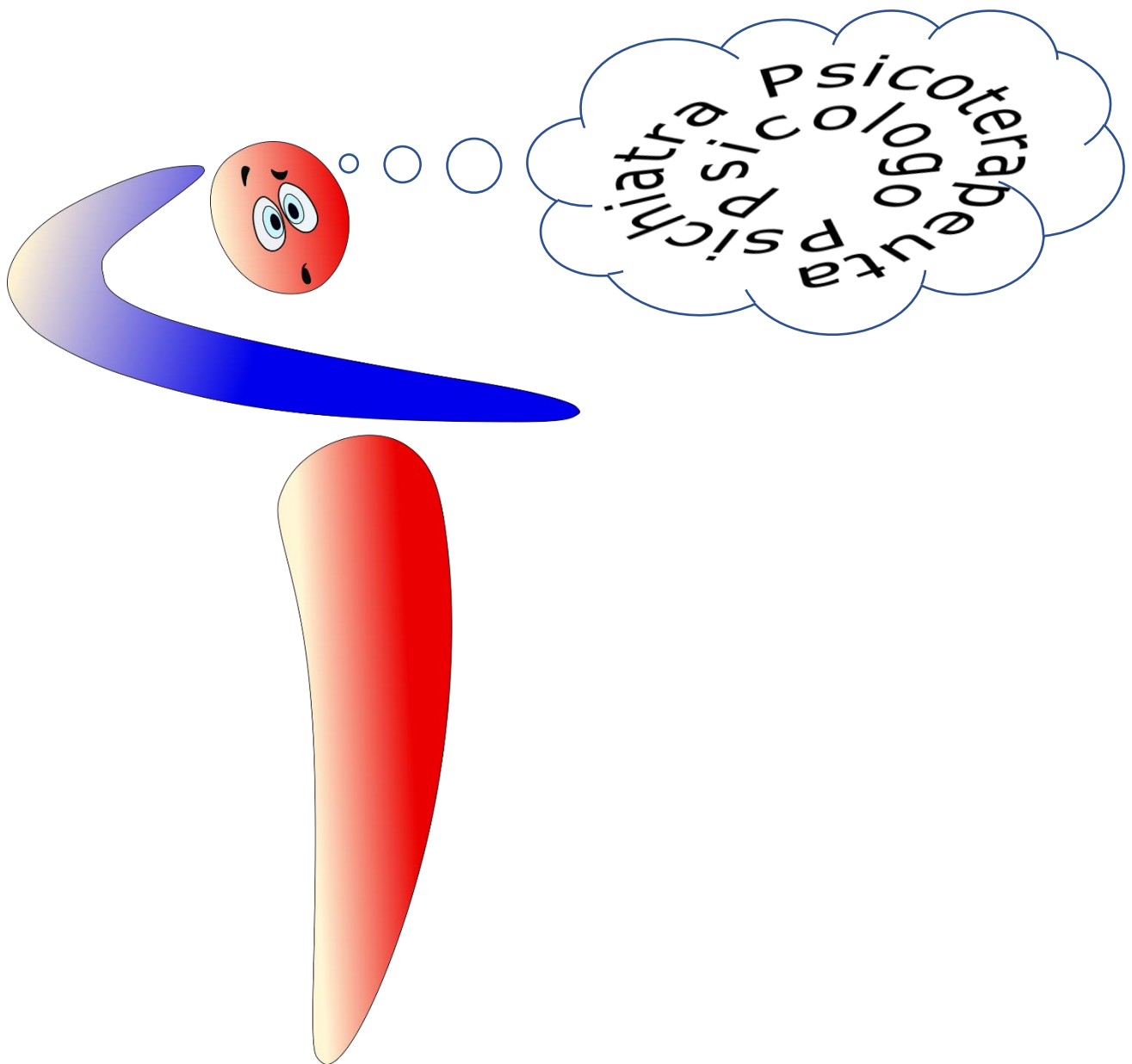
“GIULIA E MATTEO” ETS

Sede Legale Lissone, Via G. Verdi, n. 46

Tel. 3347361.44

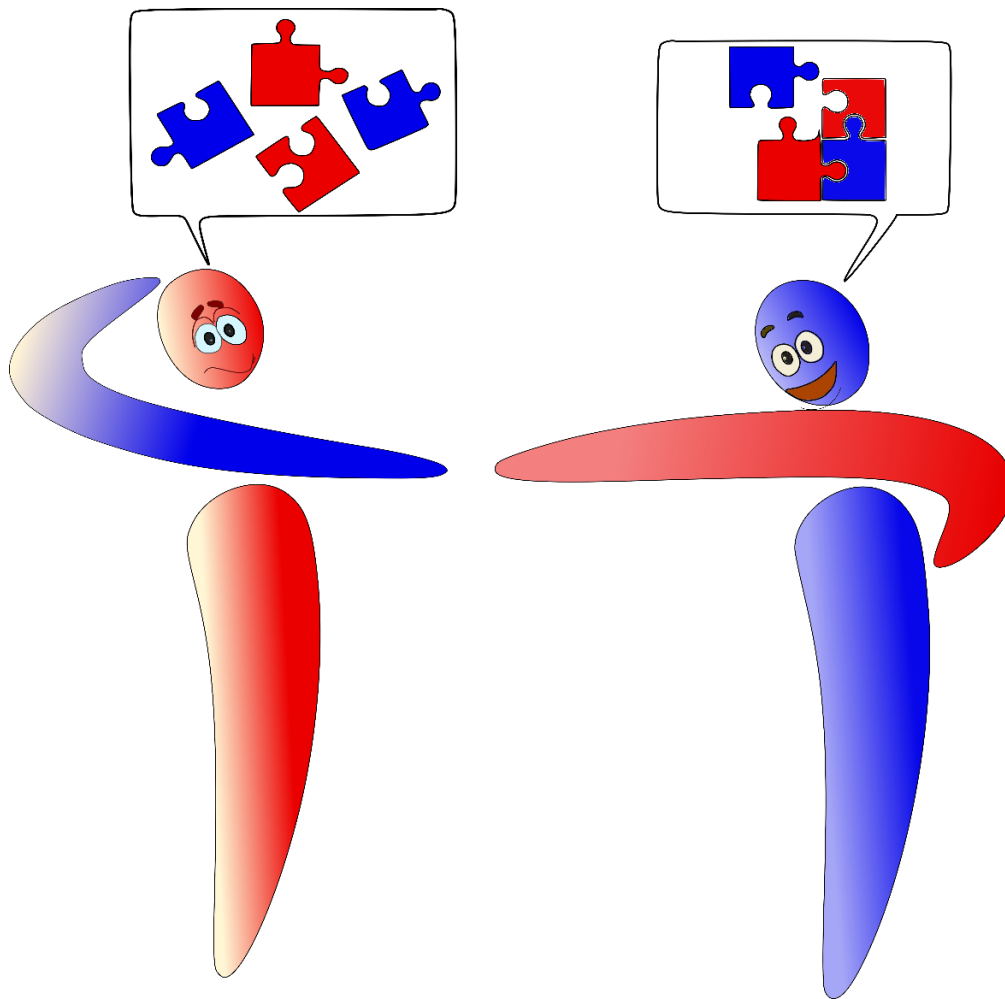
[www.giuliaematteo.org](http://www.giuliaematteo.org)

# Psicologo, Psichiatra, Psicoterapeuta...



Cerchiamo di capirci un po' di più

# Psicologo



## Quando

Ci sono fasi della nostra vita in cui possiamo sentire un senso di disagio che non ci permette di utilizzare al meglio le nostre risorse. Non aspettiamo che questo disagio cresca prima di andare dallo psicologo. Fin da subito hai diritto di prenderti cura della tua salute mentale. Con un aiuto psicologico è possibile comprendere la matrice del proprio malessere, dei propri blocchi emotivi nelle diverse fasi della propria vita.

# Che cosa fa lo psicologo?

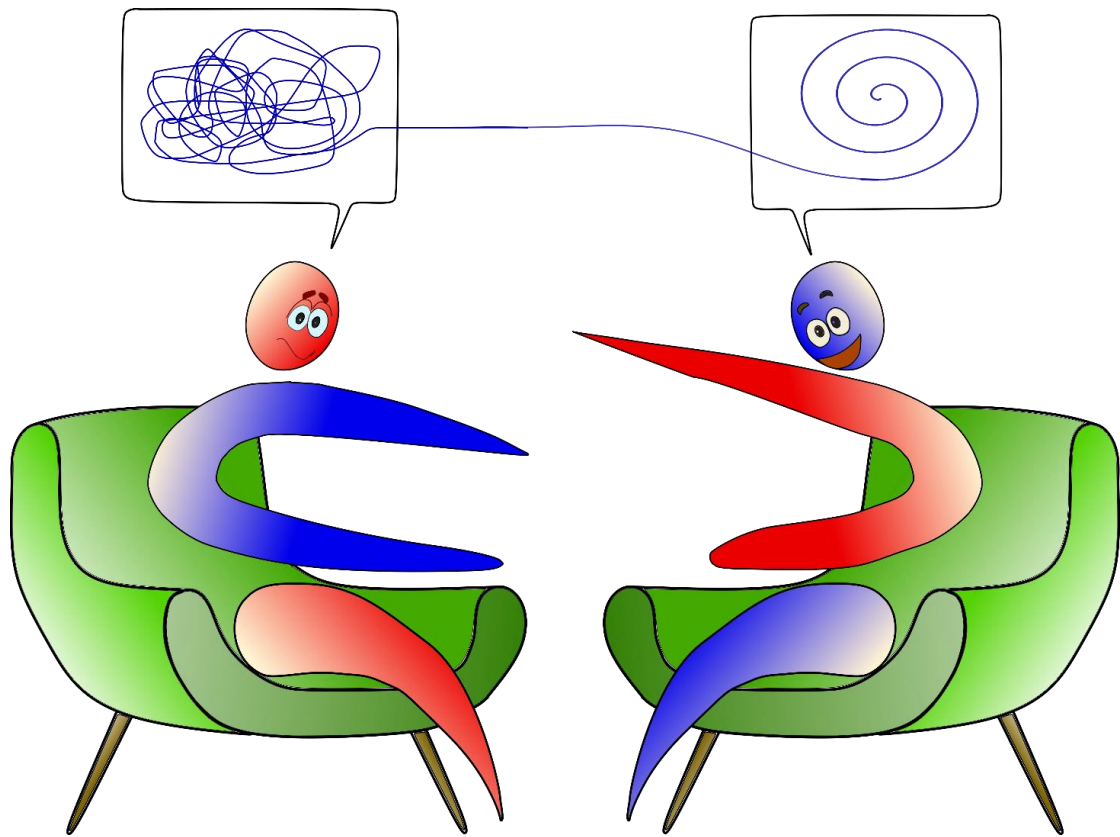
- Diagnosi, tramite l'utilizzo di test e colloqui psicologici
- Sostegno o supporto psicologico, cioè un percorso di aiuto focalizzato su uno specifico problema di vita o momento di difficoltà
- Psicoeducazione: attività volta a fornire informazioni utili per far chiarezza e affrontare uno specifico tema psicologico
- Abilitazione e riabilitazione: l'obiettivo è quello di promuovere la crescita e l'autonomia personale, attraverso lo sviluppo delle risorse individuali
- Prevenzione: l'insieme degli interventi ed attività che mirano a ridurre la diffusione di patologie o gli effetti dovuti a determinati fattori di rischio, promuovendo la salute e il benessere individuale e collettivo.

## Chi è lo psicologo?

Lo psicologo è un professionista laureato in Psicologia. Il 28 ottobre 2021 il Senato ha approvato definitivamente il ddl 2305 con cui viene modificato l'Esame di Stato per l'Iscrizione all'Albo dell'Ordine degli Psicologi: senza l'iscrizione all'Albo - Sez. A - non si è Psicologi, ma soltanto dottori in Psicologia.

Occorre precisare che lo psicologo non è un medico e non può prescrivere farmaci. Svolge attività di prevenzione, diagnosi, intervento, promozione della salute, abilitazione-riabilitazione, sostegno e consulenza in ambito psicologico, rivolte al singolo individuo, alla coppia, al gruppo e altri organismi sociali o comunità...

# Psicoterapeuta



## Quando

Quando la sofferenza personale compromette il perseguimento di obiettivi importanti per la propria vita e si accusano sintomi specifici (p.es. blocchi a effettuare determinate azioni, fobie...) la scelta più consigliabile è quella di consultare uno psicoterapeuta. Lo psicoterapeuta lavora sulla patologia, ovvero sul sintomo specifico, cercando di individuarne le cause e rimuoverle; l'azione dello psicologo invece fornisce sostegno, consulenza, diagnosi e riabilitazione, ma non è curativa.

# Che cosa fa lo psicoterapeuta?

Lo psicoterapeuta lavora sulla patologia, ovvero sul sintomo specifico, cercando di individuarne le cause.

In presenza di una sofferenza psicologica, lo psicoterapeuta cerca di identificare la natura del problema e di applicare un programma di intervento basato su trattamenti scientificamente validati.

La cura avviene principalmente tramite l'individuazione dei fattori che causano il problema.

L'obiettivo della psicoterapia è la rimozione delle cause che danno origine alla sofferenza personale.

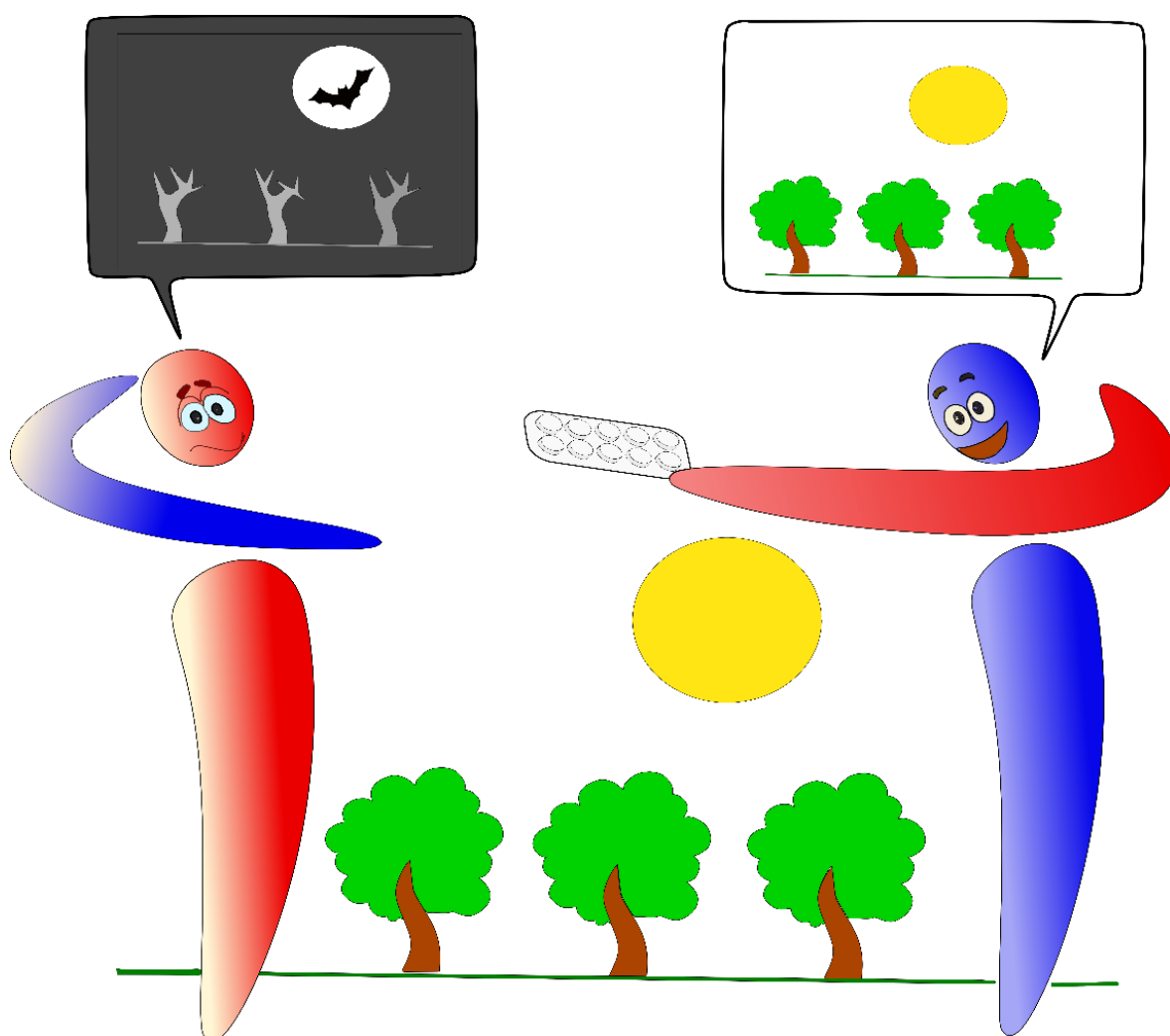
Le differenze tra lo psicologo clinico e lo psicoterapeuta si basano sul fatto che lo psicoterapeuta si avvale di specifici strumenti e tecniche acquisiti con la scuola di psicoterapia, fondati su una specifica teoria di riferimento.

## Chi è lo psicoterapeuta?

Lo psicoterapeuta è uno psicologo o un medico che ha conseguito un'ulteriore specializzazione post-laurea quadriennale presso scuole di specializzazione universitarie o riconosciute dal MIUR.

Secondo la normativa vigente gli psicoterapeuti non medici non possono in nessun caso prescrivere farmaci. Uno psicoterapeuta-medico, invece, può prescrivere i farmaci.

# Psichiatra



## Quando

Quando ci rendiamo conto che ciò che proviamo, vediamo, sentiamo differisce sostanzialmente da ciò che provano, vedono e sentono le persone che ci circondano è sicuramente utile rivolgersi ad uno psichiatra



# Che cosa fa lo psichiatra?

Prima di tutto lo psichiatra opera per identificare e classificare i sintomi e, in base a tale analisi, cerca di inquadrare la situazione del paziente in una o più patologie mentali conosciute.<sup>1</sup>

Una volta classificata la patologia, dopo aver conosciuto la “storia” medica della persona -anamnesi- e, eventualmente, dopo aver richiesto opportuni esami medici, lo psichiatra prescrive i farmaci più indicati e ne segue, con costanza nel tempo, i risultati e gli eventuali effetti collaterali<sup>2</sup>, anche tramite esami di laboratorio<sup>3</sup>. Qualora lo psichiatra non sia anche psicoterapeuta, nel caso lo ritenga necessario, è tenuto a suggerire al paziente un percorso di psicoterapia da affiancare o meno, alla terapia farmacologica.

## Chi è lo psichiatra?

Nell'ordinamento italiano lo psichiatra è un laureato in medicina e chirurgia con specializzazione in psichiatria. Quindi è prima di tutto un medico: può prescrivere farmaci generici e/o psicofarmaci e richiedere e valutare esami clinici.

È convinzione comune che lo psichiatra si occupi di patologie più gravi, ma questo non è assolutamente detto.

Lo psichiatra, in quanto medico, può anche avere una formazione psicoterapeutica. In tal caso avrà i titoli di psichiatra e psicoterapeuta.

# Psicanalista

Nel linguaggio comune il termine psicanalista (o analista) viene erroneamente usato per indicare chiunque pratici un'attività psicoterapeutica. Lo psicanalista è invece uno psicoterapeuta che esercita la propria pratica clinica basandosi su un preciso approccio di riferimento (appunto quello psicoanalitico). La psicoanalisi affonda le sue radici nella teoria Freudiana e si distingue enormemente da altre forme di psicoterapia. Ad esempio, per frequenza e durata delle sedute, modalità di interazione terapeuta–paziente e per strategie di intervento.

# Counselor

La figura professionale del counselor non è regolamentata dalla normativa italiana, né per quanto riguarda il percorso formativo da seguire, né riguardo la natura della propria attività professionale. Il Consiglio Nazionale Ordine Psicologi (CNOP) si è battuto per far sì che il counseling fosse riconosciuto tra gli atti tipici della professione dello psicologo, ottenendo parere favorevole da parte del Ministero della Salute.

Il counseling psicologico è rivolto a persone che hanno bisogno di colloqui di sostegno per affrontare problemi relazionali o decisionali, senza la necessità di una cura di tipo psicoterapeutico o farmacologico.

# **Il ruolo del medico di base**

**Il medico di base ha un ruolo essenziale di orientamento e di primo inquadramento della persona che presenta problemi psicologici/psichiatrici.**

**L'inserimento di un paziente in un programma terapeutico dovrebbe avvenire per passi successivi<sup>4</sup>:**

**1: decisione di consultare il medico di base**

**2: riconoscimento dei disturbi da parte del medico di base**

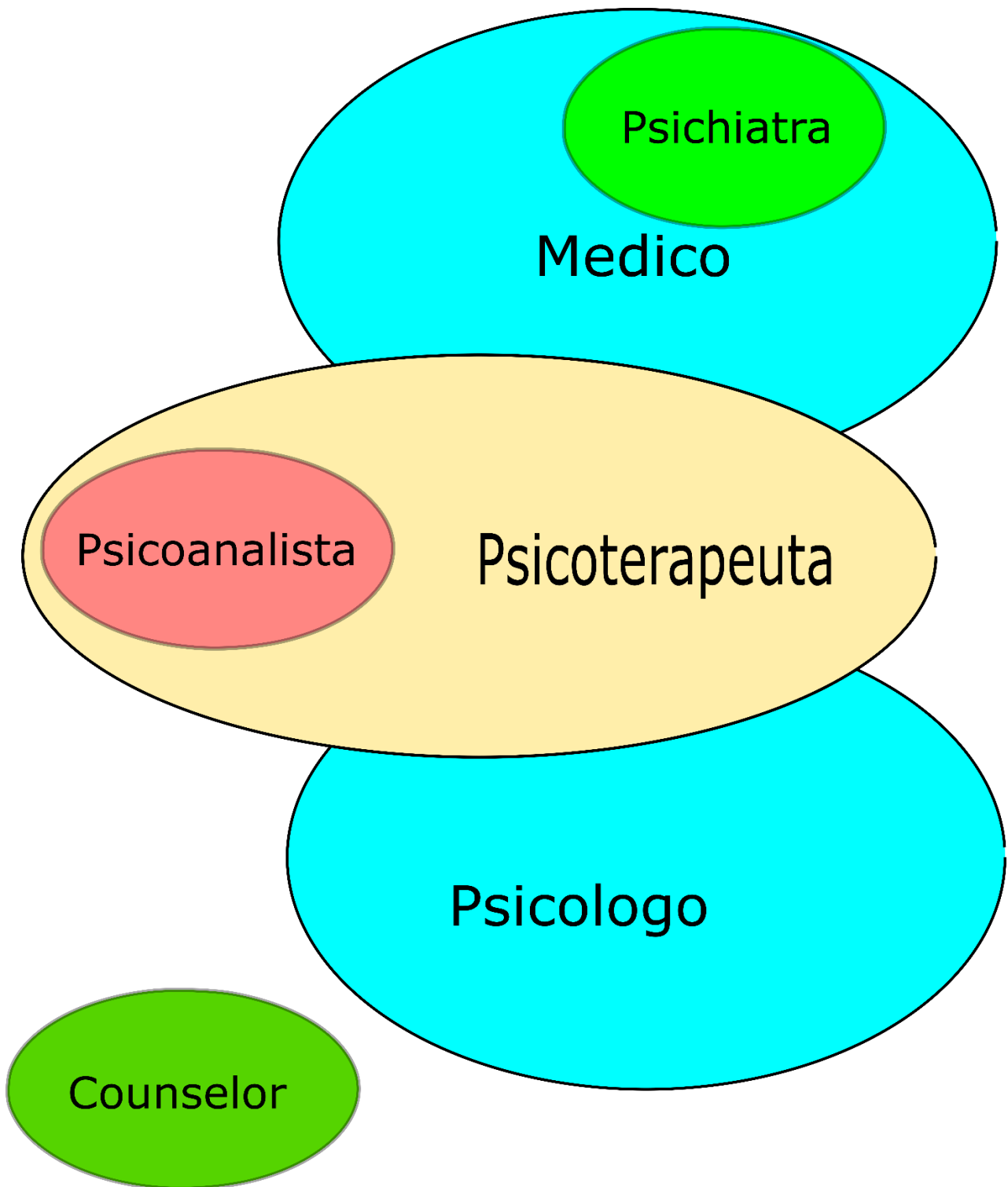
**3: eventuale invio da parte del medico di base ai servizi psicologici/psichiatrici**

**4: eventuale -rara- decisione dello psichiatra di ospedalizzare il paziente**

**Da quanto detto risulta evidente il ruolo fondamentale della medicina generale all'interno di tutto il sistema, nonché l'importanza della corretta diagnosi di disturbo psichiatrico da parte del medico di medicina generale, dato che questo condiziona tutto il percorso, ossia l'eventuale presa in carico del paziente da parte del Sistema Sanitario Nazionale<sup>5</sup>**

**È molto importante quindi recarsi precocemente dal medico di famiglia per evitare il peggioramento della sintomatologia con un'evidente riduzione della qualità della vita.**

## I differenti professionisti che si occupano di salute mentale



- 1- *"Appunti di un viaggio ai confini della mente" edito dalla Associazione Giulia e Matteo: capitolo 3 pag. 27 e seguenti.*
- 2- *"Appunti di un viaggio ai confini della mente" edito dalla Associazione Giulia e Matteo: capitolo 3 pag. 41 e seguenti.*
- 3- *"Appunti di un viaggio ai confini della mente" edito dalla Associazione Giulia e Matteo: capitolo 4 pag. 47 e seguenti.*
- 4- *Andrea Pizzini, Francesco Benincasa - Il ruolo dei medici di medicina generale nella gestione del paziente psichiatrico - Clinical Management Issues 2011; 5(1)*
- 5- *Goldberg D, Huxley P. Common - Mental disorders - London: Routledge, 1992*

## Note:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **Altre pubblicazioni dell'Associazione Giulia e Matteo**






### **Appunti di un viaggio ai confini della mente**





<http://www.giuliaematteo.org/2023-0306-appunti-di-un-viaggio-ai-confini-della-mente>

### **Guida pratica per le famiglie di persone con disturbi mentali**

<http://www.giuliaematteo.org/2018-1227-guida-alle-famiglie>

# I Quaderni di Giulia e Matteo

		<b>1 – Mi presento: Zia Marija</b>
		<b>2 – Psicologo, Psichiatra, Psicoterapeuta?</b>
		<b>3 – Hikikomori</b>
		.
		.

-  GIOVANI
-  FAMIGLIE
-  OPERATORI
-  APPROFONDIMENTI

Per vedere l'elenco  
aggiornato dei quaderni  
pubblicati utilizzare il  
QRCode qui accanto.



APS Giulia e Matteo ETS  
Sede Legale Via G.Verdi, 46  
20851 Lissone  
[www.giuliaematteo.org](http://www.giuliaematteo.org)