

## PSICOLOGIA CLINICA INDIVIDUALE

La Psicologia clinica individuale è una branca della psicologia che si occupa della valutazione, diagnosi e trattamento dei disturbi psicologici e del disagio emotivo; individuale si riferisce al colloquio clinico con una sola persona, in un contesto privato e protetto dal segreto professionale.

La Psicologia clinica è la disciplina che studia il comportamento umano, prendendosi cura della sofferenza psichica, tramite strumenti scientifici e relazionali, in un contesto di ascolto empatico e specialistico, per promuovere il benessere psicologico.

Gli obiettivi principali del colloquio clinico sono: valutare il funzionamento psicologico della persona (emozioni, pensieri, comportamento, relazioni), comprendere le cause del disagio psicologico (traumi, stress, difficoltà relazionali), elaborare strategie per affrontare e superare il disagio o il disturbo, promuovendo il benessere, la consapevolezza di sé e la crescita personale.

Gli strumenti utilizzati sono il colloquio clinico, l'osservazione, i test di personalità.

La Psicologia clinica si rivolge alle persone che affrontano stati d'ansia, depressione, attacchi di panico, disturbi alimentari, problemi relazionali, problemi familiari, crisi esistenziali o difficoltà di adattamento, traumi, lutti o eventi stressanti.

Lo Psicologo clinico ascolta la persona, fa una valutazione, somministra eventualmente dei test; successivamente decide se è il caso di proporre un supporto psicologico breve o l'invio ad un medico psichiatra per un supporto farmacologico o l'avvio di un percorso di psicoterapia.

La Psicologia clinica si differenzia dalla Psicoterapia perché è una disciplina della psicologia che si occupa del disagio psichico, valuta la sofferenza psicologica e propone interventi per aiutare la persona.

Mentre la Psicoterapia o Terapia è un metodo di trattamento basato su tecniche strutturate per curare disturbi emotivi, comportamentali o relazionali, che si concentra sul cambiamento di pensieri, emozioni e comportamenti attraverso il lavoro profondo su di sé; è un percorso terapeutico strutturato che richiede una formazione specialistica.

La Psicoterapia o Terapia infatti è esercitata da uno psicoterapeuta, che può essere uno psicologo o un medico che ha conseguito una specializzazione in psicoterapia, un percorso formativo che ha una durata di almeno 4 anni presso le scuole di specializzazione riconosciute dal MIUR.

Riassumendo lo psicologo clinico valuta, comprende e gestisce il disagio psicologico, mentre lo psicoterapeuta compie un trattamento specialistico e mirato per modificare in profondità i processi psicologici e comportamenti disfunzionali.