

MalpensaNews

Psicologi a Milano: come trovare quello più adatto alle proprie esigenze

divisionebusiness · Friday, February 17th, 2023

Nonostante in Italia tante persone abbiano ancora qualche resistenza riguardo alla psicoterapia, oggi andare da uno psicologo è molto più comune rispetto a qualche anno fa. La pandemia, esperienza condivisa di difficoltà e per alcuni vero e proprio trauma, ha evidenziato **l'importanza di prendersi cura della propria salute mentale**. Al tempo stesso è aumentata l'offerta di servizi dedicati al benessere mentale, come app mobili che tengono traccia dell'umore o piattaforme per la terapia online. Ciononostante, **scegliere uno psicologo adatto alle proprie esigenze specifiche** nel momento del bisogno si può rivelare più difficile del previsto. Ecco perché è utile capire in che modo valutare i diversi professionisti per trovare il supporto più adeguato.

Psicologi meglio recensiti a Milano

Partendo proprio dalla consapevolezza delle sfide che chi si avvicina alla terapia per la prima volta si trova ad affrontare, **la piattaforma Serenis ha selezionato ottimi psicologi in tutta Italia** secondo criteri rigorosi. Il premio Polaris è assegnato partendo dall'analisi di oltre 70.000 recensioni online per selezionare i professionisti che si distinguono per la qualità del servizio offerto ai loro pazienti. Sono poi state controllate le referenze degli psicologi meglio recensiti, per procedere successivamente alla **valutazione da parte di un pannello di esperti**. Infine, i risultati sono stati filtrati in base al curriculum dei diversi candidati e al punteggio complessivo ottenuto da ognuno. Nella lista così ottenuta si può trovare un ottimo [psicologo a Milano](#) per diverse situazioni e disturbi differenti, come ansia, depressione, stress e burnout, difficoltà dell'adolescenza o problemi di coppia. **Si può inoltre scegliere tra psicoterapeuti specializzati** in terapia cognitivo comportamentale, che si concentra su problemi attuali ed è un percorso a breve termine, oppure in terapia psicodinamica, che si occupa delle cause inconsce dei problemi e dura solitamente più a lungo.

Quando rivolgersi a uno psicologo?

La presenza di un disturbo psichico o di un problema serio non è una prerogativa necessaria per cominciare un percorso di psicoterapia. Può anzi essere utile per molti **lavorare con uno psicologo in modo preventivo**, così da diventare più resilienti e in grado di affrontare le inevitabili difficoltà della vita con gli strumenti giusti. Un percorso di crescita personale è utile per conoscere meglio se stessi, notare in anticipo segnali di stress o disagio, lavorare per raggiungere i propri obiettivi, imparare come gestire situazioni scomode ed emozioni complesse, e molto altro ancora.

È però **fortemente consigliato cercare supporto professionale quando ci si sente sopraffatti** dalla propria situazione attuale, sia a causa di eventi esterni come un grande cambiamento, sia che dipenda da sintomi di un disturbo psichico. In particolare, se si hanno difficoltà nel gestire le emozioni e si cominciano a notare **ripercussioni sulle normali attività quotidiane**, rivolgersi in modo tempestivo a uno psicologo può evitare che la situazione si aggravi ulteriormente. **Alcuni possibili segnali di allarme** includono un senso di spossatezza che non dipende da problemi fisici o da cause concrete, una perdita di interesse per ciò che normalmente troviamo piacevole, intense e incontrollate emozioni di rabbia e risentimento, pensieri intrusivi ricorrenti, o una perdita di speranza e interesse verso il futuro. È bene rivolgersi a uno psicologo anche [se compagno agorafobia](#), oppure paura di uscire di casa, ansia che impedisce lo svolgimento delle attività quotidiane, o **desiderio di isolarsi dalle altre persone**.

Contattare uno psicologo, soprattutto se specializzato nel dare sostegno alle problematiche che si stanno affrontando, è un modo per trovare assistenza in grado di **portare a un miglioramento della propria condizione**. I problemi legati alla salute mentale possono interferire pesantemente sullo svolgimento di una vita serena, e non vanno quindi mai sottovalutati.

This entry was posted on Friday, February 17th, 2023 at 4:55 pm and is filed under [Salute](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.