

Orientações sobre Psicoterapia

O que é psicoterapia?

A psicoterapia é um processo que se desenvolve através da relação entre o indivíduo e o psicoterapeuta e que promove o autoconhecimento e maior compreensão sobre seu funcionamento psicológico. Como consequência tem-se a possibilidade de promoção de mudanças em sua vida, por meio de princípios éticos e de técnicas da Psicologia.

Esse processo tem uma periodicidade, normalmente semanal e conforme vai se desenvolvendo, as sessões podem passar a ser quinzenais e mensais.

Existem várias abordagens teóricas que fundamentam a psicoterapia e que direcionam o método a ser utilizado pelo profissional. Pode ocorrer que um indivíduo se adapte melhor a um método e outra pessoa em função de suas características de personalidade tenha melhores resultados com outra abordagem teórica. Mas todas as abordagens são válidas, desde que reconhecidas cientificamente.

Quando devo buscar psicoterapia?

A psicoterapia é bem-vinda para quem busca se conhecer melhor. Entretanto em alguns casos a psicoterapia se torna necessária, tais como em situações em que estão ocorrendo prejuízos em alguma área da vida da pessoa, gerando sofrimento psíquico. Esse estado pode ser manifesto através de diferentes sintomas como ansiedade excessiva, depressão, estresse, fobias, distúrbios alimentares; pouca adaptação ao meio, reações desajustadas, dentre outros. E nesses casos, normalmente as tentativas da pessoa de resolver sozinha suas dificuldades, não surtem efeito.

Onde posso encontrar atendimento psicológico?

* Indicação de pessoas conhecidas acerca de profissionais devidamente regulamentados na profissão de psicólogo (a) ou médico psiquiatra.

*Listas de profissionais online: uma vez que há vários recursos disponíveis na Internet, muitas vezes, com um resumo sobre como o terapeuta trabalha e a localidade de atendimento.

*Clínicas Psicológicas e Multidisciplinares.

*Clínicas-Escolas das Universidades.

*Instituições da comunidade

*Planos de Saúde.

*Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência

*CAPS: Centros de Atenção Psicossocial são serviços de saúde de caráter aberto e comunitário constituído por equipe multiprofissional e que atua sobre a ótica interdisciplinar e realiza prioritariamente atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas.

Como escolher um psicoterapeuta?

*Obtenha nomes de terapeutas nas fontes acima citadas

*Telefone para cada um dos profissionais pré-selecionados; faça perguntas e anotações. Você pode perguntar a respeito da modalidade de trabalho do profissional e outras informações que sejam importantes para você, inclusive questões sobre o pagamento.

*Confira se este profissional está com as licenças necessárias para a sua prática. Para isso você pode consultar o Conselho Regional de Psicologia e o Conselho Regional de Medicina, órgãos responsáveis pela fiscalização da atuação desses profissionais.

Quem pode ser psicoterapeuta?

Especialmente psicólogos e médicos psiquiatras devidamente regulamentados em seus órgãos de classe.

O psicoterapeuta pode prescrever medicação?

O psicólogo psicoterapeuta não pode receitar medicamentos pois não tem formação médica. Já o psiquiatra pode realizar psicoterapia e se necessário, prescrever as medicações essenciais para a superação e/ou diminuição do sofrimento psíquico.

