

SAÚDE PSICOLÓGICA

Quando procurar

PORQUE A SAÚDE NÃO SE REFERE APENAS À SAÚDE FÍSICA, MAS TAMBÉM PSICOLÓGICA, NO MÊS EM QUE COMEMORAMOS O DIA MUNDIAL DA SAÚDE (7 DE ABRIL) CONVIDAMO-LO(A) A SABER QUANDO PROCURAR A AJUDA DO PSICÓLOGO.

É INDISCUTÍVEL que a saúde física e a saúde psicológica “andam de mãos dadas”, surgindo cada vez mais reconhecida a importância do bem-estar psicológico para a saúde plena. De acordo com isto, a Organização Mundial da Saúde define saúde como “não simplesmente a ausência de doença”, mas “um estado de completo bem-estar físico, psicológico e social”. Contudo, estamos ainda longe de atribuir à saúde psicológica a mesma importância que atribuímos à saúde física. O resultado disto é o crescente aumento das perturbações psicológicas que temos vindo a assistir, com uma minoria dos casos recorrendo à intervenção. Em 2008, cerca de 1 em cada 5 portugueses já tinha experienciado uma

perturbação mental/psicológica. Estima-se que, atualmente, este número seja superior. Então, porque é ainda tão difícil para aqueles que sofrem com problemas psicológicos procurar o psicólogo? Existem muitas respostas possíveis para esta questão. Apesar da crescente importância e utilidade que vêm sendo atribuídas à Psicologia, ainda existe o preconceito de que o psicólogo “é para os malucos” ou a ideia de ser “um luxo só para alguns...”. Estes e outros preconceitos levam ainda muitas pessoas a desistir de procurar ajuda psicológica.

O PAPEL DO PSICÓLOGO CLÍNICO

O psicólogo clínico é um profissional formado em Psicologia, treinado para usar modelos e métodos psicológicos (testados cientificamente) com o objetivo de ajudar a pessoa a lidar com problemas psicológicos ou dificuldades diversas, resolver problemas da vida, adquirir autoconhecimento, entre outros.

O papel do psicólogo é o de facilitar a autorreflexão e o desenvolvimento pessoal. O seu papel não é o de dar soluções ou respostas “mágicas”, mas o de orientar a pessoa na resolução das suas dificuldades e auxiliá-la a encontrar as suas respostas.

A Psicologia Clínica não trata problemas psicológicos, mas pessoas com problemas psicológicos. Isto porque não há uma

“prescrição” ou um “tratamento” que se aplica de igual forma para todas as pessoas que manifestam um mesmo problema. Por exemplo, a depressão pode manifestar-se de forma diferente e ter causas muito distintas em pessoas diferentes. Como tal, o psicólogo começa por fazer uma avaliação psicológica para poder, depois, desenvolver uma intervenção personalizada e planeada especificamente para cada pessoa. Por isso, não existem “soluções” mágicas ou rápidas. O foco não está na obtenção de resultados rápidos, mas no desenvolvimento de processos pessoais (de acordo com o ritmo da pessoa); processos esses que vão tornar possível enriquecer o repertório de estratégias emocionais, motivacionais, cognitivas e comportamentais da pessoa, que se mantêm a longo prazo, promovendo a sua autossuficiência e autonomia.

O que deve esperar do psicólogo? As características que devem definir a atitude do psicólogo devem ser a escuta ativa (deve sentir-se ouvido), a compreensão genuína (sentir-se compreendido) e a aceitação incondicional (sentir-se aceite, independentemente dos seus problemas, comportamentos ou personalidade). Se não reconhecer alguma destas características no psicólogo ou se não ficar satisfeito com o atendimento, não hesite em procurar outro.

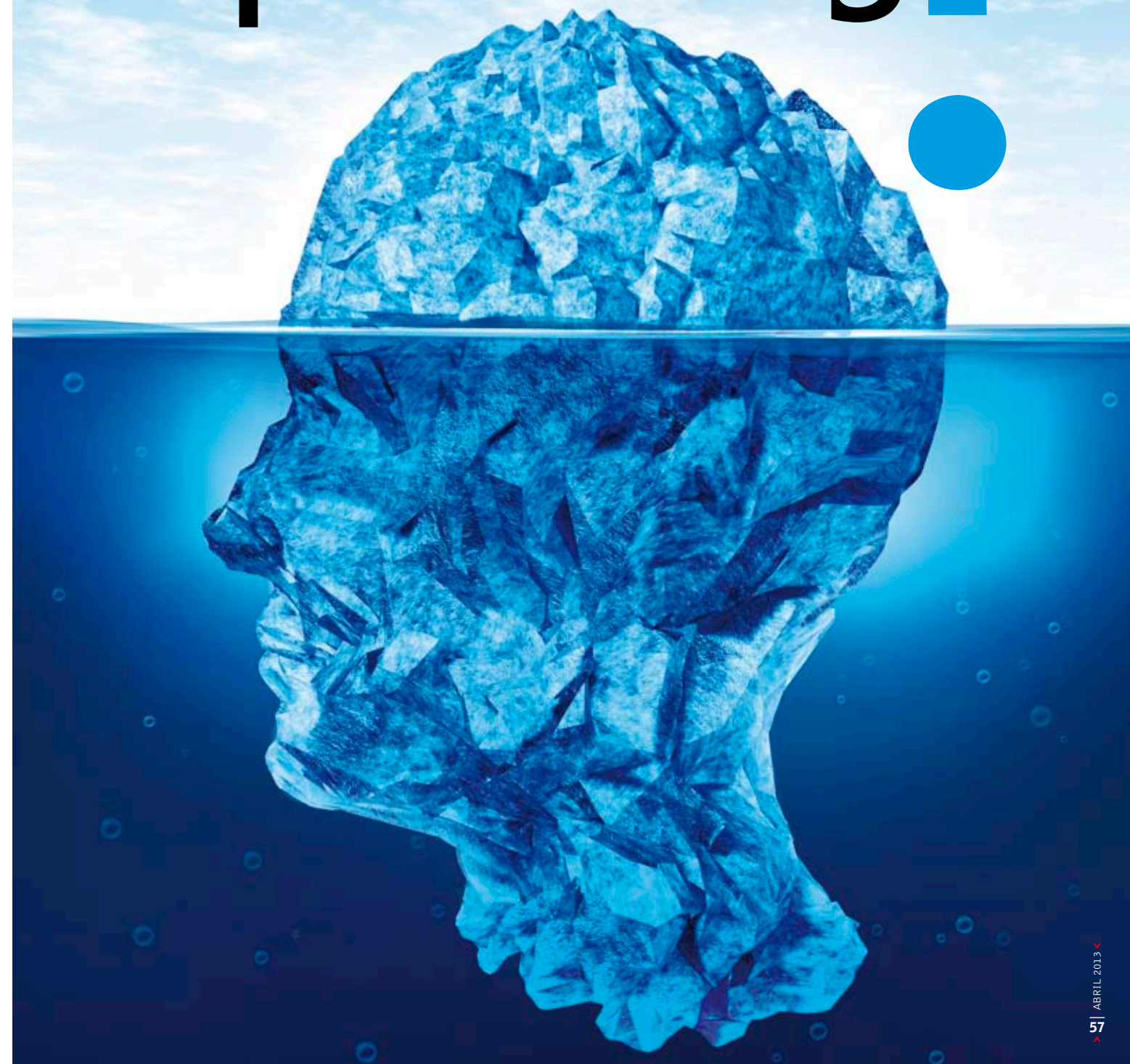
« Apesar da crescente importância e utilidade que vêm sendo atribuídas à Psicologia, ainda existe o preconceito de que o psicólogo “é para os malucos” »



PELA
DRA. CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA

Psicóloga Clínica e Pediátrica
www.claudiamadeirapereira.com
psicologa@claudiamadeirapereira.com

a ajuda do psicólogo?



A PSICOTERAPIA

A Psicoterapia consiste na intervenção do psicólogo, em que este aplica os seus conhecimentos e as suas técnicas para diagnosticar o(s) problema(s) e desenvolver um plano de intervenção.

Na Psicoterapia, o psicólogo e a pessoa trabalham em conjunto para impulsionar o desenvolvimento de competências e estratégias pessoais que vão permitir à pessoa solucionar o(s) seu(s) problema(s).

A Psicoterapia pode trazer muitos benefícios, mas importa estar consciente de que implica esforço e dedicação da pessoa, sendo considerada, por vezes, um processo doloroso, por levar ao confronto com as suas preocupações e angústias. No entanto, é este mesmo processo que lhe irá permitir depois desenvolver novas formas de lidar melhor com as suas dificuldades.

Importa saber também que os resultados da intervenção psicoterapêutica exigem algum tempo, uma vez que se trata de um processo pessoal e construtivo que implica mudanças que levam tempo até serem automatizadas. Porém, depois de estabelecidas, essas mudanças mantêm-se a longo prazo, permitindo-lhe recorrer ao repertório de conhecimentos e competências que desenvolveu com a ajuda da psicoterapia, sempre que se defrontar com novas dificuldades no futuro.

Motivos que conduzem à procura de ajuda psicológica

ADULTOS

- ▶ Orientações e esclarecimentos diversos
- ▶ Procura de autoconhecimento
- ▶ Dificuldades de relacionamento interpessoal
- ▶ Problemas de autoestima
- ▶ Agressividade, violência
- ▶ Stress
- ▶ Dificuldades profissionais
- ▶ Dificuldades afetivas
- ▶ Situações de luto
- ▶ Crises de transição entre fases da vida (e.g., transição para a idade adulta, envelhecimento)
- ▶ Problemas do sono
- ▶ Depressão
- ▶ Problemas de ansiedade, fobias, pânico
- ▶ Comportamentos obsessivo-compulsivos
- ▶ Perturbações alimentares (anorexia, bulimia, compulsão alimentar)
- ▶ Perturbações de comportamento
- ▶ Perturbações de personalidade
- ▶ Problemas sexuais
- ▶ Problemas relacionados com o consumo de álcool ou outras substâncias
- ▶ Outros

CRIANÇAS

- ▶ Problemas do desenvolvimento
- ▶ Problemas de aprendizagem
- ▶ Dificuldades em lidar com mudanças ou situações novas
- ▶ Problemas de ansiedade (e.g., ansiedade de separação)
- ▶ Medos e fobias
- ▶ Isolamento social, timidez, passividade
- ▶ Agressividade, Bullying
- ▶ Problemas do sono (e.g., terrores noturnos)
- ▶ Problemas da eliminação (e.g., “xixis na cama”)
- ▶ Situações de luto
- ▶ Divórcio dos pais
- ▶ Problemas de comportamento (e.g., oposição, hiperatividade)
- ▶ Défice de atenção
- ▶ Crises de transição entre fases da vida (e.g., adolescência)
- ▶ Problemas de autoestima
- ▶ Perturbações do comportamento alimentar
- ▶ Outros

“QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA PSICOLÓGICA?”

As razões que podem motivar a procura de ajuda psicológica são muito variadas, indo desde a procura de orientações e esclarecimentos diversos, passando por

dificuldades específicas do quotidiano, até às perturbações psicológicas (ver caixa).

O principal sinal de alarme consiste numa sensação persistente de que algo (mesmo que não saiba bem o que é) está a interferir com o seu bem-estar subjetivo e/ou com o seu funcionamento em termos pessoais, familiares, académicos, profissionais e/ou outro.

De notar que a procura de ajuda psicológica durante a fase inicial de instalação do(s) problema(s) torna possível um diagnóstico precoce, o que, por sua vez, possibilita uma intervenção atempada (por vezes, preventiva) que, na generalidade, é mais breve no tempo. Geralmente, estes constituem casos com melhor prognóstico.

Procurar ajuda psicológica trata-se de um investimento na qualidade de vida que traz consigo resultados muito positivos, não só para a saúde psicológica, mas também para a saúde física, para o equilíbrio emocional e desenvolvimento pessoal.

Em suma, a saúde refere-se a um estado de completo bem-estar físico, psicológico e social. Cuidar apenas da saúde física não basta para alcançar a saúde plena. Porque somos mais do que um corpo, necessitamos do equilíbrio entre o corpo e a mente. Ao cuidar da sua saúde psicológica está a apostar em si como um ser completo e repleto de bem-estar e qualidade de vida!

« A Psicoterapia pode trazer muitos benefícios, mas importa estar consciente de que implica esforço e dedicação da pessoa »

