

S PSICHE
S

Come scegliere un

BUON

TERAPEUTA

GUIDA PER PAZIENTI E FAMIGLIE

Serie di AUTO-AIUTO

Hanno contribuito alla stesura, traduzione e correzione del testo la sede regionale della Associazione PSICHE FRIULI del Friuli-Venezia Giulia per l'adattamento in lingua italiana e l'impaginazione e la sezione PSICHE2000 di Conegliano-Vittorio Veneto, che si ringrazia per la traduzione in lingua italiana e la collaborazione.

Prima edizione: novembre 1998

© 1997 SOS PSICHE, Psiche2000 di Conegliano (TV) e PSICHE FRIULI (UD) - Disegni e testo non possono essere duplicati se non sotto espressa autorizzazione scritta ottenuta da PSICHE FRIULI, SOS PSICHE e dall'Istituto Nazionale Americano per la salute mentale. Si precisa che il copyright è applicato al solo documento tradotto in lingua italiana; il testo in americano può essere liberamente distribuito.

L'opuscolo non è in vendita.

L'invio gratuito è subordinato al pagamento della quota sociale e/o all'avvio di campagne informative, di sensibilizzazione o promozionali.

Introduzione

Nella vita di ogni giorno possono essere diversi i motivi che spingono una persona a cercare un aiuto psicologico. Oltre ai veri disturbi, infatti, vi possono essere diverse espressioni di disagio, come ad esempio gli stati di ansia o di depressione anche lievi, o problemi familiari che portano alla decisione di contattare uno specialista. Chi cerca un terapeuta può rivolgersi anche al proprio medico di base. Di solito il medico farà riferimento ad un terapeuta che conosce personalmente.

Qualche volta il riferimento ad un terapeuta non è basato sul fatto che il medico conosca personalmente il professionista, le sue abilità e pratica; piuttosto può essere basato su una amicizia personale, su un tuo riferimento tra medici o la locazione geografica (ad es. gli studi medici si trovano nello stesso edificio, ecc.). Quindi non è detto che tale metodo sia necessariamente il migliore al fine di individuare un buon terapeuta.

Il miglior modo per individuare un terapeuta è attraverso il consiglio di qualcuno che ha avuto un problema simile al tuo e che ha avuto una buona esperienza con quel particolare terapeuta. Siccome è improbabile che tra le tue conoscenze trovi qualcuno con un problema simile e che voglia darti notizie sulla sua terapia, è giusto farsi un'opinione personale.

Puoi contattare anche alcune associazioni di pazienti o familiari, come ad es. PSICHE Friuli, che possono fornire uno o più nomi di terapeuti accreditati.

Per altri potenziali terapeuti puoi contattare un servizio di riferimento professionale, consultando le pagine gialle alle categorie professionali elencate. In Italia i servizi professionali sono rappresentati dall'Ordine degli Psicologi e dall'Ordine dei medici. Infatti un terapeuta può essere iscritto ad uno dei due Ordini.

L'Ordine degli Psicologi iscrive gli psicologi che hanno ottenuto la laurea in psicologia. Uno psicologo, per essere abilitato ad effettuare le psicoterapie deve aver seguito un addestramento della durata di altri quattro anni, tramite il quale consegue il diploma di *psicoterapeuta*. Lo psicologo non può prescrivere psicofarmaci; lo psichiatra (iscritto all'Ordine dei Medici) lo può fare.

Lo psichiatra è anch'esso un medico che ha conseguito la laurea in Medicina con specializzazione in psichiatria, anch'esso deve aver conseguito il diploma di *psicoterapeuta* per poter esercitare tale professione.

Le organizzazioni professionali mantengono liste di riferimento di terapeuti qualificati. Per conoscere le referenze professionali di uno psicologo, psichiatra o psicoterapeuta, puoi contattare via telefono l'Ordine dei Medici o degli Psicologi.

Tutte queste organizzazioni hanno il beneficio di essere capaci di aiutarti ad individuare il professionista più appropriato per ottenere le risposte allo specifico problema di cui soffri. Se qualcuno si lamenta del terapeuta, il servizio di riferimento sarà capace di valutare e risolvere i conflitti. Se un problema si ripete in modo persistente, il terapeuta potrà essere rimosso dall'Ordine.

Putroppo spesso accade che gli abusi subiti dai pazienti non vengano denunciati per paura o vergogna. Il terapeuta non abilitato o che ha abusato di un paziente dovrebbe essere denunciato all'Ordine di riferimento, al fine di impedire la prosecuzione della attività a danno di altri pazienti.

Non accettare mai il primo terapeuta che ti capita

Attendi per conoscere almeno tre terapeuti prima di tornare a contattarli. Il fatto che la tua richiesta per un consulto venga accolta velocemente non implica che il terapeuta sia un buon terapeuta. Può essere preferibile contattare un terapeuta che sia impegnato e popolare.

Comunque se un terapeuta ti ricontatta velocemente non significa necessariamente che ci sia qualcosa di sbagliato. Prenditi una giornata e mezza e contatta tre terapeuti e parla con loro via telefono e valuta se trovi la necessità di stabilire un rapporto.

Titoli e certificati aggiuntivi

Sii attento a proteggere te stesso. Se qualcuno dice che è terapeuta non significa che abbia seguito un idoneo addestramento. Le persone possono autodefinirsi terapeuti, psicoterapeuti, analisti o consulenti matrimoniali o ipnoterapeuti o sessuologi e non aver seguito un idoneo addestramento. Sebbene tale prassi sia poco comune (negli Usa, ndr.) è possibile che qualcuno si definisca psichiatra o psicologo senza aver ottenuto un addestramento specializzato oltre la semplice laurea di medico.

Il termine "psicologo" è regolato da alcune leggi e significa che se una persona afferma d'essere uno psicologo, deve essersi laureato in Psicologia ed essersi iscritto all'Ordine degli psicologi per esercitare la professione. Gli Ordini professionali normalmente hanno un punto di riferimento in ogni regione.

Ancora di più, si deve stare attenti perché alcuni terapeuti affermano di essere psicologi ed invece possiedono un diploma di consulente matrimoniale. Un consulente matrimoniale può praticare la sola professione senza essere laureato.

Le figure professionali

Si presentano numerose occasioni in cui è molto utile contattare un esperto per una diagnosi o per instaurare una terapia a breve, medio o lungo termine.

Il problema è dunque la scelta dello specialista a cui rivolgersi ed il modello di cura da esso seguito: ad indirizzo cognitivo-comportamentale (più diffuso negli Stati Uniti) o psicoanalitico.

La scelta da fare è fra lo psicologo, psicoterapeuta, psichiatra, neurologo ed in alcuni casi il sessuologo: professionisti dotati di lauree e preparazioni molto diverse.

LO PSICOLOGO - È il primo specialista cui ricorrere per problematiche ad andamento psicologico che non richiedano una terapia, cioè una vera e propria cura.

Non essendo un medico, lo psicologo non può prescrivere farmaci.

SOS PSICHE - Come scegliere un BUONTERAPEUTA

Può essere utile per risolvere vicende familiari, eventi particolarmente dolorosi della vita, situazioni di stress per ritrovare serenità. Uno psicologo competente può affiancarsi alla famiglia e agli insegnanti per seguire gli adolescenti quando il passaggio di età può creare problemi.

Requisiti richiesti - Con la legge n. 56/89 lo psicologo per esercitare deve essere iscritto ad un albo; può ricevere i pazienti presso uno studio privato o in una struttura pubblica.

Per esercitare la professione bisogna essere laureati in psicologia e aver frequentato un tirocinio di un anno.

Gli psicologi iscritti all'albo possono frequentare un corso di specializzazione in psicologia clinica (4 anni) che dà una preparazione equivalente a quella degli psicoterapeuti e quindi, con l'autorizzazione dell'Ordine degli Psicologi, curare i pazienti con la psicoterapia.

LO PSICOTERAPEUTA - Agisce per curare, con le psicoterapie, i disturbi della psiche (psicopatologie).

Copre un campo di azione molto vasto che comprende disturbi anche non gravi; non cura con i farmaci ma prevalentemente attraverso la parola. Interviene in situazioni di disagio emotivo così forte che la persona non riesce ad affrontare ed in tutti i disturbi del comportamento che non possono essere risolti senza l'aiuto di uno specialista.

La specializzazione è importante perché garantisce il paziente, in quanto il professionista si propone di modificare comportamenti, pensieri ed emozioni che lo disturbano.

Perciò è essenziale che lo psico-terapeuta abbia tutte le competenze diagnostiche e la piena padronanza dei metodi di cura.

Requisiti richiesti - La professione si esercita previa laurea in medicina o psicologia, dopo aver affrontato un corso post-laurea di quattro anni e ottenuto l'autorizzazione da parte dell'Ordine professionale. Quando lo psicoterapeuta è anche psicologo potrà fare uso di particolari test per mettere a fuoco la personalità del soggetto.

LO PSICHIATRA - Medico che cura le malattie di origine psicologica o mentali con terapie farmacologiche.

È autorizzato a prescrivere gli psicofarmaci. Una terapia psichiatrica richiede una accurata visita preliminare, tramite colloqui ed eventuali test, al fine di formulare una diagnosi precisa.

Requisiti richiesti - Laurea in medicina e chirurgia con specializzazione in psichiatria. Può avere anche una specializzazione di quattro anni come psicoterapeuta ed in questo caso può affiancare la cura farmacologica a quella psicoterapica.

IL NEUROLOGO - Medico che cura le malattie del sistema nervoso come le lesioni al cervello, l'epilessia, il morbo di Parkinson, i traumi cranici. Spesso la competenza del neurologo si sovrappone a quella dello psicoterapeuta o psichiatra in quanto le malattie neurologiche si riflettono in disturbi del comportamento, dell'umore e altri.

Requisiti richiesti - Laurea in medicina e chirurgia con specializzazione in neurologia. Al neurologo si può affiancare il neuropsicologo, un laureato in psicologia che ha seguito un corso di specializzazione in neuropsicologia.

IL SESSUOLOGO - Cura i disturbi della sfera sessuale (impotenza, frigidità, ecc.) , attraverso terapie di tipo psicologico. Aiuta a ridimensionare paure o convinzioni sbagliate sul sesso e a migliorare la relazione con il partner. Spesso è affiancato da un ginecologo o un andrologo che suggeriscono cure per disturbi fisici.

REQUISITI RICHIESTI - In Italia non esiste una laurea o specializzazione in sessuologia. Molti sessuologi hanno approfondito la loro preparazione tramite corsi privati di quattro anni o di perfezionamento tenuti da varie Università.

Come accertarsi della professionalità del medico

Ci si deve porre le seguenti domande:

nel caso di uno psichiatra: chiedere se ha ricevuto un particolare addestramento in psichiatria e se sia in possesso dei requisiti certificati in Italia presso l'Ordine dei Medici;

nel caso di uno psicologo: se si è laureato in psicologia; in caso negativo chiedere quale diploma o certificazione abbia ricevuto e quale è il tipo di addestramento seguito;

ad altri terapeuti: quale è il diploma, la laurea o l'addestramento

seguito?

Un medico di solito espone presso lo studio il diploma di laurea ed altri certificati che attestano la sua professionalità e curriculum.

Modelli e psicoterapie

Ogni psicologo o psichiatra ha frequentato corsi specifici e conseguito una certa preparazione, che deriva dagli insegnamenti ricevuti nelle varie Scuole di psicoterapia. I soli psicologi che sono anche psicoterapeuti possono praticare le psicoterapie. Ogni psicologo adotterà particolari tecniche relative al *modello psicoterapico* seguito. Qui di seguito diamo alcune brevi nozioni sulle psicoterapia al fine di orientare correttamente i pazienti e le famiglie.

Il diritto ad una corretta diagnosi

Gli psicoterapeuti più abili procedono ad una valutazione iniziale del paziente, attraverso la formazione di alcuni test diagnostici al fine di individuare correttamente il disturbo, per poi impostare correttamente la psicoterapia. Ricordiamo che lo psicoterapeuta adotterà varie tecniche a seconda del disturbo sofferto.

Il paziente ha quindi il diritto di conoscere l'entità del proprio disturbo, quali possono essere gli effetti della psicoterapia ed il tempo necessario a raggiungere gli obiettivi prefissati.

Alcuni psicologi e/o psicoterapeuti hanno la pessima abitudine di non informare correttamente il paziente o di non preparare un piano che prevede *quanto tempo* (in modo indicativo) è necessario per la soluzione del caso.

Gli psicofarmaci

Effettuata una iniziale valutazione sarà cura del professionista impostare la psicoterapia; la cura potrà richiedere anche l'assunzione di psicofarmaci (ansiolitici, neurolettici o antidepressivi, *ndr.* vedi le pubblicazioni di PSICHE Friuli e SOS PSICHE).

Si noti che l'efficacia dei farmaci è ampiamente dimostrata e che:

1. gli psicofarmaci presentano effetti collaterali che possono essere alleviati o diminuiti attraverso apposite tecniche;
2. l'utilizzo degli psicofarmaci va fatto in maniera mirata e moderata, prevedendo l'assunzione della dose minima;
3. alcuni psicofarmaci impiegano diversi giorni per produrre i primi effetti terapeutici;
4. la sospensione degli psicofarmaci è di competenza del professionista.
5. se il professionista non chiede al paziente cosa prova dopo l'assunzione degli psicofarmaci e non si preoccupa di aumentare o diminuire la dose, significa che non è un buon terapeuta.
6. Il paziente deve assumere scrupolosamente le dosi prescritte ed informare il terapeuta circa gli effetti indesiderati.

Chi può prescrivere gli psicofarmaci

Lo psicologo o psichiatra può essere abilitato a svolgere l'attività psicoterapica, come precedentemente detto, a patto che abbia conseguito l'abilitazione di psicoterapeuta.

Solo lo psichiatra però può prescrivere gli psicofarmaci.

Qualora lo psicologo ritenga che il paziente debba seguire anche una cura psicofarmacologica, rinvierà lo stesso ad uno psichiatra per una valutazione del caso.

Cos'è la psicoterapia

La psicoterapia viene anche definita "terapia della parola". Lo psicoterapeuta, dopo la valutazione iniziale, procederà con opportune tecniche per dialogare con il paziente, conoscere le sue abitudini di vita, chi frequenta, ecc. al fine di fornire ad esso i consigli più opportuni e risolvere i suoi problemi.

La psicoterapia consiste in una collaborazione, reciproca, in cui occorre che, per arrivare al risultato sperato, vi sia la cosiddetta *alleanza o contratto terapeutico*, tramite il quale il paziente si impegna in prima persona.

Lo psicoterapeuta è tenuto a far capire chiaramente al paziente in cosa consiste la terapia e quanto lo impegnerà nel tempo, in sforzo e denaro.

Spesso la psicoterapia dura molti anni e può richiedere un elevato impegno economico. Per guidare il paziente all'equilibrio lo psicoterapeuta deve avere diversi colloqui preliminari per capire i sintomi e ricostruire la storia, nonché collegare eventuali disturbi

con episodi appartenenti al passato.

Pur esistendo numerose scuole di psicoterapia, è utile sapere che esistono due principali indirizzi: la psicoterapia cognitivo-comportamentale e la psicoanalisi.

La Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale

Sorge dall'incontro di due indirizzi: la terapia comportamentale che presuppone che i disturbi del comportamento siano determinati dall'apprendimento, come nel caso delle abitudini di vita, e dalla terapia cognitivista che pone alla base dei disturbi pensieri disadattivi. Lo psicoterapeuta focalizza l'attenzione esclusivamente su ciò che il paziente pensa, prova e fa in relazione all'ambiente circostante, con l'obiettivo di modificare comportamenti e modi di pensare, per poi verificare attraverso particolari misurazioni la frequenza, durata ed intensità degli stessi. Lo psicoterapeuta deve essere laureato e possedere una specializzazione. L'iscrizione all'AIAMC garantisce i requisiti e la serietà dello psicoterapeuta.

La Psicoanalisi

Viene effettuata da uno psicoanalista. Esistono scuole ad indirizzo e molte altre che si rifanno ad allievi di Freud, come quella di Jung. Basti pensare che per la sola cura della depressione si contano oltre un centinaio di modelli psicoanalitici, che differiscono spesso lievemente tra di loro.

La psicoanalisi utilizza il racconto che il paziente fa di sé, dei suoi ricordi, dei suoi meccanismi interiori.

Attraverso il racconto il paziente si rende conto dei meccanismi che regolano l'inconscio e le ragioni del disagio.

Vi sono sedute individuali o di gruppo.

Gli psicoanalisti possiedono una specializzazione di tipo psicoterapeutico quadriennale effettuata presso una delle associazioni di psicoanalisi, che fanno capo alla IPA (International Psycanalytic Association).

"Terapeuti" da non contattare assolutamente

Ci premuriamo di mettere in guardia i pazienti sulle persone che si spacciano per terapeuti, le quali spesso chiedono cifre astronomiche per attivare un processo di "cura" basato di norma sulla *ciarlataneria*. Dette persone andrebbero segnalate alla Magistratura:

1. Maghi
2. Pranoterapeuti
3. Chiunque prometta una guarigione o miglioramento con tecniche non riconosciute o al di fuori di ogni rilevanza scientifica come: cure attraverso la somministrazione di acque mariane (acque di Lourdes, ecc.), piramidi metalliche, ecc.

In effetti ci sono persone che affermano di aver ottenuto miglioramenti tramite tecniche *non riconosciute a livelli scientifico*, ma va detto che molte persone sono *suggestionabili* e pensano di aver risolto i loro problemi solo per aver seguito una particolare "cura" non convenzionale.

Non dimentichiamo che la medesima cosa accade quando vengono somministrati gli psicofarmaci a livello sperimentale; ad alcuni pazienti viene assegnato un preparato farmacologico senza alcun effetto (*placebo*) mentre ad altri viene somministrato il vero farmaco. Nel corso delle ricerche si è notato che alcuni pazienti che hanno assunto il *placebo* si sono sentiti ugualmente meglio, a causa di un fattore suggestivo. La domanda che ci poniamo è: dobbiamo curare tutti i pazienti con un placebo?

Prima di chiamare il terapeuta

Per prima cosa devi decidere se vuoi un terapeuta dello stesso sesso o di quello opposto. Se sei apprensivo circa la terapia allora scegli il sesso del terapeuta con il quale senti di trovarti più a tuo agio.

Il passo successivo consiste nel conoscere il tuo esatto impegno in terapia. Supponendo che la terapia consista in un incontro una volta la settimana, devi calcolare quanto denaro devi spendere per le quattro sessioni che costituiscono un mese.

(n.b. negli statui uniti è possibile chiedere all'assicurazione quanto può coprirti per ogni seduta e quante sessioni è in grado di soste-

nere, se ci sono limiti annuali o di tempo per i rimborsi).

Domande da porre via telefono

Chiedere al potenziale terapeuta se ha alcuni minuti per parlare con te sulla terapia. Se non è disponibile in quel momento chiedere quando puoi richiamare in un momento più idoneo. Se scopri che è troppo affaccendato per questo breve colloquio introduttivo, puoi chiedere se accetta nuovi clienti e quando sarà disponibile per un primo appuntamento. Se è lungo ottenere un appuntamento e senti la necessità di essere ascoltato immediatamente chiedi per un altro terapeuta referenziato. Il tempo medio di attesa è di solito inferiore ad una settimana sebbene raramente accade che, con un terapeuta molto impegnato, possa essere anche superiore a sei mesi.

Altre domande da porre:

- il terapeuta limita la sua pratica a particolari tipi di clienti?
- Il terapeuta è in grado di affrontare problemi familiari o di coppia?
- Che tipo di terapia adotta?
- Che tipo di esperienza, addestramento e laurea ha conseguito?
- Il terapeuta sarà disposto a leggere la storia della tua vita prima di affrontare la prima sessione?
- Quanto durano le sessioni e come vengono predisposte nel tempo?
- E naturalmente: qual è la parcella e se il terapeuta accetta il copagamento – ed in quali modalità – della tua assicurazione? Potrai chiedere al terapeuta di formare un preventivo ed accordarti sulle modalità di pagamento (mensili, ecc.).
- Il terapeuta ha mai subito la revoca o sospensione dell'abilitazione ad operare?
- È iscritto ad un ordine professionale ed ha sempre rispettato le norme etiche (per queste informazioni puoi rivolgerti all'ordine dei medici o all'ordine degli psicologi).

Infine, informare il terapeuta che tu devi prendere tempo per una decisione e che contatterai altri potenziali terapeuti e che richiederai per stabilire un primo appuntamento. Concedi a te stesso un po' di tempo per pensarci e considerare attentamente come è andata la conversazione. Scegli un terapeuta e prendi un appuntamento per una sessione iniziale di prova (a questo punto tu puoi iniziare a sentirti nervoso). La prima sessione dovrebbe essere predisposta

per aiutarti a decidere se tu vuoi lavorare insieme al terapeuta per risolvere i tuoi problemi.

Dopo la prima seduta

Valuta attentamente la tua reazione a cosa tu hai provato; Il terapeuta è stato sufficientemente disposto ad ascoltare la tua storia (presentata precedentemente per iscritto o narrata a voce)? Ti sei sentito a tuo agio con questo terapeuta? Hai un senso di connessione con il terapeuta? Ricorda che ogni terapeuta crea una differente ambientazione e che tu devi decidere se l'atmosfera che senti è idonea per te.

Senti che tuo potresti collaborare con questo terapeuta? Il terapeuta ha operato pressioni affinché tu riveli cose che erano sconfortanti in modo troppo veloce? Ti ha ascoltato per i tuoi bisogni? Si è comportato nella giusta maniera professionale? Ti sei sentito a tuo agio per gli obiettivi che in due dovete raggiungere? Il terapeuta ti ha spiegato su come funzionerà la terapia e se tu sarai capa di raggiungere specifici obiettivi?

Cosa si attende il terapeuta da te?

Questo varia da terapeuta a terapeuta ma di solito lui si attende di:

1. la puntualità negli appuntamenti. A meno che un altro medico non ti trattenga per un appuntamento o accetti che possa accettare che tu arrivi in ritardo, il terapeuta ha un'orario specifico da dedicarti. Se tu sei in ritardo, il tempo che tu hai perduto non potrà essere recuperato. Il terapeuta non è obbligato a riceverti se tu ti presenti in ritardo. Più probabilmente il terapeuta avrà un altro cliente con il quale iniziare l'ora successiva; Il terapeuta non dovrebbe prendere telefonate o svolgere altri affari duran-

te la sessione di terapia.

2. Eventuali appuntamenti da saltare possono essere cancellati in anticipo cosicché il terapeuta possa assegnare un secondo appuntamento (di solito chiamando dalle 24 alle 48 ore prima). Di solito il terapeuta carica l'intera parcella per gli appuntamenti che non sono stati cancellati in tempo perché tu sei obbligato a pagare il terapeuta che ti ha riservato del tempo per la seduta. L'assicurazione no paga gli appuntamenti perduti.
3. Condividere le tue percezioni e sentimenti nel modo più onesto e possibile. Questo implica che tu devi prenderti il rischio di condividere le tue paure più profonde e le tue preoccupazioni - ciò ti aiuterà a fare i progressi velocemente.
4. Lavorare attivamente con il terapeuta sui tuoi problemi. Alcune persone si sottopongono alla terapia dicendo: "sono qui, ora sistemami". Invece nel reale processo di trattamento devono essere entrambi che lavorano.
5. Completare ogni compito per casa che è stato assegnato; si tratta di un compito progettato per trovare aiuto nei benefici della terapia che va oltre la seduta di un'ora;
6. Pensare e riflettere tra le sedute terapeutiche. Essere pronti a discutere sui pensieri che hai avuto nella precedente seduta o sulle intuizioni che hai elaborato dall'ultima seduta con il terapeuta. Puoi anche tenere un piccolo diario delle tue esperienze. Se hai tentato ma non è accaduto con alcun pensiero avuto durante la terapia, è un fatto incomprensibile.
7. Discutere con il terapeuta quando senti che la terapia può terminare prima di terminarla in modo autonomo.

Se tu segui queste linee-guida tu non solo sarai all'altezza di ciò che ti attendi dalla terapia, ma metti anche te stesso nella posizione migliore per ottenere il massimo dall'esperienza.

Cosa non attendersi dalla terapia

Non aspettarsi una cura miracolosa dal terapeuta. I tuoi problemi ti hanno afflitto per lungo tempo e può essere faticoso cambiare. Non attenderti che il terapeuta sia un tuo amico al di fuori delle sedute terapeutiche. Questa fatto può condurre a complicazioni con la terapia e dovrebbe essere evitato. Potrai anche rimanere sorpreso del fatto che il tuo terapeuta non ti riconosca in pubblico; ciò accade perché il terapeuta desidera mantenere la tua relazione confidenziale. Se tu fai la prima mossa per salutarlo allora l'interawione potrebbe essere differente.

Dunque non attenderti che il terapeuta intervenga a feste o ad altre manifestazioni. Alcuni terapeuti potranno presenziare ad alcuni eventi significativi della tua vita come la laurea o il matrimonio, ma altri terapeuti sentono che ciò può essere inappropriato. Parla con il tuo terapeuta dei tuoi sentimenti riguardo queste questioni.

Attenzione ad alcuni terapeuti...

Se senti che il terapeuta sta ponendo obiettivi per te che sono basati su ciò che esso considera importante ai fini del cambiamento e questi obiettivi non sono quelli tuoi personali, allora devi essere cauto. A volte i terapeuti vogliono inconsapevolmente introdurre i loro problemi personali non risolti che influenzano le decisioni sulla terapia. Questo è un altro motivo per essere cauti. Per esempio se tu dici che sei infelice nella vita matrimoniale e sei in terapia per superare questa paura ed il terapeuta ti dice che devi lavorare per prima cosa sul matrimonio, questo terapeuta va evitato. Infatti il

terapeuta potrebbe essere alla presa con problemi relazionali e personali irrisolti che stanno influenzando la sua capacità di giudizio nei confronti della tua terapia. Questo è raro, ma vale la pena di saperlo. Mai permettere al terapeuta di svolgere alcuna azione o chiedere a te di andare contro la tua morale o i tuoi valori. Se ti chiede di fare qualcosa che per te è inaccettabile e non rispetta i tuoi desideri, abbandonalo immediatamente. I terapeuti si trovano in una posizione di potere (e vantaggio, ndr.) ed a volte tentano e controllano dicendo "so qual'è la cosa migliore per te". Come in ogni professione c'è sempre una percentuale di cattivi terapeuti che abusano del loro potere. Ricorda, mai far qualcosa che va contro i tuoi valori.

Un terapeuta non dovrebbe mai toccarti senza il tuo permesso. Alcuni terapeuti hanno l'abitudine di appoggiare la mano sulle spalle per dare conforto, ma se questo gesto ti mette in disagio devi comunicarlo al terapeuta. Se non rispetta i tuoi desideri allora devi andartene immediatamente.

Se tu hai anche un particolare problema o disaccordo con il terapeuta, è vitale farsi carico di dirlo. Situazioni di disaccordo sorgeranno inevitabilmente; questo fa parte del processo. Tu dovrai andare cauto con i terapeuti che non ascoltano le tue preoccupazioni o si scusano per gli errori.

Comportamento non professionale

Ci si aspetta che i terapeuti si attengano agli standard legali e morali imposti dalla comunità. I clienti dovrebbero essere trattati con dignità, rispetto e cortesia.

I seguenti comportamenti non sono etici per un terapeuta:

- *ogni approccio sessuale* è scorretto professionalmente. Chiederti di levare una calza, toccarti in qualsiasi modo senza il tuo permesso è fuori dall'etica. Avere incontri amorosi oppure chiederti anche di vederti al di fuori della terapia è anti-etico.

Stare attenti ai terapeuti che tentano di suscitare aiuto da te per i loro problemi personali o interessi commerciali esterni. I terapeuti possono utilizzare alcuni personali aneddoti per assisterti in tera-

pia, ma l'obiettivo non dovrebbe cambiare nel confronto con i problemi del terapeuta.

Il terapeuta può applicare una parcella ridotta per aiutarti a sistemare la tua situazione finanziaria. Quando la tua situazione migliora è necessario rivalutare le circostanze e possibilmente pagare il terapeuta con una regolare parcella. Ma il terapeuta non può aumentare la sua normale parcella solo perché tu sei in grado di affrontare una spesa più elevata. Sebbene queste situazioni sono rare, se credi che il tuo terapeuta si sia comportato in un modo professionalmente scorretto, devi segnalarlo all'ordine dei medici o degli psicologi più vicino.

Come ottenere il meglio dalla prima seduta

Nota: questo articolo è indirizzato principalmente alle persone che sono auto-motivate. Sfortunatamente molte persone non si sentono automotivate quando hanno bisogno di sottoporsi a terapia. Non serve completare tutte le sezioni prima di rivolgersi ad un terapeuta.

NON HAI BISOGNO DI RISPONDERE A TUTTE LE SEZIONI

Prima di sottoporsi alla prima seduta di terapia, riserva del tempo per parlare con il terapeuta via telefono. Nel corso di questa breve valutazione, chiedi al terapeuta se vuole leggere la tua storia prima di iniziare la prima seduta in modo da trovarti a tuo agio appena la terapia inizia. Diversi terapeuti dimostreranno la volontà di leggere la tua storia che deve essere chiara, limpida ed organizzata. Se il terapeuta si rifiuta di farlo, chiedi la ragione.

Se non sei soddisfatto della risposta, cerca immediatamente un altro terapeuta. La tua storia dovrebbe essere dattilografata (o scritta a mano con una scrittura comprensibile) e riportare la scritta "Strettamente confidenziale riservata al I terapeuta....<indicare il nome>" Perché perdere inutilmente del tempo nella prima sessione rispondendo a queste domande quando tu puoi presentare alcuni documenti – nel giro di pochi minuti – ed quindi iniziare al più presto la terapia? Qui di seguito viene elencata la documentazione producibile

per ridurre i tempi diagnostici ed iniziare correttamente – ed al più presto – una terapia.

La storia della mia vita

Include: l'età, l'occupazione, una breve storia dell'istruzione ricevuta e precedenti lavori, notizie sull'esperienza matrimoniale e status, una breve panoramica e riassunto di come trascorri le tue giornate od organizzi la settimana. Dovrebbe richiedere l'allestimento di pochi paragrafi.

La storia del problema che viene presentato

Indicare la ragione o le ragioni principali del perché vuoi sottoporri a terapia. Cerca di ricordarti quando i tuoi problemi sono iniziati. Trascrivi ogni evento significativo di ciò che ti è accaduto nel momento in cui il problema è iniziato. Giudica sulla base di una scala da 1 a 100 quanto è stata negativa una tale esperienza, considerando 100 il fattore che indica l'esperienza peggiore. Ancor di più, dai un'idea di quanto tempo un problema è perdurato.

Il problema va e viene o si verifica con continuità da quando è iniziato? Includi anche quanto il problema è doloroso per te nella scala da 1 a 100 (100= molto doloroso).

Accertati di coprire ogni INSIGHT che tu devi aver provato nella situazione descritta ed ogni segno di miglioramento o remissione. (Be sure to cover any insights you might have into the situation and whether you have noticed any signs of improvement or relief.)

Eventuale utilizzo di sostanze, farmaci o alcool

Trascrivi tutti gli eventi nei quali hai utilizzato l'alcool negli ultimi cinque anni o da quando il tuo problema è iniziato. Indica quanto alcool utilizzi nel corso di una settimana. Sii molto dettagliato specificando l'ammontare dei bicchieri bevuti ed il tipo di alcolico utilizzato.

Elenca ogni tipo di sostanze illegati che stai utilizzando o che hai utilizzato spesso o per lungo tempo. Trascrivi i nomi di ogni farmaco o droga che stai utilizzando attualmente e chi lo ha prescritto e per quale scopo. Devi essere sicuro di includere la dose e ogni quanto tu assumi il farmaco.

Sogni

Include tutti i sogni che si ripetono preminentemente o che hai a mente. Se tu hai dei sogni ricorrenti, trascrivili. Tieni un giornale dei tuoi sogni. I sogni più agitati, importanti, belli o brutti che siano sono utili per capire la persona; l'analisi si basa sul loro contenuto.

Albero genealogico

In un documento separato scrivi i nomi di tuo padre (in alto a sinistra) ed il nome della madre a destra e ricrea, scendendo in basso e leggendo i nomi, l'albero familiare.

Se sei sposato indica il nome del tuo partner ed eventualmente dei figli, trascrivendoli da sinistra a destra in ordine di età partendo dal più vecchio.

Poi spostati vicino ad ogni membro della famiglia e dai una descrizione di una parola per ognuna delle persone indicate. Vicino ad ogni persona citata trascrivi ogni notizia di malattia mentale che tu pensi la persona possa aver avuto (o ha).

A questo punto hai completato il primo passo nella compilazione dell'albero genealogico. Il terapeuta può chiederti di allargare l'albero alla generazione precedente (i nonni). Può essere complicato retrocedere di una generazione se vi sono stati divorzi, matrimoni, ecc. L'obiettivo è di tentare di dare al terapeuta un quadro chiaro e riassuntivo della tua famiglia.

La storia delle tue relazioni

Dare al terapeuta una panoramica delle relazioni più significative della tua vita e per quanto tempo sono durate. Includere le informazioni sul perché le relazioni sono terminate e qual è la situazione attuale. Se tu sei **DATING** (If you are dating, or haven't dated for a long time then include that information.)

Se tu intraprendi una terapia a causa di problemi relazionali, questa sezione dovrebbe includere la maggior parte di dettagli possibili.

La storia del "problem solving"

Questa sezione riguarda tutti i tentativi che hai fatto per confrontarti con i tuoi problemi. Include anche altri problemi significativi che tu hai risolto e anche i tuoi successi personali, da descriversi per informare il terapeuta delle sfide che tu hai superato – va bene dare la giusta importanza a te stesso e far capire che tu hai anche superato alcune difficoltà e sei stato premiato per i tuoi meriti.

Panoramica del tuo sistema di supporto emozionale
Contiene una breve descrizione di come di prendi cura di te stesso. Include anche se tu hai o meno amici stretti o la famiglia sulla quale puoi contare per i reali problemi emozionali. Il tuo terapeuta cerca per te un modo affinché tu trovi supporto emozionale al di fuori delle sedute terapeutiche.

Pensieri di suicidio

Devi indicare le volte che tu hai pensato di ucciderti o farti del male. Menzionare che cosa è accaduto e che cosa hai fatto. Scrivi ogni pensiero suicidario che hai al momento attuale e hai pensato di come parlo in essere. Se in questo momento hai pensieri suicidari evidenzia con un pennarello ciò che hai scritto. Ancora, accertati di riferire questi pensieri direttamente al terapeuta.

Cosa ti attendi dalla terapia

Includere che cosa ora stai provando e che cosa tu vorresti diventare. Ricordati che il tuo obiettivo finale sarà nello sperare di crescere dalla dipendenza dal terapeuta e che tu diventerai eventualmente "il terapeuta di te stesso", ovvero una persona che sarà capace di risolvere i propri problemi personali.

La storia deve essere onesta e chiara. Ora sei pronto per frequentare il terapeuta; esso avrà tutti gli strumenti per mettere a fuoco con rapidità la tua situazione ed aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi a fini terapeutici con maggiore rapidità.

Come sostenere una persona in terapia

Quando qualcuno di cui ti occupa ha bisogno di aiuto, potrai trovarti

in serie difficoltà per sapere cosa fare. Ignorare il problema e non far nulla è un sistema troppo facile e diffuso nella nostra società. Tempo fa, quando le famiglie erano numerose e maggiormente integrate nella società, le persone più anziane si riunivano assieme e discutevano un programma per aiutare qualcuno che era in difficoltà. Al giorno d'oggi noi tutti siamo individui isolati nella società nella quale "ognuno pensa per sé".

Tutto ciò va cambiato e si deve iniziare insieme a pensare e dire "sono preoccupato di te, c'è qualcosa che posso fare per aiutarti?". Questo principio di *solidarietà umana* è molto importante; il documento che segue riguarda specialmente le azioni da intraprendere nei confronti delle persone che rifiutano di sottoporsi alle terapie. (tratto da *Terapia: chi nei ha bisogno?* del Dr. Kevin Grol).

In questo capitolo illustreremo le tecniche per aiutare un partner, amico, familiare, conoscente che si trova in difficoltà. Pertanto la parola amico è riferita ad una vasta categoria di persone.

Questi consigli hanno l'effetto di produrre una speranza per entrambi di iniziare un percorso verso una relazione sana e amorevole.

Quando dovresti intervenire?

Non è semplice generalizzare su tutte le situazioni nelle quali potresti trovarti preoccupato sulla salute mentale di qualcuno che è in un rapporto molto stretto con te.

Comunque, se sei preoccupato per qualcuno, non c'è ragione per non prendertene cura. Molte persone al giorno d'oggi sono spaventate dal fatto di essere viste come degli intrusi che non si fanno i fatti propri. Ma se tu sei veramente preoccupato per qualcuno, allora devi essere solidale e compassionevole nei suoi confronti.

Ricorda che questa persona può ancora soffrire a causa dello stigma che induce la terapia e che tu dovrai procedere con delicatezza. Comunque ricordati che alcune persone ti risponderanno che dovresti farti agli affari tuoi.

Ma se qualcuno con il quale sei in un rapporto stretto sta soffrendo, è giusto tentare di offrire qualche tipo di assistenza. Se l'aiuto è rifiutato da una persona adulta, non devi sentirti responsabile se essa rifiuta l'aiuto.

Ci sono alcune circostanze dove le leggi ti offrono la possibilità di intervenire per aiutare una persona affetta da disturbo mentale contro la sua volontà. Se la persona sofferente può diventare pericolosa

per sé o per gli altri è possibile proporre l'esecuzione di un *trattamento sanitario obbligatorio* che non può protrarsi più di una settimana in ambiente ospedaliero. La persona viene ricoverata con l'intervento dei medici ed eventualmente della forza pubblica secondo determinate procedure previste dalla L. 180/78.

L'esecuzione di un trattamento sanitario obbligatorio costituisce sempre una situazione drammatica e spiacevole per chi sta vicino ad un sofferente mentale, ma può essere di grande utilità per assicurare alle cure chi le rifiuta e quindi iniziare un percorso terapeutico.

La rete di associazioni di PSICHE 2000 può offrire l'aiuto legale e morale per la soluzione di questo delicato problema.

Infine, parlare a qualcuno che necessita di aiuto non è un processo semplice, specialmente quando si avverte un dolore di tipo emotivo. Bisogna procedere a piccoli passi, iniziando a chiarire i seguenti concetti.

COME INTERVENIRE

Riconoscere i comportamenti che indicano il disturbo emotivo

Leggi tutto ciò che puoi sul problema che ti sta preoccupando (puoi trovare utili le pubblicazioni della nostra associazione). Se si tratta di un problema di alcolismo, recupera il materiale sulla malattia e i trattamenti. Se è un problema di ansia, studia come si presenta il problema ed i comportamenti sani ed anomali.

Abbozzare chiaramente le ragioni per le quali il tuo amico o parente ha bisogno di aiuto

Se sei preoccupato che qualcuno con cui ti trovi in una relazione stretta possa beneficiare della terapia, puoi considerare che la persona sia sottoposta ad alcuni test di uno specialista al fine di stabilire correttamente l'entità del disturbo. Per te è importante essere diretto, onesto e compassionevole. Se sei un collega, lo sposo o un amico non devi permettere che il comportamento anomalo della persona con la quale sei in contatto passi inosservato. Per esempio se noti un amico che è molto agitato, depresso o abbattuto e questi comportamenti si ripetono, non ignorarli, siediti di fianco alla persona e chiedi "c'è qualcosa che realmente non va ... non ti sto chiedendo solo di intavolare una conversazione... vorrei sapere

cosa c'è che ti preoccupa...e prendermi cura di te".

Nonostante tu possa sentirti impaurito, offeso, deluso o completamente esaurito, è ancora importante che tu sia completamente chiaro con te stesso sul perché vuoi che il tuo amico riceva aiuto. Trascrivi le ragioni di ciò e se tra essere appare anche quella "voglio che tu cambi -- cosicché io non debba più affrontare i tuoi comportamenti". Se è così considera attentamente le tue ragioni per verificare se l'attività di consulenza corrisponde al tuo principale interesse (e del tuo amico). Anche se tu puoi avere altri interessi affinché il tuo amico cambi, quando tu ti avvicini per parlargli il tuo tono non dovrà essere necessariamente quello di chi si deve prendere cura. E' giusto annunciare le ragioni per le quali l'amico si deve rivolgere a un consulente, ma al fine di raggiungere l'obiettivo, devi agire in modo da essere positivo e non incolparlo per i suoi disturbi.

Per esempio, puoi dire: "noi potremo essere ancor più amici ed avere una relazione più positiva se nel tempo rinuncerai all'alcool" piuttosto che "sei unalcolizzato, hai bisogno di aiuto immediato!".

Se ti trovi in difficoltà a trovare le parole giuste, rivolgiti ad un amico che ha queste abilità, oppure ad un terapeuta, per ottenere supporto e consigli.

Cosa non dire

Nondire nulla che ti faccia sentire in pericolo o che possa provocare del danno fisico. Invece, discuti le tue opinioni privatamente con un consulente o chiama un numero verde che organizza servizi gratuiti di consulenza o rivolgiti alla nostra associazione che ti potrà indirizzare da un esperto.

Preparati ad una reazione da parte dell'amico

Da lungo tempo la psicoterapia suscita sentimenti di stigmatizzazione o rifiuto. Sebbene questo orientamento stia cambiando, molte persone si trovano a subire un certo grado di disagio quando cercano aiuto. Il tuo amico potrà avvertire il senso di vergogna, di essere ridicolo, sentirsi tradito, umiliato o inadeguato ed impaurito dal fatto che alcuni suoi "segreti di famiglia" o personali siano svelati. Potrà sentirsi impaurito dal fatto che una relazione possa saltare a causa dell'introduzione di una terza persona (il terapeuta) od essere preoccupato che tu ed il terapeuta possiate formare una certa alleanza con lo scopo di provare che esso è pazzo o che è una cattiva persona. Il tuo amico potrà percepire di tro-

varsì senza alcuna speranza e che non può migliorare perché in tempi più recenti ha tentato, molto duramente, di cambiare e le cose non sono cambiate.

Ricordati che tu non potrai mai sapere quanto una relazione può migliorare finché non ne parli con uno specialista.

Se esiste una relazione ed il tuo partner dice che non c'è alcun problema, allora tu devi chiedere l'aiuto di uno specialista.

Ricorda con gentilezza al tuo partner che in tutte le relazioni esistono due persone che si esprimono attraverso reazioni ed azioni.

Se il tuo partner sostiene che solo tu puoi beneficiare della terapia per il tuo bene, allora rispondi "va bene, ci andremo insieme così mi farai un favore. Tu potrai fornire importanti informazioni sulla mia vita che renderanno la terapia molto più efficace". (Una volta che il tuo compagno si sentirà a suo agio, potrà decidere di partecipare pienamente alla terapia).

A dispetto di tutte le difficoltà che possono essere vissute da entrambi, il tuo compagno almeno in parte sa che le cose necessitano di essere cambiate. Ambedue potrete avere più speranze se costituite un "team" che si sottopone alla terapia.

Se la persona nega che c'è un problema e dice "va tutto bene", allora significa che tu hai notato che sono necessari alcuni cambiamenti per migliorare e che per questo motivo ne sei preoccupato.

Devi stare attento a non incolpare l'altra persona, piuttosto farle notare che alcuni comportamenti evocano dolore e che c'è sempre una speranza per cambiare. Puoi dire al tuo amico che tu hai studiato la situazione leggendo alcuni articoli come questo e spiegarli che ci sono professionisti che sono capaci di aiutarlo. L'idea è di fornire l'informazione in modo che prenda una decisione per star meglio.

Rendere semplice la decisione

Parlare con parecchi terapeuti che sono specializzati nell'attività di consulenza e discutere la situazione con loro brevemente per farsi dare alcuni consigli su come indirizzare la persona alla terapia. Il consulente potrà fornire consigli per sbloccare una particolare situazione. Se ti senti a tuo agio, discuti anche del costo della terapia e di quante sedute è necessario affrontare.

Una buona idea consiste nel rendere facile questa decisione al tuo amico, ad esempio cercando i terapeuti, raccogliendo i loro numeri telefonici ed informandosi sulla loro preparazione professionale.

Poi potrai discutere con l'amico le ragioni per le quali lui non si sente a suo agio nell'affrontare la terapia e su quali sono gli ostacoli che si frappongono con il tipo di assistenza da attuare. Se il tuo amico dice che è d'accordo di sottoporsi alla terapia perché tu lo vuoi, può andar bene; avrà fatto così un passo in avanti per incontrarsi con un terapeuta, che potrà svolgere così le altre mosse per assicurarlo alle cure.

Pensa cosa fare se i tuoi consigli non avranno effetto. Sfortunatamente il tuo amico potrà resistere all'idea di rivolgersi ad un terapeuta. Ci sono alcune persone che possono arrivare ad un certo punto delle loro relazioni dove si sentono così male che vorrebbero porre fine alla relazione piuttosto che continuare a sperimentare sintomi negativi. Ricorda che tu non hai sperimentato tutte le vie finché non ti rivolgi ad uno specialista; c'è sempre una speranza!

Se c'è in piedi una relazione, considera che tu devi anche essere preparato ad abbandonarla, ma non dare alcun ultimatum finché non ti senti a posto per farlo. Se decidi di abbandonare la relazione, accertati di ottenere supporto e aiuto (da parte della tua famiglia, amici, parenti o esperti) durante questo periodo che può essere traumatico. Il fatto che il tuo partner rifiuti di rivolgersi ad uno specialista insieme a te non è un buon segno, ma tu puoi tentare di entrare in terapia da solo mentre sei ancora con lui. Qualche volta il partner viene assalito dalla curiosità e vuole raccontare qualcosa sulla vostra storia e quindi ci ripensa ed eventualmente prendere parte al processo di cura in un secondo tempo.

Se il tuo amico non vuole affrontare la terapia, potrà essere utile prendere un appuntamento con un terapeuta per formare un piano di aiuto. Se frequenti un terapeuta potrai apprendere dei modi efficaci per confrontarti correttamente con il tuo partner, qualora ti mette a dura prova.

Prendere il dovuto tempo per convogliare il desiderio di aiuto

Avvicinati al partner dicendo che tu vorresti essere ascoltato per parlare di qualcosa di importante nel suo interesse e per il suo bene. Formulare chiaramente quanto sia importante per te la relazione e le ragioni che vi spingono a rivolgervi ad un esperto, nonché i benefici che ne derivano (non dire al tuo partner che sta facendo qualco-

sa di sbagliato). Ascolta attentamente le risposte ricevute mentre tenti di enfatizzare con le sue posizioni; puoi anche condividere alcuni suoi punti di vista sul fatto di entrare in terapia. Tenta di non scatenare punti di vista, commenti o abitudini negative mentre devi essere fermo nel tuo desiderio di ottenere un cambiamento positivo per te e lui.

Supporto per amici e parenti di persone in difficoltà
Molti disturbi mentali possono essere affrontati con il supporto di familiari, amici e parenti che hanno già provato simili esperienze. Se qualcuno con il quale sei in stretta relazione soffre a causa di un disturbo mentale, devi individuare nell'ambito del tuo territorio le risorse disponibili, anche nel caso la persona chieda o meno aiuto. Non è facile occuparsi di qualcuno che ha un disturbo mentale e la cosa migliore è iscriversi ad una associazione, frequentare gruppi di familiari, recuperare tutte le informazioni necessarie a fronteggiare il disturbo.

In Italia potrai rivolgerti alle associazioni di SOS PSICHE.

Quando interrompere la terapia?

Molte persone sono preoccupate dal fatto che la terapia duri in eterno e vogliono farsi una chiara idea di quanto dovrà durare nel tempo. La durata della terapia dipende da quanta buona volontà ci mette il paziente a rispettare le norme che la regolano (essere onesto, sincero, riferire tutti i fatti correttamente, ecc.). Naturalmente alcuni pazienti hanno atteggiamenti di sfida verso lo psicoterapeuta o nascondono alcuni fatti dei quali si vergognano. Probabilmente ciò accade all'inizio della terapia, quando il paziente non si fida completamente dell'esperto; a lungo andare un simile comportamento sfocia nell'inibire gli effetti positivi della terapia.

Le seguenti linee-guida sono utili per rendere chiare le decisioni

sulla durata della terapia.

Vengono elencati qui di seguito alcuni importanti punti per determinare se sei giunto al termine della terapia.

A te deve essere chiaro perché hai iniziato la terapia

La cosa migliore è di trascrivere le tue intenzioni con l'aiuto del terapeuta. Tu ed il terapeuta dovete fissare dei chiari obiettivi da raggiungere fin dall'inizio della terapia. Se sei già in terapia, pensa a quando la hai iniziata e ricorda che cosa ti eri prefissato di fare.

Tenere un diario

E' meglio tenere un diario dall'inizio della terapia, ove segnare i progressi effettuati durante le sedute. Il diario è importante per valutare a posteriori gli obiettivi raggiunti ed annotare gli aspetti positivi e negativi notati in ogni seduta, incluso: cosa provi nei confronti del terapeuta, come è andata quella tale sessione ed i progressi fatti verso l'obiettivo da raggiungere.

Sedute di valutazione

Devi diffidare del terapeuta che non vuole programmare una seduta per una periodica valutazione del caso. La seduta infatti getta lo sguardo, periodicamente, sulle ragioni per le quali ti trovi in terapia, i progressi effettuati verso l'obiettivo prefisso ed il grado di soddisfazione nel processo terapeutico.

Conoscere il progetto terapeutico

Il terapeuta deve darti una chiara e buona spiegazione su quali sono le sue idee per aiutarti a raggiungere gli obiettivi terapeutici. Frequenta, come già indicato nel presente opuscolo, almeno tre terapeuti prima di conoscere i loro piani; gli psicoterapeuti hanno differenti basi ed approcci al trattamento. Chiedi direttamente al terapeuta quale modello adotta per aiutarti a cambiare. Non fare mai qualcosa che va contro i tuoi principi morali ed assicurati di trovarti a tuo agio con ogni procedura che il terapeuta consiglia.

Alcuni terapeuti più seri degli altri formulano un piano dettagliato che prevede in modo orientativo la durata della terapia, i costi, le possibilità di remissione.

Avere una chiara idea di quali differenze noterai al ter-

mine della terapia

I cambiamenti che tu desideri avvengano nella tua vita costituiscono degli argomenti importanti da discutere con il terapeuta. Dovresti tenere una lista nel diario di tutti i cambiamenti che hai avvertito e che costituiscono il segnale per interrompere la terapia. Le tue idee ed obiettivi probabilmente cambieranno durante la terapia, così sarai più pronto e flessibile. Se sei preoccupato dal fatto di quando la terapia debba terminare, assicurati di tenere a mente chiaramente quando sei giunto al termine. Ogni terapeuta che si rifiuta di discutere su quando terminare la terapia andrebbe evitato (ricorda che questa risposta non può essere sempre semplice).

Non è una buona idea interrompere la terapia da soli. Alcuni pazienti vogliono interrompere la terapia senza nemmeno discuterne con il terapeuta. La decisione deve essere presa *insieme*. Non devi preoccuparti che il tuo terapeuta si offenda; se accade, cambia terapeuta, perché il terapeuta non deve mai offendersi, anche in presenza di atti aggressivi da parte del paziente; questo è il suo mestiere. Alcuni pazienti (es. personalità dipendenti) faticano ad interrompere il processo terapeutico perché ne sono impauriti. Questi pazienti devono seguire le direttive del terapeuta ed eventualmente faranno ricorso ad alcune visite diradate nel tempo per valutare se ci sono ulteriori peggioramenti ed eventualmente essere di nuovo accolti in terapia.

Valutare quando la terapia non funziona

Dato che i modelli ed indirizzi terapeutici sono molti, se il paziente tiene un diario è in grado di valutare i progressi fatti; naturalmente se esso si è attenuto a tutte le indicazioni prescritte dal terapeuta, è possibile che la terapia impostata si basi su un modello sbagliato. L'Associazione potrà fornire utili informazioni circa i modelli riconosciuti per risolvere alcuni dei disturbi più comuni. Se il paziente ha agito onestamente, con chiarezza e non ha ottenuto i risultati sperati, le cause possono essere due: difficoltà di remissione dal disturbo oppure cure sbagliate. Tali situazioni vanno affrontate con l'aiuto del terapeuta e, laddove sia accertato che la cura non funziona, sarà sempre possibile recuperare il tempo perduto rivolgendosi ad un terapeuta ad indirizzo diverso.

Nel caso vengano prescritti psicofarmaci

Nella maggioranza dei casi la terapia prevede interventi integrati di tipo psicofarmacologico e psicologico. Alcune persone sono terrorizzate dal solo fatto di dover assumere psicofarmaci e sono convinte che la sola psicoterapia debba rimuovere ansie, paure, emozioni provate in modo intenso e spesso incontrollabili.

Gli psicofarmaci servono proprio a tale scopo. Purtroppo diverse persone nel corso della loro vita hanno subito gli effetti collaterali di cure sbagliate, prescritte da medici poco attenti al follow-up.

Altre credono che l'assunzione - anche di psicofarmaci molto usati e sicuri come ad es. le benzodiazepine - possano provocare danni di una certa entità o eccessivo torpore o contrastare seriamente la loro energia vitale.

Gli psicofarmaci non sono scevri da effetti collaterali e tutti i loro aspetti vanno discussi profondamente con il terapeuta, che deve dare tutte le informazioni corrette e precise e prescrivere il farmaco solo se il rapporto beneficio-costi va a vantaggio del paziente.

Per la prescrizione degli psicofarmaci lo psicologo rinvierà il paziente ad uno psichiatra competente. L'esperto dovrà poi controllare periodicamente i benefici per il paziente ed eventualmente procedere ad un cambiamento del tipo di farmaco qualora non tollerato. All'inizio è difficile stabilire quale psicofarmaco va prescritto per una tale persona perché le reazioni individuali sono poco prevedibili. Le dosi potranno essere aggiustate nel corso della terapia (es. se c'è troppo torpore, il farmaco andrà ridotto) fino al raggiungimento della dose minima con la quale ottenere il massimo beneficio e i minori effetti collaterali.

La moderna psicofarmacologia - ricordiamolo - offre farmaci di nuova generazione sempre meno dannosi per l'uomo, con effetti collaterali ridotti. In alcuni casi diverse persone hanno beneficiato dell'effetto positivo degli psicofarmaci (es. antidepressivi) ancor di più delle psicoterapie. L'ansia, la depressione e la schizofrenia sono disturbi indotti - secondo recenti studi statunitensi - da alcuni squilibri biochimici a livello cerebrale.

Il paziente, infine, può chiedere informazioni alla nostra Associazione per sapere quali farmaci vanno prescritti, sulla base della dia-

gnosi effettuata. Esistono infatti alcune patologie (es. disturbi di personalità Borderline, istrionico, ecc.) dove non esistono specifici psicofarmaci per combattere il disturbo; in questi casi possono essere prescritti dei farmaci per alleviare sintomi specifici (es. ansia, depressione, ecc.) del disturbo.

Per maggiori informazioni chiedete l'opuscolo *Gli Psicofarmaci* distribuito da SOS PSICHE.

Indirizzi degli Ordini Professionali degli Psicologi

Regione Abruzzo
Piazza S.M. Paganica, 5 - 67100 L'AQUILA
Presidente: Raffaele Croce

Provincia di Bolzano
Piazza Mazzini 12, 39100 Bolzano - Tel 0471 261111 Fax 0471 261111
Presidente: Giuseppe Maiolo

Regione Campania
Vico Carceri S.Felice 13, 80135 Napoli - Tel 081 5443065 Fax 081
5443065
Presidente: Alida Labella

Regione Friuli Venezia Giulia
Via Cassa di Risparmio 11, 34121 Trieste - Tel 040 3726700 Fax 040
366602
Presidente: Francesco Burgio

Regione Liguria
Via XX Settembre 37/5, 16121 Genova - Tel 010 541225 Fax 010541228

Come scegliere un BUON TERAPEUTA - SOS PSICHE

Presidente: Demetrio Houlis

Regione Marche

Via De' Borgia 21, 61032 Fano (PS) - Tel 0721 830129 Fax 0721 839063

Presidente: Marialaura Veronese

Consiglio Regionale Piemontese

Corso Vittorio Emanuele II, 88 - 10100 Torino
tel. 011 537686; 537692

Regione Sardegna

Via Sonnino 33, 09125 Cagliari - Tel 070 655591 Fax 070 655591

Presidente: Carlo Sollai

Regione Toscana

Via Panciatichi 38/5, 50127 Firenze - Tel 055 416515 Fax 055 414360

Presidente: Pier Nicola Marasco

Regione Umbria

Via delle Giornate di Napoli 3, 06074 Ellera Umbra (PG) - Tel 075 5179578 Fax 075 5179578

Presidente: Antonio Bertini

Regione Veneto

Via Daniele Manin 69, 30174 Mestre - Tel 0741 981799 Fax 041 983947

Presidente: Paolo Michielin

Regione Valle d'Aosta

Via Lucat 2, 11100 Aosta - Tel 0165 363245 Fax 0165 363165

Presidente: Ida Silvana Zanoni

Ordine Provincia di Trento

Via dei Mille 32, 38100 Trento - Tel 0461 925290 Fax 0461 925290

Presidente: Luigi Ranzato

Regione Sicilia

Piazza Unità d'Italia 4, 90144 Palermo - Tel 091 6256708 Fax 091 6256708

Presidente: Concetta Xibilia

Ordine Psicologi Regione Puglia

Via Flli Sorrentino 6, - 70126 Bari - Tel 080 5421037 Fax 080 5567584

SOS PSICHE - *Come scegliere un BUONTERAPEUTA*

Presidente: Rita Gualtieri

Regione Molise

Corso Bucci 37, 86100 Campobasso - Tel 0874 412546 Fax 0874 412546

Presidente: Patrizia La Porta

Regione Lombardia

Corso Buenos Aires 75, 20123 Milano - Tel 02 67071596 Fax 67071597

Presidente: Wally Capuzzo

Regione Lazio

Via Flaminia 79 - 00196 Roma - Casella postale 6313 00195 Roma Prati
Telefono 06/36002758 - Fax 06/36002770

Presidente: Stefano Crispino

Regione Emilia Romagna

Strada Maggiore 24, 40125 Bologna - Tel 051 263788 Fax 051 235363

Presidente: Ennio Tozzi

Regione Calabria

Vico S. Giorgio 1, 88100 Catanzaro - Tel 0961 726709 Fax 0961 726705

Presidente: Mario Sellini

Regione Basilicata

Via IV Novembre 46, 85100 Potenza -Tel 0971 34268, Fax 0971 23025

Presidente: Pasquale Rizzi

Dati aggiornati al 19 ottobre 1998

PUBBLICAZIONI DI PSICHE FRIULI

L'Associazione è sorta nel 1990 (con nome UTSAM) a Palmanova e dal 2000 opera con il nome PSICHE FRIULI a Carlinò UD.

Fino dal 1994 ha informato correttamente i soci effettuando una serie di pubblicazioni sulle tematiche più importanti riguardanti la salute mentale, che sono a disposizione di familiari ed operatori del settore.

Progetto PSICHE è il bollettino ufficiale della Associazione, distribuito fin dal 1991, a cadenza bimestrale. Viene inviato periodicamente e gratuitamente a tutti i soci: illustra le novità mondiali sulla salute mentale e psicofarmacologia, incontri e manifestazioni organizzate dalla Associazione, i diritti, le pensioni, le agevolazioni.

OPUSCOLI

Consigli per Famiglie e Volontari - Come aiutare il paziente - Come affrontare la crisi - Aiutare a superare la stigmatizzazione, ecc., 40 pag., ottobre 1994

Tutela e Inabilitazione

Una chiara e semplice guida per famiglie che illustra due importanti Istituti giuridici. 28 pag., gennaio 1995

Indirizzario delle strutture terapeutiche - Guida alle strutture di accoglienza e ricovero di tutta Italia. 20 pag., aprile 1995, in continuo aggiornamento.

Disturbi Neurobiologici - Schizofrenia, disturbi ossessivo-compulsivi, depressione minore e maggiore, stati d'ansia e attacchi di panico, ecc. giugno 1995

I nostri diritti - Una guida esaustiva su: pensioni di invalidità, ricoveri, tso, rette, riabilitazione, contributi, assistenza farmaceutica, ticket, cooperative e lavoro. 48 pagine, ottobre 1995

Pact - Come sono organizzati i servizi all'estero? Guida illustrativa del modello americano Pact, l'unico al mondo sottoposto a rigorosi controlli scientifici. 20 pag., febbraio 1996

Disturbi dell'umore - Una guida completa sulla depressione e disturbi bipolari. 32 pag., maggio 1996

Schizofrenia: 6 importanti problemi - Un testo di 44 pagine che affronta i 6 problemi delle famiglie e pazienti, proposto per una discussione nei centri del Triveneto, giugno 1996.

Schizofrenia dalla A alla Z - Capire gli aspetti della malattia alla luce delle ultime ricerche. Testo dell'istituto nazionale americano per la salute mentale, 44 pagine, ottobre 1996.

L'Ansia e gli attacchi di panico - Ansia, attacchi di panico, disturbi Ossessivo-Compulsivi, disturbi da Stress Post-Traumatico. Una preziosa guida per pazienti

Gli psicofarmaci nella prevenzione e cura delle malattie mentali. Semplice e chiara guida al trattamento farmacologico in ambito psichiatrico. Giugno 1997.

AIDS - Prevenzione, domande e risposte sui rapporti sessuali; un capitolo riguarda in particolare la sessualità ed i malati mentali- Settembre 1997.

Sanità, assistenza e patrimonio - Consigli utili per programmare il futuro del proprio familiare ammalato (pensione, invalidità, normativa, ecc.). Novembre 1997.

Schizofrenia: diagnosi e prognosi - Tutte le risposte alle domande dei familiari: quale sarà il decorso della malattia? Quale l'esito? Sulla base di quali fattori è possibile prevedere l'andamento? Marzo 1998.

RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia il servizio Internet:

<http://www.thetherapist.com>

che risponde al numero di telefono (per gli Usa):

1-800-THERAPIST

Parte delle pagine pubblicate sono state tratte e riadattate nella versione Italiana dai documenti:

FINDING AND EVALUATING A PRIVATE THERAPIST

(Parte del libro: *Therapy: Who Needs it?*)

del Dr. Kevin Grolf, responsabile del servizio THE THERAPIST

che sentitamente ringraziamo per il materiale offerto messo a disposizione di tutta la comunità;

il Dott. Paolo Zucconi, psicologo e psicoterapeuta per la collaborazione nella revisione ed adattamento in lingua italiana.

Copyright 1997, Ph. D. Kevin Grolf; tutto il materiale non può essere riprodotto o copiato in alcun modo senza permesso.

Il Comitato Promotore di



Questo opuscolo fa è stato allestito e distribuito dal Comitato promotore composto da alcune associazioni per la salute mentale, che operano in Italia dagli anni '80. La partecipazione al Comitato è ancora aperta; ci sono alcuni contatti in corso per coinvolgere altre associazioni a carattere nazionale e locale.

Le associazioni hanno raccolto l'eredità e le finalità di un precedente sito avviato nel 1994, che è stato il primo sito Europeo per la salute mentale gestito autonomamente dalle famiglie.

Il servizio ha come finalità principale quella di fornire una corretta informazione sulla prevenzione e cura delle malattie mentali, pubblicando indirizzi utili sulle strutture di ricovero e segnalando le associazioni di familiari esistenti in Italia.

L'obiettivo principale di questo sito è di raccogliere il maggior numero di informazioni da mettere a disposizione dei familiari, cittadini e pazienti.

Le associazioni promotrici offrono la propria esperienza e disponibilità offrendo spazio web alle associazioni di familiari che si identificano con le nostre finalità.

Il Comitato Promotore ha steso uno Statuto che regola la partecipazione alle iniziative, a disposizione degli interessati.