



OSPEDALE GENERALE REGIONALE "F. MIULLI"

ENTE ECCLESIASTICO

U.O.C. OSTETRICIA E GINECOLOGIA - CONSULTORIO FAMILIARE
ACQUAVIVA D.F.(BA) STRADA PROVINCIALE PER SANTERAMO KM 4 -TEL. 080/3054634

Direttore UOC: Dott. Michele Pontrelli

Servizio di Psicologia

RESPONSABILE:

- Dott.ssa Rosa Alba Lisco (Psicologa, Psicoterapeuta Psicoanalitica, Esperta in Ipnosi Ericksoniana e Dinamica)

ATTIVITA':

- Psicoterapia Individuale;
- Psicoterapia di Coppia;
- Psicoterapia di Gruppo;
- Valutazione Psicodiagnostica con l'ausilio di test psicologici;
- Valutazione Psicodiagnostica Preoperatoria con l'ausilio del test BUT (Body Uneasiness Test);
- Terapia Supportiva.

SEDE:

- Consultorio – Piano 0

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI telefonare al:

- 080 3054727
- 080 3054634



OSPEDALE GENERALE REGIONALE " F. MIULLI"
ENTE ECCLESIASTICO

U.O.C. OSTETRICIA E GINECOLOGIA - CONSULTORIO FAMILIARE - DIRETTORE DOTT. M. PONTRELLI
ACQUAVIVA D.F.(BA) STRADA PROVINCIALE PER SANTERAMO KM 4 -TEL. 080/3054634

LA PSICOTERAPIA : FALSE CREDENZE E REALTA'

A cura della dott.ssa Rosa Alba Lisco
Psicologa-Psicoterapeuta

Falsa credenza

La gente penserà che sono pazzo se vedo uno psicoterapeuta.

Realtà

Fare la psicoterapia non è un gesto da folli.
E' una delle possibilità più valide per affrontare
una situazione problematica.
Cercare aiuto terapeutico significa riconoscere la necessità
di affrontare i vostri conflitti e lavorare per migliorare la
vostra vita.



Falsa credenza

*Sarò eternamente dipendente dal mio terapeuta.
La terapia dura per sempre. E' sconveniente e troppo lunga.*

Realtà

Uno degli obiettivi della psicoterapia
è quello di far leva sulle vostre risorse personali
mettendovi nelle condizioni di affrontare nel modo adeguato
le difficoltà. Per cui lo scopo della vostra terapia
è di non avere più bisogno del vostro terapeuta.
Inoltre alcune forme di psicoterapia sviluppate di recente
sono terapie limitate nel tempo che non richiedono
necessariamente un impegno a lungo termine.

Falsa credenza

Lo psicoterapeuta può rivelare ad altri aspetti della mia vita personale.

Realtà

La vostra psicoterapia è protetta dalle regole del segreto professionale.

Il vissuto che emerge in psicoterapia resta tra voi e il vostro terapeuta che ha l'obbligo di tutelare la vostra privacy.



Falsa credenza

La psicoterapia è troppo costosa.

Realtà

I vostri conflitti, le vostre sofferenze psichiche, l'ansia e lo stress influenzano negativamente la salute psichica, la produttività nel lavoro e le relazioni familiari.

La psicoterapia è considerata una spesa medica e come tale si può dedurre dalle vostre dichiarazioni dei redditi e inoltre, nelle strutture pubbliche è possibile svolgere una psicoterapia attraverso una normale richiesta specialistica.

In più, il vostro trattamento psicoterapeutico è un investimento su voi stessi .

Falsa credenza

Non ho bisogno della psicoterapia per avere qualcuno con cui parlare quando i miei amici e la mia famiglia possono fare la stessa cosa.

Realtà

I vostri amici e la famiglia non sono esperti nel campo del malessere psichico e possono aiutarvi fino ad un certo punto. Comunque non possiedono un'adeguata formazione clinica e la conoscenza tecnica che possiede uno psicoterapeuta abilitato per aiutarvi.



Falsa credenza

In fin dei conti migliorerò comunque.

Realtà

La psicoterapia non è sintomatica, non lavora sul sintomo ma agisce alla radice accelerando e focalizzando il cambiamento. Vi offre una nuova struttura per risolvere i problemi del presente e nuovi strumenti per risolvere potenziali problemi che potrebbero venir fuori dopo che avrete completato il vostro lavoro psicoterapeutico.

Falsa credenza

Dovrò sdraiarmi su un divano ed essere psicanalizzato.

Realtà

Sdraiarsi sopra un divano è una modalità tipica della psicanalisi che è solo una delle molte forme di psicoterapia disponibili. Esistono molto altri approcci ed è bene valutare quello più idoneo e specifico per il problema presentato in un determinato momento.



Falsa credenza

Quale potrebbe essere il terapeuta migliore per me?

Realtà

La cosa migliore è seguire il vostro intuito. Domandatevi durante la seduta iniziale se vi sentite a vostro agio e se pensate di voler lavorare con quella persona. Inoltre sentitevi liberi di porre tutte le domande che vi interessano. Avete il diritto di fare domande sulla natura esatta della sua formazione accademica e tutte le aree particolari di specializzazione, l'approccio psicoterapeutico che utilizza e il suo onorario. Se il vostro terapeuta evita di rispondere alle vostre domande o si sente irritato, dovete probabilmente chiedere aiuto altrove. E' indispensabile che accertiate che il terapeuta sia uno psicoterapeuta abilitato e uno specialista nei disturbi particolari per i quali avete bisogno di aiuto.