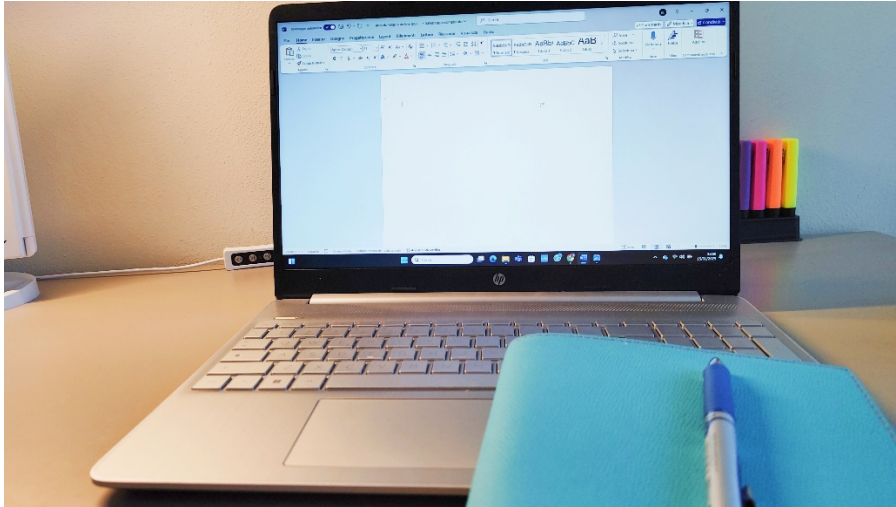


PSICOTERAPIA ON LINE



Lo sapevi che dal 2020 è possibile continuare ad effettuare le tue sedute di psicoterapia on line o effettuare un intero percorso psicologico stando comodamente a casa tua?

Tutti sappiamo che la scelta di lavorare on line, per noi terapeuti come anche per molti pazienti, è scaturita dalla necessità, nel 2020, di non interrompere i percorsi di terapia che stavamo effettuando durante i mesi di chiusura e di restrizioni a causa del Covid. Tutti sappiamo anche che ci siamo dovuti inventare, prepararci e formarci per questa nuova modalità di lavoro e di connessione tra noi. All'epoca non sapevamo bene come si lavorasse a distanza, né se fosse possibile e agevole per tutti.

Da allora, però, sono stati condotti numerosi studi che ne hanno comprovato l'efficacia (Lazzaroni et al, 2021; Tarquinio et al, 2021).

Per questo, da allora abbiamo proseguito i nostri percorsi on line, verificando anche noi che fare terapia on line si può, le terapie funzionano e aiutano le persone a stare meglio!

Diverse possono essere le ragioni per cui una persona può richiedere una psicoterapia on line, ne elenchiamo qualcuna, come esempio:

- Avere la giornata molto piena di impegni e fare fatica a ritagliarsi un tempo per spostarmi
- Essere abituato a lavorare on line e riuscire così ad incastrare meglio la seduta nella giornata lavorativa
- Fare fatica a lasciare la propria casa o non avere mezzi di trasporto comodi e veloci
- Avere delle problematiche per cui risulta difficile spostarsi
- Preferire che nessuno ci veda mentre si incontra il nostro terapeuta
- Volersi far seguire da un professionista che lavora lontano dalla propria zona di residenza
- Semplicemente voler provare questa modalità di lavoro perché curiosi!

Certamente, per effettuare terapie on line è necessario adattare le tecniche e le modalità di lavoro classiche, essere flessibili e anche a volte creativi, ma i riscontri che la nostra equipe sta avendo in questi anni sono molto positivi, tanto è vero che alcuni percorsi che erano iniziati di persona e poi diventati on line durante il tempo del Covid, sono rimaste nella modalità a distanza, proprio per seguire le necessità e i desideri dei pazienti.

Per quanto riguarda il paziente, non è complicato, ecco tutto quello che ti serve:

- Avere uno spazio tuo senza dover temere che qualcuno ti possa ascoltare!
- Un dispositivo elettronico con una connessione che funzioni bene, anche un semplice cellulare può essere sufficiente
- Avere del tempo a tua disposizione e avere voglia di iniziare un percorso!

Per questo, se ritieni di voler iniziare un percorso di supporto psicologico o di psicoterapia, ma pensi di fare fatica a tener fede agli incontri in presenza, pensa a questa innovativa forma di lavoro e scrivici o chiamaci, ti daremo tutte le informazioni utili, anche solo per fare una consultazione di prova.

Bellusco, 15/01/2025

Psicologa e Psicoterapeuta

Dott.ssa Benedetta Lorenzini