

psicologia  
e psicoterapia  
la seduta  
di psicoterapia

alcor



## La seduta di psicoterapia

### In cosa consiste la visita?

Lo psicoterapeuta si occupa di risolvere situazioni di sofferenza psicologica e interviene laddove il grado di sofferenza di una persona ostacola la sua capacità di esprimere il potenziale personale, lavorativo e relazionale.

Attraverso un'analisi introspettiva guidata dallo psicoterapeuta, la persona riesce a raggiungere una migliore consapevolezza di se stessa e a superare i blocchi che gli impediscono di vivere la propria vita serenamente.

Le sedute individuali (per gli adulti) si svolgono normalmente con una frequenza settimanale o quindicinale. Nel caso di bambini o adolescenti normalmente la frequenza è un po' più intensa. I primi miglioramenti si possono notare



nelle prime sei-otto settimane.

La durata di una psicoterapia tuttavia è variabile e dipende dalla situazione clinica del paziente, dalla qualità dell'alleanza terapeuta-paziente e dall'impegno del paziente nell'utilizzare le strategie concordate con il terapeuta.

Cosa devo fare prima della visita?

Per prepararti, potresti tenere un diario per parlare regolarmente delle tue emozioni ed esperienze. Prima di andare a una seduta, ritagliati del tempo per individuare gli argomenti di cui vuoi parlare e per ripensare ai motivi principali che ti hanno spinto a fare terapia.

Quali documenti occorre portare?

Non serve alcun documento in particolare. Nel caso in cui sia stata fatta una precedente seduta con lo psichiatra sarebbe utile portare quanto consegnato.

