

IARA GOMES

R José Maurício, 241 - 9 cj 94
Centro
Guarulhos, SP - São Paulo 07011060
Brazil

Telefone : (11) 3522-5630

O QUE É PSICOTERAPIA E QUANDO PROCURAR A AJUDA DE UM PSICÓLOGO? Nem sempre é fácil pedir ajuda quando se mais precisa. Sempre achamos que é possível resolver nossos problemas sozinhos, pois pedir ajuda significa para muitos sinal de fraqueza e incapacidade de resolver seus próprios conflitos. Tais pensamentos podem prejudicar mais o indivíduo, pois os problemas ou sintomas podem se agravar com o passar do tempo caso não sejam tratados de maneira adequada. A Psicoterapia pode ajudar a pessoa a lidar melhor com suas emoções e com momentos difíceis no qual pode estar passando. Um espaço em que é possível compartilhar e refletir junto com o psicólogo suas dificuldades. Nesse processo, questões pessoais são trabalhadas, favorecendo o auto-conhecimento e bem-estar da pessoa, assim como uma reorganização pessoal e ajudando o indivíduo a lidar e enfrentar melhor suas questões e sentimentos que podem estar impedindo o desenvolvimento psíquico e individual. O processo psicoterapêutico tem como objetivo re-significar os sintomas, as queixas e angústias que impedem o paciente de crescer e se desenvolver. Para isso, é necessário que o paciente aprenda a identificar quais são os comportamentos e sentimentos que o estão incomodando e, a partir daí, iniciar seu processo de mudança. O terapeuta utiliza-se de técnicas (conforme sua linha teórica) para que o indivíduo aprenda, compreenda e se desenvolva com suas próprias dificuldades e que perceba a si mesmo e ao outro. Enfim, é um processo no qual o sujeito sofre uma profunda transformação na sua maneira de ver a vida. Ela é amplamente reconhecida pela ciência, pois considera o indivíduo como um todo, sempre levando em conta o seu meio bio-psico-social. É também reconhecida pela medicina, auxiliando no tratamento para diversas doenças, tais como: depressão, transtornos de ansiedade, fobias, problemas de ordem sexual (por exemplo, ejaculação precoce), transtorno obsessivo-compulsivo

(TOC), estresse pós-traumático, obesidade, anorexia, bulimia, pânico etc. Nesses e em outros transtornos, médico e psicólogo trabalham em conjunto Os benefícios da Psicoterapia para a saúde da pessoa são vários e entre eles estão: * Melhora na

qualidade de vida

* Aumento da auto-estima

* Maior segurança em tomadas de decisões

* Autonomia

* Amadurecimento pessoal

* Equilíbrio/estabilidade emocional entre muitos outros. Ela pode também ser

utilizada de maneira preventiva, trocando informações, sempre visando o bem-

estar e melhora integral do paciente. Evitando que possíveis problemas psicológicos

venham a se desenvolver ou evoluir quando não tratados de maneira adequada. É

indicado que se procure um profissional para que este possa auxiliá-lo na

compreensão de seus sintomas e dificuldades, pois assim estará poupando seu

tempo e evitando maior desgaste e sofrimento psíquico.

Telefone 2: (11) 99759-3626

Telefone 3: (11) 95279-2262

[Enviar Mensagem](#)

[E-mail amigo](#)