



ALTA SENSIBILITÀ

COME SCEGLIERE PSICOLOGI E PSICHIATRI



Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





UNA GUIDA ALLA SCELTA DI PSICOLOGI E PSICHIATRI

I diritti del paziente

In Italia, i diritti del paziente in ambito psichiatrico e psicologico sono garantiti principalmente dal [Codice di deontologia medica](#), dal [Codice etico della Società Italiana di Psichiatria](#), dal [Codice Deontologico degli Psicologi Italiani](#) e dalla [Legge 219/2017](#) sul consenso informato. Il principio cardine è il passaggio da un "affidarsi" passivo a un "**fidarsi consapevole**", dove il paziente è parte attiva e informata della relazione terapeutica.

I diritti fondamentali del paziente

- **Diritto all'Informazione e Consenso Informato** → Prima di iniziare, il professionista deve spiegare chiaramente al paziente gli obiettivi, le modalità, la durata prevista e i costi dell'intervento. Il paziente ha il diritto di rifiutare o interrompere il trattamento, o una parte di esso, in qualsiasi momento.
La gestione del consenso per chi non ha la piena capacità di agire è regolata rigorosamente. Per interventi su minori, è necessario il consenso informato di entrambi i genitori, anche se separati o divorziati, a meno che uno dei due non abbia la responsabilità genitoriale esclusiva. Nonostante il consenso sia firmato dai genitori, il professionista è tenuto a coinvolgere il minore nel processo decisionale in base alla sua età e maturità.
- **Diritto alla Riservatezza (Segreto Professionale)** → Il professionista è strettamente vincolato al segreto professionale. Può derogarvi solo con il consenso del paziente o in casi eccezionali previsti dalla legge:
 - **Obbligo di Referto e Denuncia** → Se il professionista opera come pubblico ufficiale o incaricato di pubblico servizio, ha l'obbligo di denunciare reati procedibili d'ufficio di cui viene a conoscenza.
 - **Pericolo di vita o grave danno** → Se sussiste un rischio attuale e concreto per la vita o l'incolumità del paziente o di terzi, il professionista può derogare al segreto professionale limitandosi allo stretto necessario per prevenire il danno.
 - **Testimonianza** → Il professionista può astenersi dal testimoniare, a meno che il paziente non lo svincoli esplicitamente dal segreto professionale. Anche in questo caso, il professionista valuta se la testimonianza tuteli effettivamente il benessere del paziente.
- **Diritto alla Qualità e Competenza** → Il paziente ha diritto a prestazioni professionali basate su adeguate conoscenze scientifiche. Il professionista deve agire entro i limiti della propria competenza e aggiornarsi costantemente.
- **Diritto alla Trasparenza Finanziaria** → All'inizio della prestazione, il professionista deve fornire un preventivo al paziente e pattuire le modalità di pagamento.
- **Diritto alla Libera Scelta** → Il paziente è libero di scegliere il professionista a cui rivolgersi e di chiedere altri pareri ad altri professionisti.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





- **Diritto alla Dignità e Non Discriminazione** → Ogni intervento deve rispettare la dignità, l'autonomia e i valori del paziente, senza discriminazioni di genere, orientamento sessuale, religione, etnia o di qualunque altra natura.

Strumenti di Tutela

Se ritieni che i tuoi diritti di paziente siano stati violati, puoi rivolgerti all'Ordine dei Medici della tua regione, all'Ordine degli Psicologi della tua regione o adire direttamente le vie legali, scegliendo la strada che ritieni più appropriata considerando la violazione che ritieni di avere subito.

Accesso alla Documentazione Clinica

Il paziente ha diritti specifici sui propri dati:

- **Diritto di Accesso** → Il paziente può richiedere una copia della propria documentazione clinica (cartella o scheda sintetica).
- **Appunti Personali** → Il professionista può distinguere tra la documentazione ufficiale (diagnosi, test, relazioni cliniche etc) e i propri appunti personali presi durante i colloqui, che non sono necessariamente parte integrante della cartella clinica accessibile al paziente, a meno che non contengano dati clinici essenziali non riportati altrove.

Psicologo, Psicoterapeuta o Psichiatra?

La scelta dipende dalla natura del disagio e dagli strumenti di cura necessari:

- **Psicologo** → Laureato in psicologia e abilitato alla professione di psicologo, si occupa di sostegno, diagnosi e riabilitazione in momenti di crisi (traumi, lutti, difficoltà relazionali). Non può prescrivere farmaci.
- **Psicoterapeuta** → È uno psicologo o un medico (di norma un medico psichiatra) che ha frequentato una scuola di specializzazione di almeno 4 anni. Interviene su disturbi psicopatologici più complessi attraverso il colloquio e altre tecniche specifiche.
- **Psichiatra** → È un medico specializzato che cura i disturbi mentali dal punto di vista biologico e fisiologico. È l'unico di questi tre profili professionali che può prescrivere una terapia farmacologica con psicofarmaci. Attenzione: in Italia qualunque medico (come ad esempio il Medico di Medicina Generale, il cosiddetto Medico di Famiglia) può prescrivere psicofarmaci, ma quando si tratta di psicofarmaci è decisamente consigliato rivolgersi ad uno psichiatra, che è espressamente formato per gestirne la prescrizione ai pazienti.
- **Il nostro consiglio** → Se il paziente decide di affrontare il proprio disagio attraverso la psicoterapia ed eventualmente con un supporto farmacologico, il nostro consiglio, fermo restando il rispetto assoluto dovuto alla professionalità degli psicologi, è di rivolgersi ad uno psichiatra-psicoterapeuta, così da avere una sola figura professionale con cui interfacciarsi.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





Criteri di scelta pratica

- **Verifica l'iscrizione all'Albo** → Prima di fissare un appuntamento, controlla che il professionista sia regolarmente iscritto all'Albo (per gli psicologi usa il portale del Consiglio Nazionale Ordine Psicologi – CNOP, per gli psichiatri: usa il sito della Federazione Nazionale Ordine dei Medici -FNOMCeO).
- **Valuta l'orientamento teorico** → Esistono diversi approcci alla psicoterapia. I più comuni e consolidati sono: Cognitivo-Comportamentale (CBT) (focalizzato sul presente e sulla risoluzione pratica dei sintomi, è spesso considerato il gold standard per ansia e fobie); Psicodinamico (esplora i sentimenti profondi e l'influenza del passato sul presente); Sistemico-Relazionale (analizza il disagio all'interno della rete di relazioni del paziente, specialmente di quella familiare). Chiedi al professionista qual è l'orientamento teorico che utilizzerà con te, il motivo per cui userà quello e non altri e una breve spiegazione su come si svolgeranno le sedute. Un dettaglio importante: oggi molti terapeuti usano un approccio integrato, creano cioè una sintesi partendo da vari modelli in base alle necessità specifiche del paziente.
- **Obiettivi terapeutici** → Insieme al professionista, cerca di stabilire gli obiettivi terapeutici che volete raggiungere insieme e una tempistica sui tempi (sapendo che si tratterà di una tempistica che potrà variare a seconda di come procederanno durante le sedute).
- **Costi e modalità** → Informati sul costo delle sedute; informati se il professionista riceve solo in presenza o anche online.

La "chimica" e l'Alleanza Terapeutica

L'efficacia di un percorso psicoterapico dipende moltissimo dalla relazione paziente – professionista (la cosiddetta Alleanza Terapeutica). Il primo colloquio può, anzi, dovrebbe, essere utilizzato come prova. Se ti senti a tuo agio, ascoltato e non giudicato, allora potresti avere trovato il professionista adatto alle tue esigenze. Un secondo momento di check, di controllo, dovrebbe essere fatto dopo quattro o cinque sedute: se senti che non è "scattata la scintilla", se non riesci a confidarti del tutto, se ritieni che il percorso terapeutico non stia dando i suoi frutti, non limitarti ad andartene; parlane con il professionista, per capire se è effettivamente il caso di sospendere o se invece è possibile apportare dei correttivi e proseguire. Un buon professionista accoglierà i tuoi dubbi, le tue perplessità e le tue domande senza giudicarti e cercherà una soluzione insieme a te.

Ecco i principali approcci spiegati in modo semplice:

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

