

**Por que devemos procurar ajuda psicológica?  
Por Raffaella Almeida, LCSW**

Gostaria de carinhosamente expressar para a comunidade que ir ao Psicólogo não é um bicho de sete cabeças, nem uma medida para casos extremos, como muitos ainda acreditam. Vemos muitos exemplos de pessoas que adiam a ida ao psicólogo por acreditar que este não seja o melhor caminho para elas. Isso se deve à falta de informação, pois infelizmente ainda existe o pré-conceito de que psicólogo é alguém com quem você apenas irá bater um papo e isso poderia ser feito com qualquer pessoa: amigos, familiares, cônjuge...

Com esse pensamento errôneo, o que ocorre é que muitas pessoas só vão se convencer de que é necessário buscar apoio psicológico quando a situação já se agravou e chegam aos consultórios esperando soluções milagrosas. Assim, não é raro vermos quem ainda associe terapia com “desequilíbrio” ou “loucura”. Todos nós nos sentimos tristes, com raiva ou ansiosos em alguns momentos de nossa vida. As emoções consideradas negativas também são muito importantes porque é através delas que nos fortalecemos, que aprendemos a lidar com as frustrações, que desenvolvemos a resiliência e muitos outros aprendizados. Porém, é perfeitamente comum que você busque uma orientação psicológica se sentir que essas emoções tem atrapalhado a sua vida de alguma forma. O excesso de desânimo, de estresse, os momentos de raiva constante, problemas conjugais ou em família, e a ansiedade... tudo isso pode ser levado para o consultório psicológico e, por meio de um processo de terapia ajudar a melhorar sua capacidade de compreender e lidar com as emoções. Quando algo não vai bem, incomoda, machuca, persiste e não encontramos recursos suficientes em nós mesmos para compreender e enfrentar a situação que está afetando ou impedindo o andamento saudável de nossa vida, é o sinal de que necessitamos buscar um auxílio psicológico, é sua alma gritando num silêncio escuro e desesperador.

A terapia tem como objetivo maior ir buscar um ponto de equilíbrio entre suas emoções, suas razões: pensamentos e sentimentos, e, seus comportamentos para favorecer atitudes que gerem segurança e bem-estar. Hoje quase todo mundo já se convenceu da importância de se fazer exames médicos periódicos, ter uma boa alimentação e praticar exercícios físicos regularmente. São atitudes básicas que nos ajudam a prevenir doenças e ter uma qualidade de vida melhor. O mesmo devemos fazer com a nossa saúde mental. O fato é que a saúde emocional é tão importante quanto a física, afinal, estão ligadas! Nossa preocupação com a longevidade e boa qualidade de vida deve envolver um cuidado também psicológico e, neste sentido, é muito importante buscarmos a orientação profissional. É um investimento em sua qualidade de vida psíquica, espiritual, orgânica e social, e no seu crescimento pessoal. Fazer terapia é reservar um espaço, um lugar e um tempo na sua vida para cuidar de si.