



Incepand de la 1 aprilie copiii, dar si adultii pot beneficia de sedinte gratuite de psihoterapie. Practic, aceste sedinte sunt decontate, incepand din aceasta luna, de Casa de Asigurari de Sanatate, astfel ca pacientii care pana acum plateau chiar si 100 lei pentru o sedinta vor putea beneficia de consult si terapie gratuita. Pana acum, acces gratuit la acest tip de servicii aveau doar copiii cu autism.

Pentru a beneficia de sedinte gratuite de psihoterapie, asiguratul trebuie sa mearga mai intai la medicul de familie, apoi, pe baza unui bilet de trimitere, se poate adresa medicului specialist care are incheiat contract cu CAS-ul.

“Stim foarte bine ca inainte toata lumea mergea la preot si mergea destul de des. Acum este bine si chiar ar trebui sa mergem la psiholog, de la varste cat mai fragede, in sensul ca e bine sa ne evaluam, sa aflam stadiul la care ne aflam din punct de vedere cognitiv, emotional si al starilor afective”, a declarat psihoterapeutul Maria Cristina Oanea.

Specialistii spun ca nu doar adultii ar trebui sa mearga la psiholog, ci si copiii. In urma unor astfel de sedinte, parintii pot afla informatii extrem de pretioase despre odraslele lor, inclusiv interesele si aptitudinile acestora si pot, astfel, sa ii indrume pe drumul cel bun.

“De obicei si la medic mergem atunci cand simtim ca nu mai putem. La fel mergem si la psiholog, atunci cand simtim ca nu mai facem fata si avem nevoie de un sprijin, abia atunci indraznim sa apelam la psiholog. Este bine sa indraznim asta si pentru copiii nostri, pentru ca vom sti exact inspre ce sa ii indrumam, vom invata cum sa discutam sau pur si simplu vom afla ce ii place copilului din materiile pe care le studiaza si sa ne axam pe acestea. Nu trebuie neaparat ca cel mic sa aiba anumite afectiuni sau sa sufere de anumite boli, precum autismul”, a adaugat psihoterapeutul baimarean.

Adultii ar trebui sa mearga la psiholog mereu, inclusiv atunci cand intentioneaza sa aplice pentru un loc de munca nou.

“Ca adult, le recomand tuturor sa mearga la psiholog, chiar si atunci cand doresc sa mearga la interviu pentru un job. Astfel, ei vor fi foarte bine instruiti si vor sti cum sa se prezinte si cum sa obtina jobul dorit. Sunt multe lucruri pe care noi le ignoram, dar la un psiholog ne putem afla punctele forte. Putem merge la psiholog cand simtim o stare apasatoare, cand nu mai avem pofta de mancare, cand ne izolam, in momentul in care luam in greutate sau atunci cand in

viata de cuplu ceva nu este in regula. La un psiholog vom afla calea pe care trebuie sa o urmam”, a adaugat Maria Cristina Oanea.

sursa si video:

www.emaramures.ro