

15.02.2016

## COMUNICAT DE PRESĂ

### **Doctor în psihologie: “Nu este nimic rușinos în a avea sufletul rănit. Este ca orice altă rană și poate fi vindecată” Când avem nevoie de ajutorul unui psiholog?**

**Percepția românilor privind rolul psihologului într-o societate începe să se schimbe în ultimii ani, iar oamenii au început să înțeleagă că nu e nimic rușinos în a avea sufletul rănit, iar ca orice rană, aceasta poate fi vindecată cu ajutorul unui specialist.**

Cu toate acestea, potrivit doctorului în psihologie Geanina Cucu Ciuhan, societatea actuală încă face confuzii destul de mari între rolul psihologului, al psihoterapeutului și al psihiatrului, iar mulți dintre noi apelăm la ajutorul unui specialist abia atunci când întâmpinăm o problemă critică de viață, căreia nu îi putem face față singuri. “Îmbucurător este că românii au început să nu mai aibă o percepție negativă cu privire la mersul la psiholog, au înțeles destul de bine că nu e nimic degradant în a avea sufletul rănit și în a trăi unele emoții pe care nu le putem controla fără ajutorul unui specialist, însă mai este nevoie de timp până când o să apeleze la psiholog cu mult înainte ca o tulburare să se agraveze. De cele mai multe ori, oamenii consultă un psiholog atunci când înțeleg că nu mai pot gestiona de unii singuri emoțiile puternice sau tulburările de comportament, dar încă nu au conștientizat cât de important este consultul psihologic care poate preveni agravarea lor”, declară profesorul universitar Geanina Cucu Ciuhan, directorul Minnie Psychological Center.

#### **Când ne putem da seama că avem nevoie de ajutorul unui psiholog?**

În opinia profesorului Cucu Ciuhan, există un număr variat de simptome care evidențiază, mai devreme sau mai târziu, faptul că persoana se află într-un impas existențial sau este pe cale de a dezvolta o anumită tulburare psihică. Printre cele mai frecvente simptome identificate de doctorul în psihologie, la publicul din România, sunt: tristețea, furia, iritabilitatea, lipsa de speranță, tulburări ale somnului (insomnie sau hipersomnie), un apetit

diminuat considerabil sau, dimpotrivă, crescut, retragerea față de familie sau grupul de prieteni sau diminuarea plăcerii de a petrece timpul cu aceștia. În același timp, și temerile excesive față de obiecte sau situații specifice (de ex.: folosirea liftului, zborul cu avionul, teama de înălțimi, teama de a vorbi în public, claustrofobia, agorafobia), experimentarea unor stări anxioase sau a atacurilor de panică reprezintă situații pe care oamenii nu le pot gestiona singuri și au nevoie de ajutorul unui psiholog.

Multe dintre aceste tulburări pot fi tratate de psihoterapeut. Există însă și anumite cazuri în care suferința psihică trebuie tratată interdisciplinar, printr-un tratament prescris de mediul psihiatru, însoțit de psihoterapie. Ne referim aici la tulburările depresive majore, la tulburările anxioase sau la cele de tip psihotic. "Este important ca oamenii să știe că nu este necesar să apeleze la serviciile unui psihoterapeut doar în situațiile în care se confruntă cu dificultăți majore (tulburări psihice) sau abia după ce aceste dificultăți s-au cronicizat sau s-au agravat (transformându-se în tulburări psihice). De asemenea, pentru o schimbare de perspectivă, invit oamenii să privească suferința psihică la fel ca pe orice altă suferință somatică/fizică. Suferința psihică este o „rană” a sufletului, rană care, „netratată”, de cele mai multe ori, rămâne deschisă ani de zile. Întrebarea este: dacă am avea o rană la picior, la mână sau localizată în orice altă parte a corpului, am ignora-o ani de zile?", declară doctorul în psihologie Geanina Cucu Ciuhan.

*Centrul de cercetare, diagnostic și tratament pentru tulburările de dezvoltare – MINNIE PSYCHOLOGICAL CENTER a fost înființat în luna august 2015 prin schema de ajutor de minimis, în cadrul proiectului POSDRU/176/3.1/S/150369 "START UP ANTREPRENORIAL", cofinanțat prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013, Axa prioritară 3 „Creșterea adaptabilității lucrătorilor și a întreprinderilor”, Domeniul major de intervenție 3.1: "Promovarea culturii antreprenoriale".*

#### **Persoane de contact**

Prof. univ. dr. Geanina Cucu-Ciuhan  
Directorul Minnie Psychological Center  
[office@psihoterapie-copil.ro](mailto:office@psihoterapie-copil.ro)  
0745098023

Transmite,  
Dr. Tănase Taseu  
Director General  
Plus Communication  
0725465508