

MEDICO PSICHIATRA · L'AQUILA

Prima visita dallo psichiatra

Guida per il paziente

Questo documento è pensato per chi si avvicina per la prima volta alla psichiatria. Risponde alle domande più comuni — quelle che spesso si ha difficoltà a fare — e accompagna il lettore dalla prenotazione al termine del colloquio.

Dr. Stefano Chialastri · Medico Psichiatra · Dirigente Medico ASL1 Abruzzo Ambulatorio A.L.P.I. · P.O. San Salvatore, L'Aquila psichiatralaquila.it

INDICE

Cosa trovi in questa guida

- | | |
|-----------|--|
| 01 | Psichiatra, psicologo, psicoterapeuta: chi fa cosa |
| 02 | Quando è il momento giusto per chiedere aiuto |
| 03 | Come prenotare la prima visita |
| 04 | Cosa portare il giorno della visita |
| 05 | Come si svolge il colloquio: fase per fase |
| 06 | I farmaci: miti e realtà |
| 07 | Dopo la visita: cosa aspettarsi |
| 08 | Le domande che nessuno osa fare |
| 09 | Checklist: pronto per la visita? |
-

01 — FIGURE PROFESSIONALI

Psichiatra, psicologo, psicoterapeuta: chi fa cosa

Una delle prime fonti di confusione è capire a quale professionista rivolgersi. Le tre figure hanno formazioni e competenze diverse.

	Psichiatra	Psicologo	Psicoterapeuta
Laurea	Medicina + Spec. Psichiatria	Psicologia + Abilitazione	Psicologia o Medicina + Spec. 4 anni
Prescrive farmaci	Sì	No	Solo se medico
Fa psicoterapia	Sì, se abilitato	Solo se abilitato	Sì
Quando rivolgersi	Diagnosi psichiatrica, farmaci, perizie	Supporto psicologico, test	Percorso terapeutico strutturato

Nota

Lo psichiatra è un medico a tutti gli effetti. La visita psichiatrica è una visita medica specialistica, come quella dal cardiologo o dal neurologo.

02 — QUANDO CHIEDERE AIUTO

Quando è il momento giusto per chiedere aiuto

Non esiste un momento "troppo presto" per chiedere una valutazione. Questi sono i segnali da non ignorare:

- Umore basso persistente da oltre 2 settimane
- Ansia che interferisce con il lavoro o le relazioni
- Attacchi di panico ricorrenti
- Insonnia cronica
- Pensieri intrusivi difficili da controllare
- Ritiro sociale progressivo
- Uso di alcol o sostanze come "cura"
- Sensazione di non riconoscersi più
- Difficoltà nelle attività quotidiane
- Pensieri di farsi del male

Stigma

"Devo essere davvero matto per andare dallo psichiatra." Falso. La maggior parte dei pazienti sono persone comuni che attraversano un momento difficile. Chiedere aiuto è un atto di lucidità, non di debolezza.

03 — LA PRENOTAZIONE

Come prenotare la prima visita

Il Dr. Chialastri esercita in regime **A.L.P.I. (Attività Libero-Professionale Intramuraria)** presso il Presidio Ospedaliero San Salvatore di L'Aquila. Si tratta di una visita in libera professione, equiparata a quella di uno specialista privato, ma erogata dall'ASL1 Abruzzo all'interno della struttura pubblica e con piena validità clinica nel Servizio Sanitario Nazionale.

Come prenotare

- Telefonicamente al CUP ASL1 Abruzzo
- Online tramite il portale di prenotazione dell'ASL1 Abruzzo
- Allo sportello CUP del P.O. San Salvatore, L'Aquila

Cosa serve per prenotare

Per una visita in regime A.L.P.I. **non è necessaria l'impegnativa del medico di base.** È sufficiente contattare il CUP, scegliere il giorno e l'orario disponibile e presentarsi con documento di identità e tessera sanitaria. Il costo della visita è a carico del paziente, come per qualsiasi prestazione in libera professione intramuraria.

Differenza con la visita SSN

La visita A.L.P.I. non richiede impegnativa, ha tempi di attesa generalmente ridotti e il paziente sceglie direttamente il professionista. Ha lo stesso valore clinico e diagnostico di una visita effettuata nel Servizio Pubblico.

04 — COSA PORTARE

Cosa portare il giorno della visita

Documenti e materiali consigliati

- Documento di identità e tessera sanitaria
- Elenco dei farmaci che assumi attualmente (anche non psichiatrici)
- Documentazione di visite o ricoveri psichiatrici precedenti, se presenti
- Referti di esami del sangue recenti, se disponibili
- Un foglio con le domande che vuoi fare

Accompagnatore

Puoi venire accompagnato. Lo psichiatra potrebbe chiederti di parlare prima da solo, poi con l'accompagnatore. Non è obbligatorio ma può essere utile.

05 — IL COLLOQUIO**Come si svolge il colloquio:
fase per fase**

La prima visita dura in genere 45–60 minuti. Non è un interrogatorio: è un colloquio in cui lo psichiatra cerca di capire la tua situazione nel modo più completo possibile.

- 1 Racconto libero**
Lo psichiatra invita a raccontare il motivo della visita con parole proprie. Non esiste un modo "giusto" di cominciare.
- 2 Anamnesi psichiatrica**
Approfondimento della storia clinica: episodi passati, trattamenti precedenti, familiarità con disturbi psichiatrici.
- 3 Contesto di vita**
Lavoro, relazioni, stile di vita, sonno, alimentazione, uso di sostanze: elementi parte integrante della valutazione.
- 4 Esame dello stato mentale**
Valutazione clinica di umore, pensiero, percezione, attenzione, memoria. Avviene nel corso del colloquio.
- 5 Domande del paziente**
Spazio dedicato alle tue domande: diagnosi, farmaci, percorso, prognosi.
- 6 Conclusioni e piano**
Il medico propone un piano: follow-up, terapia, invio a specialisti, o rassicurazione che non è necessario alcun trattamento.

06 — I FARMACI**I farmaci psichiatrici:
miti e realtà**

La paura dei farmaci è una delle principali ragioni per cui le persone rimandano la visita. Molte di queste paure si basano su informazioni imprecise.

"I farmaci psichiatrici creano dipendenza."

Antidepressivi, antipsicotici e stabilizzatori dell'umore non creano dipendenza. Alcune benzodiazepine possono crearla se usate a lungo termine — per questo vengono prescritte con cautela.

"Una volta iniziato, non smetto più."

La durata dipende dalla diagnosi e dalla risposta clinica. Molti pazienti seguono cicli finiti. La sospensione avviene sempre in modo graduale e sotto supervisione medica.

"I farmaci mi cambiano la personalità."

I farmaci riducono i sintomi che interferiscono con il funzionamento. Molti pazienti riferiscono di sentirsi "più sé stessi" dopo l'inizio della terapia.

"Meglio risolvere da soli, senza farmaci."

In alcuni casi la terapia non è necessaria. In altri, rifiutarla equivale a non trattare un'infezione: aspettare peggiora le cose.

**Consenso
informato**

Nessun farmaco viene prescritto senza spiegarti cosa è, come funziona, quali sono gli effetti collaterali e le alternative. Hai il diritto di fare domande e chiedere tempo.

07 — DOPO LA VISITA

Dopo la visita: cosa aspettarsi

La prima visita costruisce le basi di un percorso. Ecco cosa può succedere.

Nessun trattamento necessario

In alcuni casi lo psichiatra conclude che non è necessario alcun intervento specifico. Anche questa è una risposta valida.

Follow-up di controllo

Una seconda visita per monitorare la situazione, senza necessariamente iniziare una terapia farmacologica.

Terapia farmacologica

Se indicata, con dosaggi progressivi. I farmaci psichiatrici richiedono 2–4 settimane per i primi effetti.

Invio ad altri specialisti

Affiancamento con uno psicoterapeuta, un neurologo o altri specialisti a seconda del quadro clinico.

08 — DOMANDE FREQUENTI

Le domande che nessuno osa fare

D: Lo psichiatra può "internarmi" contro la mia volontà?

R: Il TSO è una misura eccezionale, applicabile solo in presenza di condizioni molto specifiche. Una visita ambulatoriale di routine non ha nulla a che vedere con il TSO.

D: Cosa viene scritto nella cartella clinica?

R: Le informazioni sono coperte dal segreto professionale e dal GDPR. Il medico di base riceve un referto solo se tu lo consenti esplicitamente.

D: Posso registrare il colloquio?

R: Puoi registrare una conversazione a cui partecipi, ma è buona norma avvisare il medico. Molti trovano più utile prendere appunti o portare un familiare.

D: Cosa succede se non voglio prendere i farmaci prescritti?

R: Hai il diritto di rifiutare qualsiasi trattamento. Comunica apertamente le tue riserve: spesso esistono alternative che tengono conto delle tue preferenze.

09 — CHECKLIST

Pronto per la visita?

Usa questa checklist nei giorni precedenti per arrivare preparato.

Prima della visita

- Ho contattato il CUP ASL1 Abruzzo e ho prenotato la visita
- Ho la tessera sanitaria e un documento di identità
- Ho scritto l'elenco dei farmaci che assumo
- Ho raccolto eventuali referti o documentazione precedente
- Ho annotato le domande che voglio fare
- So dove si trova l'ambulatorio (P.O. San Salvatore, L'Aquila)

Il giorno della visita

- Sono arrivato con qualche minuto di anticipo
- Ho con me tutti i documenti
- Ho il foglio con le domande da fare
- Sono pronto a raccontare la mia storia a modo mio — non esiste un modo sbagliato

Dopo la visita

- Ho capito la diagnosi o il quadro clinico
- So quale farmaco mi è stato prescritto e come assumerlo
- So quando è il prossimo controllo
- So cosa fare se la situazione peggiora

Contatti e prenotazioni

- Ambulatorio A.L.P.I. · P.O. San Salvatore · L'Aquila
- Prenotazioni CUP ASL1 Abruzzo
- psichiatralaquila.it · psichiatralaquila@gmail.com
- Per urgenze psichiatriche: Pronto Soccorso o numero 118

Questo documento ha finalità informative e non sostituisce la visita medica. Le informazioni sono di carattere generale e non costituiscono consulenza clinica individuale.