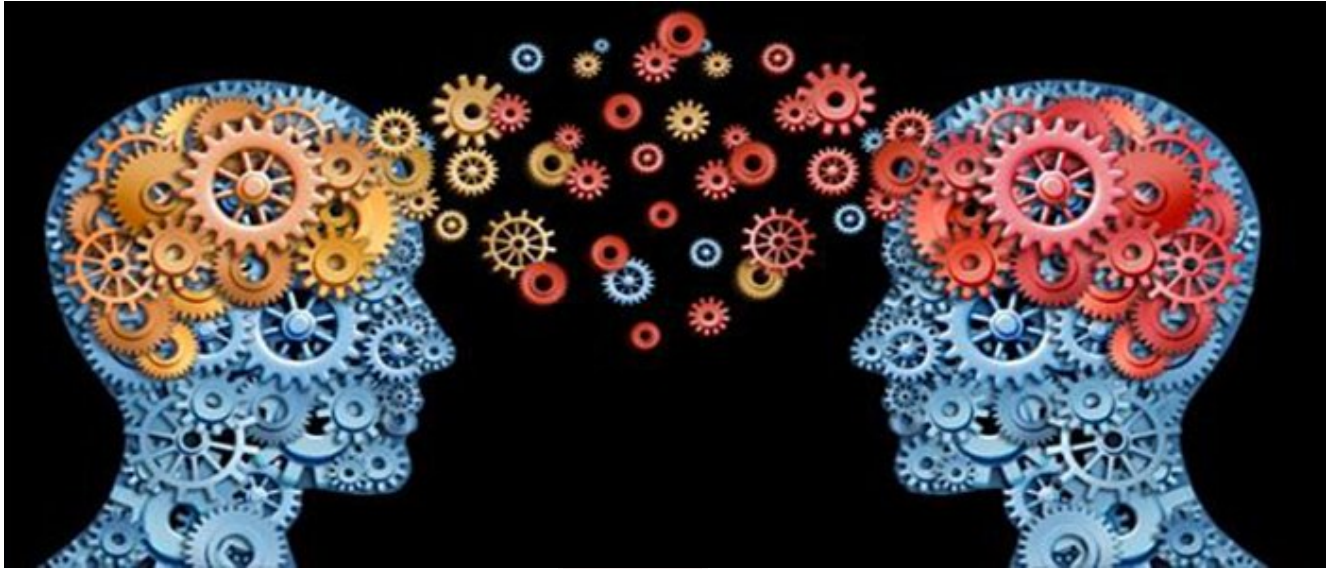


Gli Psicologi aiutano le persone a migliorare le loro vite

Data: 9 aprile 2017 | Autore: Redazione



Ci sono molti modi per aiutare gli altri. Gli aiuti e l'assistenza potrebbero assumere una svolta fisica o potrebbero sfruttare riserve emotive. Alcuni si concentrano sull'aiutare gli altri a livello intellettuale, mentre altri si rivolgono alla spiritualità per guidarli nel fare ciò che si sente giusto.[MORE]

La scienza della [psicologia](#) sta esplorando come funziona la mente, valutando come le persone imparano, facilitando le prestazioni umane e aiutando le persone a fare scelte di vita sane.

L'impatto della Psicologia

Gli **psicologi** utilizzano la ricerca scientifica per capire meglio **come le persone imparano, interpretano gli eventi e prendono decisioni**. Poi traducono questa conoscenza in **tecniche per aiutare le persone a fare scelte più intelligenti** nella loro vita quotidiana.

Sul **stile di vita** e su **profondezze di fattori legati alla biologia**, ai **processi mentali**, alle relazioni e alle **interazioni sociali**, gli **psicologi identificano e aiutano le persone a superare gli ostacoli che li inibiscono dalla scelta migliore**, dall'esercitarsi di più o dal lavorare in maniera più efficiente, all'utilizzo della tecnologia in sicurezza.

Gli **psicologi** usano la scienza **psicologica** per aiutare le persone a sfruttare il loro potenziale e aiutarle a performare ad un livello ottimale. Su piattaforme come [Topdoctors](#) non solo puoi consultare tantissimi articoli sugli argomenti più disparati inerenti la psicologia, ma puoi anche fare il "grande passo" e prenotare la tua prima seduta con uno specialista della tua zona.

La potenza della psicologia nella nostra vita

Per dimostrare la potenza della psicologia nella nostra vita, [Robert J. Sternberg](#) ha chiesto, durante un suo speech, ai membri del pubblico di fare tre esercizi che ha progettato sulla base della sua ricerca su:

- % l'apprendimento,
- % l'amore
- % e la risoluzione dei conflitti.

Gli esercizi mostrarono che quando il tuo stile in quelle aree di vita critiche non corrisponde agli stili di altri con cui sei coinvolto, hai meno **probabilità di avere successo**.

Perché la Psicologia è importante

Nella sua forma primaria, la psicologia studia le persone - chi e cosa sono. Esamina il motivo per cui agiscono e pensano il modo in cui fanno e come qualcuno può migliorare se stesso. Pertanto, tutto ciò che una persona fa è connesso al soggetto.

La psicologia consente alle persone di comprendere meglio il modo in cui il corpo e la mente lavorano insieme. Questa conoscenza, applicata nella [psicoterapia](#), può aiutare con i **processi decisionali** e evitare situazioni stressanti. Può aiutare con la gestione del tempo, impostare e **raggiungere obiettivi vivere in modo efficace.**

aver più successo, o a prendere le decisioni la loro salute. Aiuta molti ad affrontare le loro **malattie mentali** in modo che possano **continuare a vivere la propria vita.** Studi psicologici hanno anche aiutato nello **sviluppo di farmaci** nella capacità di diagnosticare varie malattie (come ad esempio Alzheimer e Parkinson).

Posso personalmente testimoniare l'importanza del soggetto. La psicologia mi ha aiutato come scrittore perché sono diventato più determinato a fare le cose e mi divertirò a scrivere degli argomenti che mi piacciono. **Posso capire chi sono e guardare gli eventi con un aspetto più positivo. Ogni volta che ho un problema, posso gestirlo meglio.** Riesco a gestire le scelte dei progetti a cui lavorerò e il modo in cui affronterò il mio tempo, la psicologia mi aiuta a prendere decisioni migliori nella mia vita.

Il trattamento psicologico è un modo molto efficace per ottenere aiuto per affrontare i problemi della vita.

Gli psicologi effettuano costantemente una ricerca sull'efficacia del trattamento e si astengono dall'uso di trattamenti controversi o inefficaci.

Qualunque siano i tuoi problemi, uno psicologo è qualcuno su cui puoi contare. Insieme, in un'atmosfera confidenziale e appagante, tu e il tuo psicologo lavorerete per capire e risolvere i problemi, problemi che fino ad ora potrebbero aver