

# Psico- terapia

---

Che cos'è?  
Quando è indicata?  
A chi serve?  
Da chi è offerta?



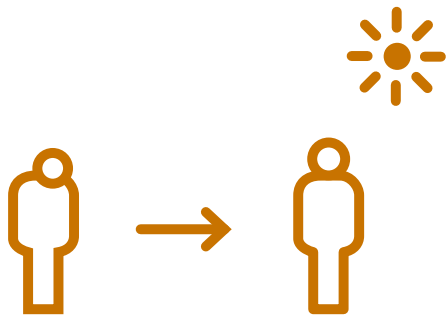
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Föderation der Schweizer  
Psychologinnen  
und Psychologen FSP

Fédération Suisse  
des Psychologues FSP

Federazione Svizzera  
delle Psicologhe  
e degli Psicologi FSP

# Indice



**Che cos'è  
la psicoterapia?**

**Pag. 4**

**Quando è indicata  
una psicoterapia?**

**Pag. 6**

**Qual è l'utilità  
della psicoterapia?**

**Pag. 7**

**Come funziona  
la psicoterapia?**

**Pag. 9**

**Chi ricorre  
alla psicoterapia?**

**Pag. 10**

**Quanto dura  
una psicoterapia?**

**Pag. 13**

**Che cosa paga  
la cassa malati?**

**Pag. 14**

**Psicologo, psicoterapeuta,  
psichiatra – spiegazioni**

**Pag. 16**

**In quali forme gli  
psicoterapeuti psicologi  
esercitano la propria  
attività? Come sono rimbor-  
sate le loro prestazioni?**

**Pag. 18**

**La legge federale sulle  
professioni psicologiche  
(LPPsi)**

**Pag. 20**

**Che cosa prevede la nuova  
regolamentazione della  
psicoterapia psicologica  
attualmente in discussione?**

**Pag. 21**

**Federazione Svizzera  
delle Psicologhe  
e degli Psicologi FSP**

**Pag. 22**

## Che cos'è la psicoterapia?

L'obiettivo di ogni psicoterapia è di curare la sofferenza psichica o perlomeno di attenuarne i sintomi debilitanti.

**Lo scopo di ogni psicoterapia consiste nel portare il paziente a modificare il proprio modo di vivere.** La psicoterapia mira innanzitutto a eliminare o almeno ad attenuare la sintomatologia debilitante. Durante il processo psicoterapeutico, il paziente si confronta intensamente con se stesso e con i fattori all'origine della sua sofferenza psichica. Lungo questo percorso vede schiudersi nuove possibilità di azione e di vita. Una psicoterapia efficace permette di alleviare o curare la sofferenza psichica del paziente e lo induce a cambiare in profondità il suo modo di gestire la propria vita.

**La psicoterapia implica sempre un lavoro su se stessi.** Avvalendosi delle loro competenze, gli psicoterapeuti dirigono il processo tenendo conto dei problemi specifici dei pazienti, con i quali lavorano a stretto contatto. La psicoterapia è da intendersi come un metodo che insegna ad autoaiutarsi per gestire meglio i momenti di crisi, possibilmente senza dover ricorrere a un aiuto professionale.

**L'efficacia della psicoterapia è scientificamente provata e riconosciuta.** Diversi sistemi di classificazione internazionali, tra cui la Classificazione statistica internazionale delle malattie e dei problemi sanitari correlati (ICD 10) dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definiscono chiaramente che cosa si intende per malattia o disturbo psichico.

**Non sono considerate prestazioni di psicoterapia** le consulenze fornite in caso di problemi più o meno stressanti o vissuti come crisi personali, che tuttavia non hanno carattere di malattia nel senso di un disturbo psichico. Si tratta in particolare di:

- consulenza di coppia in cui nessuna delle parti soffre di disturbi psichici
- consulenza pedagogica
- coaching professionale

Non sono considerate psicoterapia nemmeno l'autoesperienza in vista del conseguimento di una qualifica professionale e la supervisione.

## Quando è indicata una psicoterapia?

La psicoterapia può curare malattie psichiche o malattie di origine fisica con ripercussioni psichiche gravi oppure avere un influsso terapeutico decisivo su tali patologie.

**Qui di seguito sono elencati disturbi aventi carattere di malattia sui quali la psicoterapia può avere un influsso terapeutico:**

- depressioni
- ansia (attacchi di panico, fobie)
- disturbi psicosomatici (malattie fisiche influenzate da fattori psichici)
- disturbi ossessivi compulsivi, azioni compulsive
- traumi (in seguito a uno stupro, un abuso, un incidente)
- malattie causate da stress, burn-out
- disturbi comportamentali nel bambino e nell'adolescente
- dipendenze (alcol, nicotina, droghe, farmaci)

- disturbi dell'alimentazione (bulimia, anoressia)
- disturbi psichici gravi (schizofrenia e malattie affettive gravi)
- disturbi della personalità
- disturbi funzionali organici legati a cause psichiche (disfunzione sessuale, disturbi del sonno)

La psicoterapia può offrire sostegno - follow-up, riabilitazione, accompagnamento - anche in caso di malattie fisiche gravi o croniche e aiuta i pazienti a superare le ripercussioni psichiche del male di cui sono affetti.

## Qual è l'utilità della psicoterapia?

La psicoterapia è un investimento redditizio e fornisce un valido contributo all'instaurarsi di una società sana e attiva.

**La psicoterapia attenua o cura efficacemente la sofferenza psichica.** Una psicoterapia riuscita permette alle persone affette da una malattia psichica di riprendere totalmente o almeno in parte il controllo sulla propria vita.

La psicoterapia:

- promuove le competenze lungo tutto il percorso terapeutico, soprattutto quelle personali e sociali
- migliora l'abilità al lavoro e le capacità relazionali
- rafforza la resistenza psichica.

La psicoterapia è un ottimo investimento anche sotto il profilo economico. Se intrapresa per tempo, permette di evitare efficacemente dei costi che altrimenti andrebbero a carico dell'economia. La psicoterapia ha un effetto duraturo e i cambiamenti comportamentali che

induce persistono anche dopo la fine del trattamento.

Gli effetti positivi della psicoterapia in termini di costi sono i seguenti:

- lo stato psichico soggettivo migliora notevolmente
- la produttività e la motivazione aumentano
- l'assenteismo per malattia diminuisce
- le visite mediche si fanno meno frequenti
- si riducono o si evitano i pensionamenti anticipati e i casi AI
- i costi sociali (ad es. ripercussioni dei disturbi psichici sulla famiglia) diminuiscono.

## Come funziona la psicoterapia?

La psicoterapia induce l'individuo a prendere in mano la propria vita, a gestirla autonomamente e, con il tempo, a superare i momenti di crisi senza dover ricorrere a un aiuto professionale.

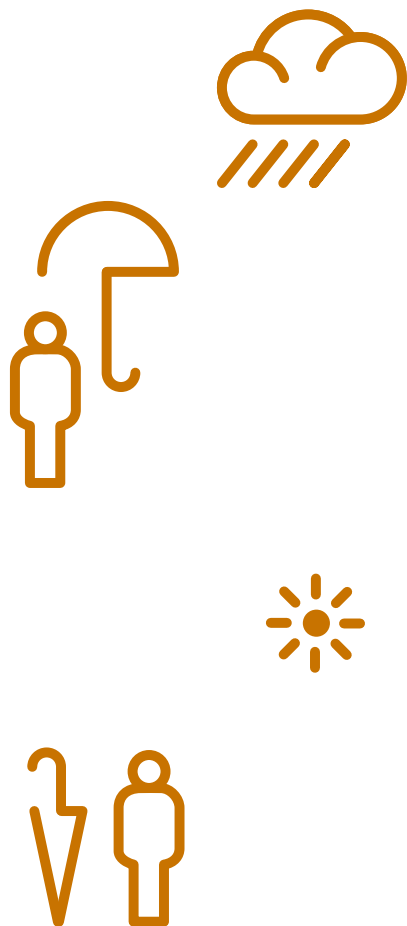
### Gli psicoterapeuti applicano diversi metodi scientificamente riconosciuti.

Si tratta di tecniche efficaci, adeguate ed economiche. Secondo lo stato della ricerca, la condizione sine qua non per il successo di una psicoterapia è il rapporto di fiducia e di stima tra terapeuta e paziente. Il metodo applicato è certo importante, ma riveste un ruolo secondario.

immaginative, il movimento o altre forme di espressione creativa. Gli psicoterapeuti adeguano il processo terapeutico alla problematica individuale ed elaborano con il paziente soluzioni su misura.

### In una psicoterapia, il principale strumento di lavoro è il dialogo.

La psicoterapia considera tutti gli aspetti legati al comportamento e al vissuto umano. A seconda del metodo utilizzato, gli psicoterapeuti seguono procedure di tipo cognitivo, ma anche approcci basati sulla percezione, lavorando con tecniche



## Chi ricorre alla psicoterapia?

—  
Può capitare a chiunque nella vita di soffrire di una malattia psichica e di avere bisogno di una psicoterapia.

Chiunque, a prescindere dal ceto sociale, dall'età e dalla fase della vita che sta attraversando, può soffrire di una malattia psichica e avere bisogno di una psicoterapia. Le crisi psichiche, segni precursori di disturbi psichici aventi carattere di malattia, sopraggiungono spesso nel passaggio da una fase all'altra della vita. Se il soggetto non ha le risorse necessarie per far fronte ai cambiamenti, possono manifestarsi sintomi che rendono necessario un trattamento psicoterapeutico. Alla psicoterapia possono ricorrere singole persone, ma anche coppie, famiglie o gruppi.

**W. ha 42 anni, è sposato e padre di due figli.**

Da diversi mesi soffre di vertigini, disturbi della vista, senso di oppressione al petto, alterazioni dell'appetito e gravi problemi di sonno che finiscono per renderlo inabile al lavoro. Mentre si valuta l'opportunità di ricoverarlo in una clinica psichiatrica, gli viene diagnosticata una depressione e, oltre a una terapia farmacologica, gli viene prescritta una psicoterapia ambulatoriale. Durante il trattamento W. realizza che la malattia è iniziata dopo una ristrutturazione avvenuta nell'azienda in cui lavora. Con il sostegno di uno psicoterapeuta, fa esperienze che gli permettono di migliorare la propria efficacia sul lavoro e in famiglia. Il senso d'impotenza si attenua poco a poco e W. riesce ad aumentare progressivamente la propria percentuale di lavoro fino a tornare al 100%. La terapia farmacologica non è più necessaria e i disturbi fisici di cui soffriva spariscono, tranne il senso di oppressione al petto che ogni tanto si manifesta ma che W. ora sa interpretare come un segnale d'allarme. La terapia si è protratta sull'arco di un anno per un totale di 25 sedute.



## Quanto dura una psicoterapia?

—  
Più rapidamente un disturbo psicologico viene trattato, più breve e proficuo sarà di regola il trattamento psicoterapeutico.

**La durata di una psicoterapia dipende dai progressi compiuti dal paziente.**

Se non sono trattati o lo sono in modo inadeguato, i disturbi psichici possono generare una sofferenza psichica cronica d'intensità crescente, come anche malattie fisiche. Ne conseguono costi sanitari elevati e spese supplementari a livello di assicurazioni sociali. Le psicoterapie intraprese al momento giusto con professionisti competenti non contribuiscono solo a ridurre i costi, ma anche ad attenuare le sofferenze delle persone malate e dei loro familiari.

## Che cosa paga la cassa malati?

—  
L'assicurazione malattie obbligatoria assume i costi generati dal trattamento di disturbi psichici – o di disturbi fisici legati a cause psichiche – aventi carattere di malattia. Per quanto concerne la psicoterapia psicologica, attualmente sono rimborsati solo i costi delle prestazioni fornite nel quadro della psicoterapia delegata.



**L'assicurazione malattie obbligatoria paga le prestazioni psicoterapeutiche a condizione che** servano a curare disturbi psichici o disturbi fisici legati a cause psichiche aventi carattere di malattia. I costi di altre consulenze che non rientrano nella categoria delle prestazioni psicoterapeutiche (cfr. capitolo «Che cos'è la psicoterapia?») sono a carico del paziente.

**Il rimborso da parte della cassa malati delle prestazioni fornite dagli psicoterapeuti psicologi** da parte della cassa malati varia a seconda della forma in cui l'attività è esercitata (cfr. capitolo «In quali forme gli psicoterapeuti psicologi esercitano la loro attività? Come sono rimborsate le loro prestazioni?»). Attualmente, al di fuori di cliniche e istituti, l'assicurazione di base prende a carico soltanto le prestazioni fornite nell'ambito della psicoterapia delegata.



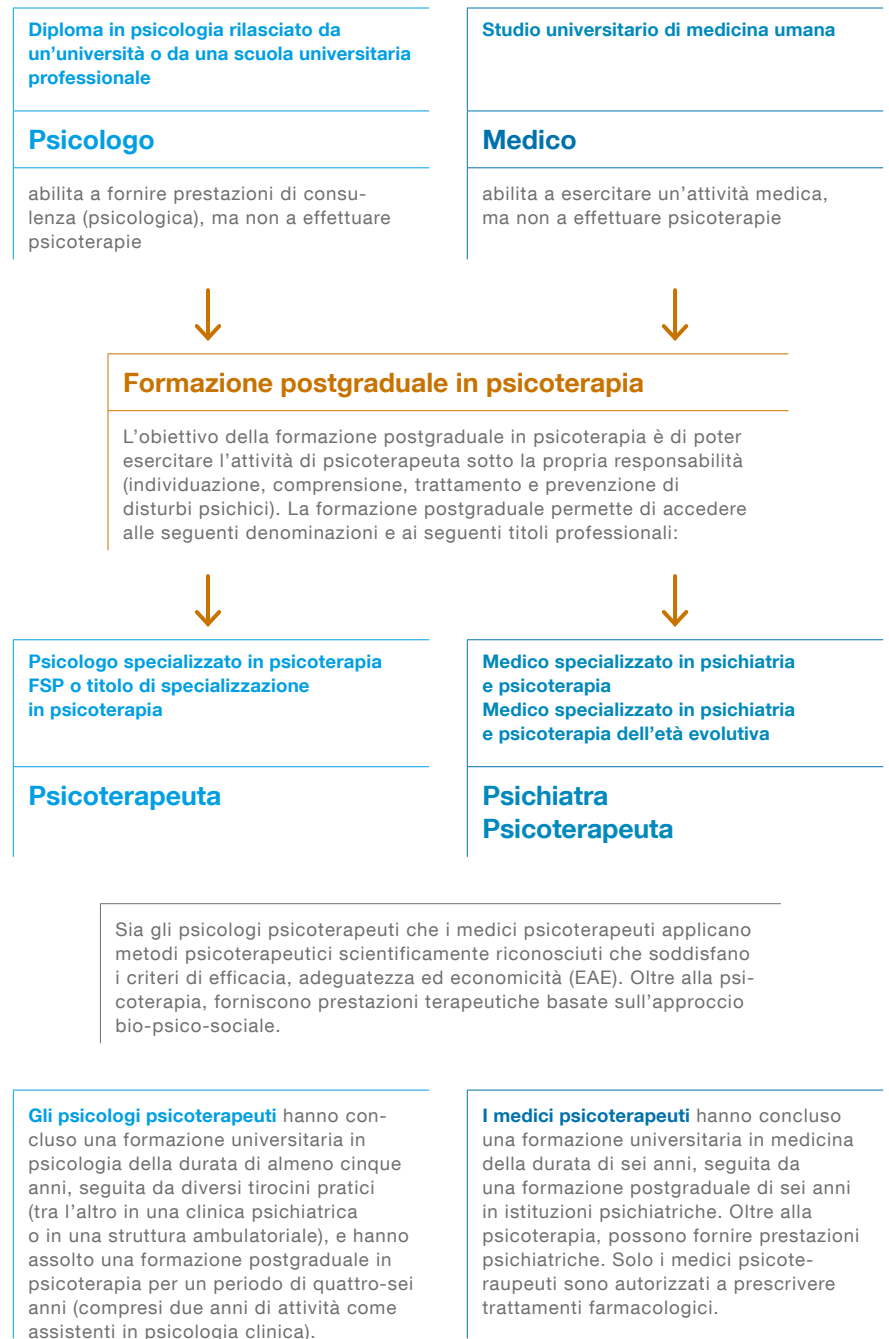
## Psicologo, psicoterapeuta, psichiatra: spiegazioni

Quando si parla di psicoterapia psicologica o medica non si intendono le diverse forme di psicoterapia, ma solo la formazione di base degli psicoterapeuti. La psicoterapia è una sola.

Secondo la legge in vigore, oggi in Svizzera sono due le strade che portano alla professione di psicoterapeuta: gli studi di psicologia e gli studi di medicina.

Per trattare disturbi psichici con carattere di malattia, sia gli psicologi che i medici devono completare la formazione di base con una formazione postgraduale in psicoterapia. I metodi psicoterapeutici sono applicati allo stesso modo da tutti gli psicoterapeuti, a prescindere dalla formazione di base psicologica o medica. Di fatto, la psicoterapia è una sola.

La tabella sottostante descrive i due percorsi formativi.



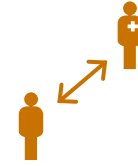
## In quali le forme gli psicoterapeuti psicologi esercitano la propria attività? Come sono rimborsate le loro prestazioni?

Gli psicoterapeuti psicologi esercitano la propria attività sostanzialmente in quattro forme. Le prestazioni sono rimborsate in modo diverso a seconda del tipo di attività.

Tra gli psicoterapeuti psicologi è frequente la combinazione di un'attività indipendente e di un'attività dipendente.



**Gli psicoterapeuti psicologi indipendenti** esercitano in uno studio proprio. Attualmente le loro prestazioni non sono prese a carico dall'assicurazione di base, ma sono pagate principalmente dai pazienti stessi e dalle assicurazioni complementari e in piccola parte dall'assicurazione contro gli infortuni, dall'assicurazione militare, dall'assicurazione invalidità (solo bambini e adolescenti), da fondazioni e dallo Stato (ad es. autorità giudiziaria, aiuto sociale).



### Gli psicoterapeuti psicologi delegati

lavorano alle dipendenze di uno studio medico e forniscono prestazioni psicoterapeutiche sotto la sorveglianza e la responsabilità del medico delegante. È quest'ultimo a fatturare le prestazioni psicoterapeutiche all'assicurazione di base secondo il tariffario per singola prestazione TARMED. Gli psicoterapeuti delegati percepiscono uno stipendio concordato con il medico.



### Gli psicoterapeuti psicologi che lavorano in una struttura ospedaliera o in una clinica

forniscono prestazioni finanziate dalle casse malati attraverso l'importo forfettario giornaliero o l'importo forfettario per caso. Questi psicoterapeuti percepiscono uno stipendio concordato con il datore di lavoro.



### Le prestazioni degli psicoterapeuti psicologi che lavorano in una struttura ambulatoriale

sono anch'esse fatturate secondo TARMED, a condizione che la struttura sia diretta da un medico. Le condizioni per il rimborso di prestazioni di psicoterapia psicologica fornite in una struttura non diretta da un medico sono le stesse di quelle applicabili a uno studio privato.

## La legge sulle professioni psicologiche (LPPsi)

La LPPsi, entrata in vigore il 1° aprile 2013, ha permesso di armonizzare ad alto livello la formazione e il perfezionamento in psicologia sul piano federale. La legge contiene in particolare disposizioni uniformi e criteri qualitativi chiari in materia di formazione e perfezionamento degli psicoterapeuti psicologi.

La LPPsi disciplina anche l'esercizio della psicoterapia a livello federale. I titoli di psicologo e psicoterapeuta sono protetti. Possono offrire prestazioni di psicoterapia e utilizzare la denominazione di psicoterapeuta soltanto le persone che possiedono un titolo di perfezionamento riconosciuto dalla Confederazione. La LPPsi garantisce così che a praticare la psicoterapia siano soltanto specialisti qualificati. Grazie alla formazione di base e al perfezionamento che hanno seguito, gli psicoterapeuti psicologi sono professionalmente e giuridicamente qualificati per curare sotto la propria responsabilità disturbi psichici e psicosomatici.

## Che cosa prevede la nuova regolamentazione della psicoterapia psicologica attualmente in discussione?

Da tempo si attende una nuova regolamentazione per la psicoterapia praticata da psicologi. Oggi, al di fuori di cliniche e istituti, le psicoterapie psicologiche sono prese a carico dall'assicurazione di base soltanto se sono fornite a titolo di psicoterapia delegata in uno studio medico sotto la sorveglianza e la responsabilità del titolare al quale lo psicoterapeuta è legato da un contratto di lavoro (cfr. capitolo «In quali forme gli psicoterapeuti psicologi esercitano la propria attività? Come sono rimborsate le loro prestazioni?»).

La psicoterapia delegata è stata introdotta come soluzione transitoria, visto che i requisiti per la formazione di base e la formazione postgraduale degli psicoterapeuti psicologi non erano disciplinati per legge. La situazione è cambiata con l'entrata in vigore della legge sulle professioni psicologiche. Da allora le condizioni di ammissione sono chiaramente definite (cfr. capitolo «La legge sulle professioni psicologiche

(LPPsi)»). Sono quindi date le premesse per abolire la psicoterapia delegata e ammettere gli psicoterapeuti delegati nell'assicurazione di base come fornitori di prestazioni indipendenti, alla stregua dei medici psicoterapeuti. Il modello in discussione prevede che, in caso di terapia su prescrizione medica, gli psicoterapeuti psicologi possano fatturare direttamente all'assicurazione di base le prestazioni fornite per trattare i disturbi aventi carattere di malattia.

**Il nuovo modello garantisce ai pazienti un accesso semplificato e tempestivo alle cure** e la possibilità di scegliere autonomamente il proprio psicoterapeuta.

## Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi FSP

**La Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi FSP**, costituita nel 1987, è l'associazione professionale più importante in Svizzera nel campo della psicologia. Attualmente conta oltre 7000 soci (di cui 3600 psicoterapeuti).

La FSP è un organo attivo sul piano politico e sociale al servizio della salute psichica, di un sano sviluppo personale e della capacità funzionale di tutti.

**Federazione Svizzera  
delle Psicologhe  
e degli Psicologi FSP**

Choisystrasse 11  
Casella postale 510  
3000 Berna 14

Tel. +41 31 388 88 00  
Fax +41 31 388 88 01  
[fsp@fsp.psychologie.ch](mailto:fsp@fsp.psychologie.ch)

Federazione Svizzera  
delle Psicologhe  
e degli Psicologi FSP  
Choisystrasse 11  
Casella postale 510  
3000 Berna 14

Tel. +41 31 388 88 00  
Fax +41 31 388 88 01  
[fsp@fsp.psychologie.ch](mailto:fsp@fsp.psychologie.ch)