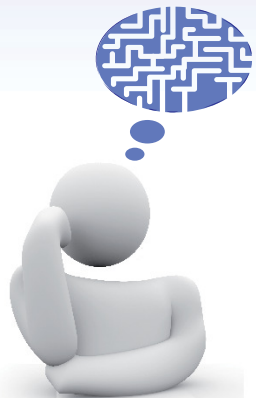


La Terapia Cognitivo Comportamentale

La psicoterapia Cognitivo - Comportamentale è attualmente considerata la più efficace metodologia nel trattamento degli attacchi di panico, dei diversi tipi ansia e della depressione (Fonte: American Psychological Association 2004-2011). Questo approccio è focalizzato sul presente e cerca di comprendere il modo in cui le persone pensano e agiscono per aiutarle a superare problemi emotivi e comportamentali.

La terapia Cognitivo-Comportamentale non è quindi orientata principalmente al passato, ma alla soluzione dei problemi attuali. Durante il percorso i pazienti hanno la possibilità di apprendere alcune specifiche abilità di "fronteggiamento" delle proprie difficoltà, che potranno utilizzare anche una volta conclusa la terapia.

La terapia Cognitivo-Comportamentale ha un concreto fondamento scientifico ed è supportata da una costante attività di ricerca "Evidence Based", ovvero basata sui risultati effettivamente ottenuti.



CENTRO COGNITIVO

Sede di Saronno

Viale Rimembranze 62, Saronno
www.centrocognitivo.it

Sede di Tradate – Locate

Via Battisti 8, Locate Varesino
www.centrocognitivotradate.it

Tel 3664750521 (Lun-Ven 11.00 - 15.30)
segreteria@centrocognitivo.it



CENTRO COGNITIVO

**CENTRO DI DIAGNOSI E TRATTAMENTO
DEI DISTURBI D'ANSIA E DELL'UMORE**



Centro di Psicologia e Psicoterapia

Il Centro

Centro Cognitivo è costituito da un'equipe di Psicologi e Psicoterapeuti Cognitivo-Comportamentali con esperienza e competenze specifiche nel trattamento dei disturbi d'ansia e della depressione. Il centro si avvale inoltre della consulenza di alcuni specialisti, come per esempio medici-psichiatri, al fine di realizzare un intervento terapeutico integrato. La ricerca ha infatti evidenziato come le diverse forme di terapia dei disturbi psicologici (psicoterapia individuale, familiare, farmacoterapia, interventi di gruppo, ecc...) non siano da considerarsi come alternativi. Al contrario, gli effetti migliori e più duraturi sono spesso ottenuti attraverso la combinazione di diverse metodologie terapeutiche.

Servizi Offerti

- Valutazione psicodiagnostica
- Colloqui di supporto psicologico
- Psicoterapia individuale
- Consulenza psichiatrica e supporto farmacologico
- Supporto alla famiglia
- Gruppi terapeutici e psicoeducativi
- Servizi di Psicologia dello Sport
- Servizi di Psicologia Giuridica: perizie e consulenze tecniche di parte

In cosa siamo specializzati...

Area Ansia

Attacchi di Panico: la paura di avere paura che scatena un'intensa reazione fisica.

Ansia acuta: un'intensa "attivazione ansiosa" che si presenta spesso.

Fobie: mi sento minacciato da qualcosa che non dovrebbe fare così paura.

Disturbo d'ansia generalizzato: quando mi preoccupo continuamente per tutto.

Ansie da adattamento: situazioni particolari o cambiamenti difficili da affrontare.

Fobie sociali: stare con gli altri è troppo difficile e il loro giudizio mi tormenta.

Disturbo Ossessivo Compulsivo: dubbi e costrizioni mentali mi perseguitano.

Ipocondria: la salute mi manda in ansia, perché ho problemi fisici o temo di averne.

Ansia scolastica: quando vorrei andare a scuola ma l'ansia me lo impedisce.

Ansia all'università: preoccupazioni da esame ed organizzazione di percorsi efficaci.

Ansia e sport: l'ansia che compromette le prestazioni sportive o lo stare nel gruppo.

Area Umore

Depressione reattiva: tutto perde di senso in conseguenza di uno o più eventi.

Depressione maggiore: quando tutto perde di senso ed io mi sento impotente.

Depressione bipolare: quando l'umore è su un'altalena

Ciclotimia: ciclicamente l'umore si abbassa un po' e provoca disagio.

Depressione Post Partum: la gioia della maternità svanisce e l'umore sprofonda.

