



## A cosa serve?

La TCC ipotizza una complessa relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti, evidenziando come i problemi psicologici, emotivi e di comportamento vissuti dall'individuo siano in gran parte il prodotto di credenze disfunzionali che si mantengono nel tempo. Non sarebbero gli eventi in sé a creare e mantenere ciò che la persona prova, ma è il modo distorto ed errato di pensare e interpretare certe esperienze che influenza in modo negativo l'umore e il suo comportamento.

La Psicoterapia cognitivo-comportamentale si propone, dunque, di aiutare i pazienti ad individuare i pensieri ricorrenti e gli schemi disfunzionali di ragionamento e d'interpretazione della realtà, che sono concomitanti alle forti e persistenti emozioni problematiche vissute dal paziente, al fine di correggerli, sostituirli e/o integrarli con pensieri più realistici e convinzioni più funzionali al proprio benessere (**Terapia cognitiva**).

Aiuta, inoltre, la persona a modificare le abituali reazioni emotive e comportamentali che mette in atto in situazioni difficili, mediante l'apprendimento di nuove modalità di risposta, l'esposizione graduale alle situazioni temute e il fronteggiamento attivo degli stati di disagio (**Terapia comportamentale**).

La combinazione di queste due differenti forme di terapie porta alla riduzione e all'eliminazione del sintomo, apportando miglioramenti duraturi nel tempo. Mira a rendere la persona consapevole del proprio funzionamento mentale e capace di utilizzare in completa autonomia le tecniche apprese per gestire la propria sofferenza.



## I servizi disponibili sono:



### ❖ Interventi riabilitativi e psico-educativi:

- ✓ Disturbi del comportamento;
- ✓ Disturbi di attenzione e iperattività;
- ✓ Disturbi specifici dell'apprendimento.

### ❖ Terapia di coppia, sostegno alla genitorialità.

### ❖ Gestione dello stress e tecniche di rilassamento.

### ❖ Consulenza psicologica e psicoterapia (età evolutiva ed età adulta):

- ✓ Disturbi d'ansia, Fobia, Attacchi di panico, Disturbo ossessivo-compulsivo, ecc.
- ✓ Disturbi dell'umore;
- ✓ Depressione post-partum;
- ✓ Disturbi del comportamento alimentare;
- ✓ Disturbi sessuali;
- ✓ Disturbi del sonno;
- ✓ Dipendenze.