

Sono una psicologa e psicoterapeuta specializzata ad orientamento psicodinamico.

Ho acquisito l'abilitazione all'esercizio della professione e sono regolarmente iscritta all'Albo Professionale degli Psicologi e Psicoterapeuti del Piemonte.

Ho conseguito il I Livello di formazione EMDR, tecnica di trattamento del trauma attraverso la stimolazione bilaterale del movimento oculare e sono inoltre terapeuta esperta nella pratica Mindfulness.

Ho inoltre conseguito un Master sul Trattamento dei Disturbi del Comportamento alimentare ed un Master in Psicologia forense e criminologia.

Sono anche esperta in analisi della Comunicazione Non Verbale.

Attualmente svolgo la mia attività di psicoterapeuta presso lo studio associato Anamei a Torino, composto da un'equipe di professionisti multidisciplinare.

Lavoro sia in modo tradizionale, con sedute di persona vis a vis presso il mio studio, che con sedute attraverso Skype o videochiamata in modo tale da poter seguire anche i ritmi dei tempi più moderni.

Il mio intervento si rivolge in particolar modo agli adulti e giovani adulti, nel trattamento di un ampio spettro di disturbi e/o conflittualità intrapsichico-relazionali.

In particolare: disturbi dell'umore, depressione, ansia ed attacchi di panico, traumi, disturbi del comportamento alimentare e disturbi di personalità.

Attraverso terapie di breve o lunga durata, con un approccio articolato alla complessità della sofferenza psichica e caratterizzato da una definizione di interventi di cura in differenti ambiti.

Il pensiero che vi è alla base, è quello di considerare ogni soggetto come individuo unico, irripetibile ed indivisibile nella sua complessità bio-psico-sociale, proponendo per ciascuno di essi un percorso che sia tailor-made, ovvero "su misura".

La professionalità dello psicologo e dello psicoterapeuta si esprime nel "sapere", "saper fare" e "saper essere". Tutti e tre questi aspetti devono essere presenti ed allo stesso tempo efficacemente coniugati ed integrati, per offrire uno spazio relazionale che sia caratterizzato da attenzione, comprensione empatica e riconoscimento dell'individualità del soggetto per la co-costruzione di una salda alleanza terapeutica.

Lo psicologo non tratta solo "*disturbi psichiatrici*" ma può intervenire in diverse sfere della vita della persona, dove questa può trovare **piccole o grandi difficoltà da affrontare**.

Non c'è nulla di male nel rivolgersi a un professionista se stiamo vivendo una situazione che compromette la nostra *soddisfazione e crescita personale*.

Lo psicologo conosce i meccanismi di funzionamento psichico e le dinamiche relazionali capaci di agevolare la gestione dei problemi.

Come possiamo, dunque, comprendere se abbiamo bisogno di uno psicologo?

Riassumendo le circostanze per rivolgersi a uno psicologo possono essere:

una **sofferenza psichica** che incide sulle sfere della nostra vita e non può continuare a essere ignorata o **il desiderio di migliorarsi**, di crescita personale con lo scopo di raggiungere un benessere psicofisico superiore.

Le situazioni specifiche nelle quali si consiglia di rivolgersi e andare dallo psicologo sono:

- se **non si riesce a risolvere un problema** e a trovare benefici dai consigli di parenti o amici;

- se si sente di **voler migliorare il proprio carattere** e la propria personalità;
- per **migliorare la consapevolezza di sé e degli altri**, degli altri e della propria sfera familiare, sentimentale, lavorativa, sociale accrescendo le proprie potenzialità;
- se si vuole seguire un **percorso di crescita personale** e interiore;
- per **uscire da delle situazioni di stallo/blocco**, da delle crisi temporanee;
- per **ristabilire equilibrio**, un giusto livello di autostima, per avere un umore più stabile;
- davanti ad un **momento di cambiamento** della propria vita: città, casa, lavoro, divorzio maternità eccetera, lo psicologo può dare un sostegno per superarlo in maniera costruttiva;
- in caso di **lutti ed eventi traumatici**;
- quando un **problema psicologico aumenta d'intensità e frequenza**, cronicizzandosi e impadronendosi delle varie sfere vitali;
- per uscire da **abusi e dipendenze** di sostanze ma anche internet, cibo, sesso;
- quando sintomi come **ansia, depressione, stress, aumentano d'intensità e frequenza** andando avanti troppo a lungo nel tempo riducendo la qualità della vita;
- se necessitiamo di **liberarci di un eccesso di ansia**, stress, impulsi, paure irrazionali, difficoltà, preoccupazioni, pensieri idee e sentimenti negativi (compresa la rabbia);
- se avete **reazioni che non sapete controllare** o spiegare;
- per venire a capo di **dinamiche e difficoltà affettive**, relazionali, sociali, familiari, lavorative. Quando ci si rende conto (ad esempio nell'ambito delle relazioni sentimentali) di ripetere sempre i medesimi errori, il medesimo copione, insoddisfacente o doloroso senza essere capaci di uscirne (errata scelta del partner, stesse problematiche con partner diversi, dipendenza affettiva ecc..);
- se notiamo **sbalzi d'umore improvvisi e ingiustificati**, trasformazioni della nostra condotta che ci causano problemi o isolamento non giustificato;
- nel caso soffriate di **attacchi di panico**;
- se abbiamo delle **problematiche legate all'ansia**: lo psicologo può insegnare specifiche tecniche per controllarla per evitare di sentircene travolti;
- se riscontriamo un **umore basso in maniera cronica** e acuta;
- se le tensioni hanno **ripercussioni sulla vostra salute** ad esempio iniziate a soffrire di tachicardia, insonnia, alterazione del senso di fame.

•
Rivolgersi a uno psicologo è un'ottima decisione che può aiutare ogni persona che sta vivendo un particolare momento della vita che non deve per forza comprendere solo *tristezza e ansia*.

Lo psicologo mette a disposizione nuovi occhiali con cui osservare la realtà, insegnando strategie per ridurre i sentimenti negativi.

Aiuta a farci capire perché sentiamo certe emozioni e perché persistono.

La psicoterapia migliora l'intelligenza emotiva, aiuta ed esprimere le *emozioni represses*, e a imparare a gestire le nostre paure in modo più costruttivo.

Lo psicologo può aiutarci a conoscerci meglio: ci sono sempre aspetti di noi stessi che non abbiamo esplorato, talvolta rifiutiamo dei nostri modi di essere e di comportarci, lo specialista si fa strumento e ci permette di riconciliarci con essi, di prendere coscienza di molti nostri pensieri, emozioni e atteggiamenti.

La psicoterapia inoltre aiuta a farci vedere le cose veramente importanti per noi, di godere del proprio presente, a essere più pazienti e comprensivi con noi stessi. S'impara a gestire lo stress e le incertezze della vita con più calma.

Con l'**aiuto di uno psicologo** si può *rinforzare la propria autostima*, a volersi più bene, lo psicologo aiuta a prendere le distanze dai propri problemi e a vederli da una prospettiva diversa.

Spesso è difficile vedere la soluzione quando siamo troppo immersi nelle nostre difficoltà, magari da anni; la **psicoterapia aiuta ad aprirci ad altre possibilità** che prima non consideravamo e anche a capire perché siamo portati a rifiutare delle idee che sarebbero valide sul piano logico.

Lo **psicologo sostiene la persona** aiutando a capire, riattivare e consolidare le proprie capacità energie e risorse, permettendo così al paziente di trovare soluzioni e di attenuare il disagio che prova.

Rivolgersi a uno psicologo ritaglia uno spazio personale in cui confidarsi e confrontarsi ritrovando punti di riferimento interni e risposte, aiuta la persona a trovare la chiave per risolvere i suoi problemi.

SERVIZI PSICOLOGICI

CONSULENZA PSICOLOGICA: La consulenza psicologica consiste in un intervento che richiede un **numero limitato d'incontri** e ha lo scopo di inquadrare la problematica descritta allo Psicologo al fine di valutare una risposta in tempi relativamente brevi; può rivolgersi ad una **singola persona**, ad una **coppia** o ad una **famiglia**.

Il primo incontro è un momento di conoscenza e di analisi della domanda per comprendere se e come il professionista possa essere d'aiuto; gli incontri successivi sono dedicati a una valutazione del problema presentato e alla **condivisione di un progetto d'intervento** (stabilire un obiettivo, dare un'indicazione generale sui tempi e sulle modalità del lavoro), centrato sulla riflessione e approfondimento degli aspetti psicologici relativi al problema sollevato.

Generalmente la consulenza psicologica può essere richiesta per problematiche quali:

- **disagio individuale** (relativamente alla gestione dei conflitti, adattamento allo stress, difficoltà a perseguire i propri obiettivi, problematiche relazionali, criticità inerenti la performance individuale, ecc);
- **sofferenza soggettiva** che interferisce col **funzionamento relazionale, sociale e lavorativo** (eventi traumatici, deflessione dell'umore, ansia e fobie, disturbi dell'adattamento, attacchi di panico, ecc);
- **difficoltà di coppia** e **disturbi sessuali**;
- **difficoltà nelle funzioni genitoriali**;
- **criticità in ambito scolastico**;
- **problematiche psico-educative**.

L'analisi della domanda e la valutazione psicodiagnostica del professionista (caratteristiche dell'individuo, dei suoi punti di debolezza e fragilità, delle sue risorse e del suo potenziale) possono far evolvere la consulenza psicologica in un percorso di sostegno psicologico o in una psicoterapia, o qualora necessario lo psicologo può proporre l'**invio ad altro specialista**, competente rispetto alla problematica espressa (ad esempio uno psichiatra, un neuropsichiatra infantile, uno psicoterapeuta infantile, un assistente sociale, un consulente legale, un sessuologo ...).

SOSTEGNO PSICOLOGICO

Il Sostegno Psicologico è un **percorso non terapeutico**, condotto da uno psicologo, rivolto a persone che vivono un **momento di disagio** o **crisi personale** a seguito di una situazione particolare o di un determinato momento di vita (affrontare una situazione critica, prendere una decisione, trovare una soluzione funzionale ai problemi incontrati, migliorare una relazione coniugale, familiare, affettiva, professionale o amicale); la valutazione dello Psicologo, laddove comprenda che non siano presenti né sintomi rilevanti né un quadro clinico tale da necessitare di intervento psicoterapeutico, porterà alla formulazione concordata di un intervento mirato e focalizzato alla gestione di una specifica difficoltà quotidiana, supportando il soggetto a reperire strategie idonee alla risoluzione delle problematiche incontrate e stimolando le risorse personali. L'obiettivo è quello di raggiungere e mantenere uno stato di benessere, agendo sulle risorse e sui punti di forza del cliente, fornendo supporto rispetto alla gestione di un attuale problema specifico (emotivo, relazionale, psicologico, affettivo); richiede un numero contenuto di incontri che varia in base alle necessità. A seconda della problematica presentata e degli obiettivi psicologici concordati, l'intervento può configurarsi come:

- **Sostegno psicologico individuale**
- **Sostegno psicologico di coppia**
- **Sostegno psicologico familiare**
- **Sostegno psicologico di gruppo**
- **Sostegno alla genitorialità**

CONSULENZA E SOSTEGNO ONLINE:

La modalità in cui può crearsi una relazione d'aiuto online necessita della definizione di alcune regole che ne caratterizzino il **setting**.

I colloqui possono avvenire tramite **Skype** oppure attraverso altri programmi che prevedono l'utilizzo della videochiamata e avranno sempre come scopo ultimo quello di **risolvere il problema** di natura psicologica che mette in crisi il cliente e che lo ha spinto a richiedere tale servizio.

La natura dell'intervento sarà definita e **co-costruita col cliente** in relazione alla definizione di un obiettivo e alla verifica che le competenze del professionista nonché la natura delle problematiche da affrontare siano compatibili con un intervento online.

La consulenza/sostegno psicologico online tramite internet è un **particolare tipo di intervento** che può essere effettuato a distanza. **La durata è la stessa** di una consulenza in studio e **segue molte delle regole** di un percorso in studio (*orari prestabiliti, privacy e riservatezza, luogo silenzioso e dove si può parlare senza essere interrotti*), segue inoltre le linee guida emanate dal **Consiglio Nazionale Ordine Psicologi**.

Gli orari e le modalità del colloquio vengono decise in anticipo con lo psicologo tramite telefono.