

## **PERCORSO 1) VALUTAZIONE PSICOLOGICA, COUNSELLING E PSICOTERAPIA**

### ***ACCOGLIENZA: come si prenota un colloquio?***

Per prenotare un primo colloquio (ai fini di una valutazione, counselling psicologico o psicoterapia), occorre inviare una mail all'indirizzo [sepc.dippsi@uniroma.it](mailto:sepc.dippsi@uniroma.it), descrivendo brevemente i motivi per i quali si desidera la consulenza e lasciando il proprio recapito telefonico. Uno psicologo del servizio richiama entro i 15 giorni dalla richiesta per fissare un primo colloquio. L'accoglienza è coordinata dalla prof.ssa ***Maria Serena Panasiti***

### **VALUTAZIONE PSICODIAGNOSTICA**

Presso il Servizio di Consulenza e Psicologia Clinica sono eseguite valutazioni psicologiche volte a orientare le scelte relative a un intervento psicologico (es. psicoterapia) e a valutarne l'efficacia. Tali valutazioni, condotte generalmente prima, durante e alla fine dell'intervento da psicologi qualificati, si avvalgono di diversi strumenti che permettono in particolare di comprendere i fattori psicologici alla base di una condizione di sofferenza psichica (es. caratteristiche di personalità), come anche le risorse di cui dispone la persona (es. capacità relazionali). Le attività di valutazione psicodiagnostica sono coordinate dalla prof.ssa ***Cristina Ottaviani***

### **PSICOTERAPIA**

Il Servizio offre interventi psicoterapeutici condotti dai professori e ricercatori del Dipartimento di Psicologia afferenti al Servizio in qualità di psicologi psicoterapeuti e dagli psicologi in formazione specialistica presso le Scuole di Specializzazione di area Psicologica attive nel nostro Ateneo, che operano sotto stretta supervisione.

La psicoterapia rappresenta un'attività sanitaria di natura interattiva e collaborativa rivolta alla cura di diversi disturbi psichici, dalle più semplici condizioni di disagio o disadattamento individuale alle forme più gravi e complesse di psicopatologia, associate ad una compromissione significativa del benessere personale e degli scopi esistenziali.

La psicoterapia costituisce uno spazio di ascolto e di sostegno in cui il terapeuta, attraverso l'applicazione di procedure validate scientificamente, collabora insieme all'utente per individuare la problematica che genera sofferenza psichica e lo accompagna attraverso un processo di cambiamento, stimolando l'adozione di nuove prospettive e promuovendo strategie per accrescere il benessere e migliorare la qualità della vita. Il trattamento psicoterapeutico è finalizzato al raggiungimento di obiettivi concordati tra il terapeuta e l'utente, che possono riguardare il conseguimento di una migliore realizzazione di sé stessi, delle proprie capacità e potenzialità; l'aumento della conoscenza di sé, dell'autonomia e dell'accettazione dei propri limiti; la comprensione e riduzione della sofferenza psichica.

La psicoterapia può essere intesa anche come un percorso che permette alla persona di esaminare la modalità con cui costruisce e comprende il mondo e di sperimentare nuovi modi di attribuire significati facendo esperienza di una dimensione relazionale più consapevole. In tal senso, chiunque può trarre beneficio dalla psicoterapia, anche in assenza di un particolare disagio, ma con lo scopo di imparare a conoscersi e rendersi più consapevoli di alcuni aspetti di sé.

Esistono diversi approcci psicoterapeutici. Ciascuno rappresenta una mappa a disposizione del terapeuta per la comprensione della sofferenza e della modalità di funzionamento dell'individuo e per l'individuazione delle strategie di intervento più adatte, coerentemente con il proprio modello teorico e con le attuali conoscenze scientifiche.

La ricerca in psicoterapia ha lo scopo di comprendere i disturbi psicologici, definire ipotesi di trattamento e verificarne l'efficacia attraverso metodologie rigorose. Attraverso la ricerca in psicoterapia è possibile selezionare i trattamenti che garantiscono maggiore efficacia e sostenere la

qualità dei servizi offerti ai pazienti. Le attività di psicoterapia sono coordinate dalla prof.ssa **Caterina Grano**

## PSICOFISIOLOGIA CLINICA

Il Servizio eroga prestazioni in due principali ambiti:

### Biofeedback e Neurofeedback:

I protocolli clinici in questo ambito si servono principalmente delle tecniche del *biofeedback* e del *neurofeedback*, ovvero forme di trattamento non invasive che implicano il processo di presa di coscienza di una specifica funzione fisiologica (es. la pressione sanguigna, frequenza cardiaca), utilizzando strumenti che forniscono informazioni sull'attività di quel parametro, con l'obiettivo di poterlo manipolare, normalizzare e mantenerlo nel tempo.

Tali trattamenti si sono dimostrati efficaci per la cura dei disturbi psicofisiologici o psicosomatici (es. cefalea, emicrania, dolore cronico, bruxismo, acufeni, ipertensione arteriosa essenziale) e per i disturbi d'ansia e depressione. Il Servizio prevede delle sessioni di diagnosi volte ad individuare l'attività fisiologica target coinvolta nell'insorgenza e nel mantenimento del disturbo in questione e delle sessioni di trattamento che implicano l'applicazione di protocolli di intervento basati sulle evidenze scientifiche.

### Disturbi del sonno:

Presso il Servizio è possibile svolgere colloqui di valutazione e di consulenza per problemi di insonnia in aderenza alle più recenti linee guida internazionali per il trattamento dell'insonnia. La terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (CBT-I) proposta presso il Servizio rappresenta il trattamento d'elezione per il disturbo di insonnia, ha una breve durata e può essere svolta attraverso colloqui individuali, di gruppo, o in modalità online.

L'area della psicofisiologia clinica è coordinata dai professori **Andrea Ballesio, Maurizio Gorgoni, Cristina Ottaviani**

## INTERVENTI BREVI

(Counseling , interventi in gruppo, promozione del benessere, gravidanza, ecc)

Si tratta di interventi che NON sono volti ad un miglioramento sintomatologico o ad una modifica degli aspetti della personalità ma che si concentrano sulla risoluzione di problematiche contingenti, quali difficoltà di scelta, problematiche legato allo studio, difficoltà in situazioni interpersonali, promozione di comportamenti salutari tramite un processo di chiarificazione e ridefinizione del problema presentato, la ricerca di nuove soluzioni e la mobilitazione delle potenzialità della persona.

Il Servizio offre, inoltre, protocolli di intervento individuali o di gruppo su specifiche tematiche quali: interventi transdiagnostici, regolazione delle emozioni, riduzione del perfezionismo clinico, comunicazione assertiva, respirazione diaframmatica, promozione del benessere in gravidanza. I protocolli di intervento di gruppo sono basati su evidenze empiriche e la loro efficacia è stata valutata attraverso studi sperimentali. La partecipazione agli interventi di gruppo è preceduta da una valutazione diagnostica che può essere svolta individualmente. I gruppi sono generalmente composti da 5-10 persone e sono condotti da uno o due psicologi afferenti al Servizio o da

psicologi in formazione specialistica presso il Dipartimento. Gli incontri si svolgono a cadenza settimanale, per una durata variabile da 4 a 8 incontri.

Le attività di counselling sono coordinate dai professori **Andrea Ballesio** e **Caterina Grano**