



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

Dipartimento di Psicologia  
Servizio di Consulenza e Psicologia Clinica  
Responsabile prof. Caterina Lombardo

**Attività di valutazione, Counselling, sostegno e psicoterapia svolte gratuitamente nel corso degli anni 2017-2018 a favore degli studenti universitari dell'Ateneo Sapienza**

Nel corso degli anni 2017-2018 il Servizio di Consulenza e Psicologia Clinica, attivo presso il Dipartimento di Psicologia, **ha offerto gratuitamente servizi di valutazione psicologica, counselling, coaching e psicoterapia agli studenti dell'Ateneo** sulle seguenti problematiche:

- 1) Counselling su sonno e disturbi del sonno
- 2) Counselling su comportamento alimentare e disturbi dell'alimentazione
- 3) Counselling su altre problematiche (p.e. abbassamento del tono dell'umore, ansia collegata al percorso di studi, perfezionismo disfunzionale, difficoltà di regolazione delle emozioni, anassertività) individualmente e in gruppo
- 4) Counselling per studenti con DSA.

Le attività sono state svolte anche grazie al coinvolgimento degli allievi della Scuola di specializzazione in Valutazione Psicologica e Consulenza (Counselling) supervisionati da docenti della scuola, afferenti al Dipartimento di Psicologia.

Hanno usufruito complessivamente di questi servizi (che sono descritti nel dettaglio nelle pagine seguenti) 100 studenti.

Poiché l'attività clinica supervisionata è compito istituzionale delle scuole di specializzazione, si conta di mantenere questo impegno e di continuare ad erogare questi servizi anche nel prossimo futuro.

Si conta, inoltre, di attivare, un servizio interdipartimentale di valutazione e consulenza aperto a tutti gli studenti con DSA dell'Ateneo.

**DETTAGLIO DELLE ATTIVITA'**

Il Servizio di Consulenza e Psicologia Clinica, attivo presso il Dipartimento di Psicologia dal 1985 e coordinato a partire dal 2015 dal Prof. Caterina Lombardo, offre a pazienti esterni e interni all'Ateneo servizi di valutazione psicologica e neuropsicologica, counselling, coaching e psicoterapia.

L'equipe è composta da Professori e ricercatori del Dipartimento, abilitati alla conduzione di interventi psicoterapeutici, specializzandi della Scuola di Specializzazione in Valutazione Psicologica e Consulenza (Counselling) supervisionati da docenti della scuola afferenti al Dipartimento di Psicologia.

**Counselling su Sonno e disturbi del sonno**

I Disturbi del sonno e in particolar modo l'insonnia da soli o in associazione con altre forme di disagio psicologico o medico sono molto frequenti. Per curarli disponiamo di programmi di trattamento non farmacologico di dimostrata efficacia che vengono offerti sia individualmente che in piccoli gruppi dopo un'accurata valutazione del problema. Come evidenziano studi recenti, il trattamento efficace dell'insonnia può garantire non solo un miglioramento della qualità del sonno ma anche un beneficio per altre forme di disagio ad essa associate. Il protocollo adoperato prevede 2 incontri di valutazione e 4 di counselling.

### **Counselling su comportamento alimentare e disturbi dell'alimentazione**

Il servizio ha offerto a ragazze e ragazzi che hanno difficoltà con il cibo e con il corpo la possibilità di svolgere colloqui clinici di valutazione, counselling o psicoterapia di approccio cognitivo-comportamentale sia individualmente che in piccoli gruppi.

Gli studenti hanno usufruito di percorsi di valutazione diagnostica e interventi di counselling e sostegno. I casi più gravi che necessitavano di un trattamento in equipe multidisciplinare sono stati inviati a strutture pubbliche presenti sul territorio.

### **Counselling su altre problematiche**

Gli studenti che si sono rivolti al servizio per altre problematiche (p.e. ansia, depressione, altre difficoltà) sono stati valutati e hanno usufruito di interventi di counselling per un numero di incontri variabile a seconda della problematica da 4 a 20 incontri.

### **Counselling in gruppo**

Nel corso dell'ultimo anno sono stati svolti 4 gruppi cui hanno partecipato 30 studenti universitari. Un gruppo ha svolto un training di regolazione delle emozioni; due gruppi hanno svolto sia il training di regolazione delle emozioni sia un training di assertività; un gruppo ha svolto un training per ridurre il perfezionismo disfunzionale.

### **Counselling per studenti di Medicina e Psicologia con DSA**

Nel corso dell'ultimo anno sono stati offerti agli studenti con DSA iscritti alla Facoltà di Medicina e Psicologia colloqui di counselling faccia a faccia o telefonico, training di regolazione delle emozioni e assertività individualmente e in gruppo.