

Chi può rivolgersi alla Psicoterapia

- Sei un adolescente in crisi?
 - Soffri d'ansia? Hai difficoltà nel gestire lo stress?
 - Provi stanchezza, apatia, perdita di motivazioni personali?
 - Soffri di depressione, crisi esistenziali, attacchi di panico?
 - Hai difficoltà relazionali, problemi di autostima e desideri migliorare la percezione di te stesso e le tue relazioni interpersonali e affettive?
 - Vivi dei conflitti di coppia? Soffri di relazioni amorose turbolente?
 - Ti trovi in una situazione affettiva violenta e non sai come uscirne?
 - Hai perso una persona cara e hai bisogno di sostegno?
- Non riesci a superare un trauma fisico, affrontare un problema di salute, convivere con una malattia cronica?
 - Hai difficoltà nel seguire una alimentazione regolare e sana o una dieta?
 - Soffri di abbuffate o di disturbi del comportamento alimentare?
 - Sei un genitore preoccupato per tuo figlio?
 - Il tuo bambino ha problemi nel comportamento, disturbi dell'apprendimento, deficit di attenzione e iperattività?
 - Siete una coppia che intende adottare un bambino?
 - Sei un figlio o figlia adottiva che si trova a vivere con sofferenza le dinamiche complesse dell'accettazione e dell'integrazione?

Questi sono solo alcuni dei casi in cui la consulenza psicodiagnostica e il percorso psicoterapeutico possono aiutare a migliorare la qualità della vita e del benessere personale.

Dott.ssa **Natacha V. Aledda**

Laureata in Psicologia dell'età evolutiva e dell'educazione presso l'Università degli Studi di Padova con una tesi sugli aspetti psicologici, sociali e legislativi dell'adozione nazionale e internazionale, ha maturato una pluriennale esperienza d'intervento a sostegno della famiglia adottiva nelle sue complesse dinamiche affettive, emotive e cognitive. Ha conseguito la Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica presso l'IREP, dedicandosi alla cura della persona sul piano psicologico e sociale e al trattamento di tutti i disturbi dell'area psicologica.

Professionista dagli interessi eclettici ha approfondito la propria formazione anche negli ambiti della psicologia delle crisi emozionali ed esistenziali, delle difficoltà di apprendimento scolastico, della psicologia giuridica e della psicologia sportiva.

Lavora a stretto contatto con i medici e professionisti del Gruppo Sanitario Arcella accompagnando e indirizzando il paziente lungo il percorso terapeutico più adatto al raggiungimento di una dimensione di completo benessere psico-fisico.

Dal 2007 collabora con l'Associazione Arcobaleno Onlus, Ente autorizzato per le Adozioni Internazionali. Come organizzatrice e relatrice promuove incontri formativi rivolti a famiglie e scuole sul mondo psicologico della persona adottante e adottata e coordina raccolte fondi per i progetti umanitari dell'associazione.

Dal 2015 collabora con la Compagnia Teatro della Gran Guardia di Padova in qualità di psicologa per il progetto Teatro Forum psico-sociale, per facilitare l'approfondimento con gli spettatori dei temi proposti dai lavori teatrali, come la depressione adolescenziale, la dismorfofobia, il cyberbullismo.

f Studio di Psicoterapia Aledda

Per informazioni e prenotazioni:



Via Tiziano Aspetti, 106 - Padova • Tel. **049.605.344 - 049.864.74.77**
www.poliambulatorioarcella.it • segreteria@poliambulatorioarcella.it

Orari: dal lunedì al venerdì, ore 7.30-20.00 - sabato, ore 7.30-12.30
Parcheggio interno: sosta breve gratuita 15 minuti - tariffa oraria € 1

Struttura autorizzata e accreditata dalla Regione Veneto • Convenzionata con il S.S.N.
Dir. sanitario: dott. E. Trevisi • Azienda con sistema di qualità UNI EN ISO 9001:2008



Psicoterapia psicodinamica breve



NATACHA V. ALEDDA
Psicologa • Psicoterapeuta

Ci sono sempre due scelte nella vita: accettare le condizioni in cui si vive o assumersi la responsabilità di cambiarle.
Denis Waitey

Cos'è la Psicoterapia psicodinamica breve

Quattro sedute di ascolto profondo per capire e per scegliere un percorso.

La Psicoterapia psicodinamica breve è una modalità di ascolto profondo della persona, del suo vissuto e delle sue difficoltà, che si svolge generalmente in quattro sedute iniziali, al termine delle quali viene proposto al paziente un percorso personalizzato per comprendere e sviluppare un atteggiamento mentale utile a raggiungere una dimensione più serena.



Cambiare ciò che ci crea problemi, sviluppando le risorse personali utili per una maggiore soddisfazione esistenziale.

Problemi, traumi, perdite importanti e stress possono indurre stati di disagio psicologico quali ansia, malessere, sofferenza che si ripercuotono nelle diverse sfere del vivere: autostima e percezione di sé, emotività, alimentazione, sessualità, relazioni sociali e affettive, scuola, lavoro.

Nella Psicoterapia psicodinamica breve lo psicoterapeuta e il paziente lavorano insieme per affrontare ed elaborare la situazione di disagio e realizzare un cambiamento nelle emozioni, nei pensieri, negli atteggiamenti, nei comportamenti e relazioni che arrecano disturbo o sofferenza alla persona, andando oltre la risoluzione del sintomo e sviluppando risorse e potenzialità personali utili a trovare una maggiore soddisfazione e significatività esistenziali.

Servizi offerti

Non siamo tutti uguali. Per questo abbiamo predisposto diversi tipi di Servizi per rispondere a tutte le esigenze.

Il Servizio di **Psicoterapia psicodinamica breve** può essere d'aiuto a persone di qualsiasi età - bambini, adolescenti, adulti, anziani - tramite incontri di:

- Consulenza e sostegno psicologico.
- Psicoterapia individuale.
- Psicoterapia di coppia.
- Psicoterapia della famiglia e sostegno alla genitorialità.
- Interventi per difficoltà nell'età evolutiva.
- Mental training per lo sviluppo delle abilità mentali e cognitive.
- Psychological profiling.
- Psicologia dello sport.
- Counseling psicologico e certificazione a seguito di incidenti stradali.
- Gruppi di sostegno psicologico ed educativo.
- Skype to Skype: consulenza via web per chi, dopo i primi colloqui in studio, non può essere presente regolarmente agli appuntamenti.
- Psicologia domiciliare: consulenza psicologica a domicilio per chi non può spostarsi per problemi di salute o motivi personali.



Quello che fai oggi
può migliorare
tutti i tuoi domani.
Ralph Marston

Psychological profiling: Valutazione del profilo psicologico

A volte avvertiamo il desiderio o la necessità di fermarci per fare il punto sulla nostra esistenza, per acquisire una maggiore consapevolezza circa i nostri bisogni e obiettivi, per scoprire cose nuove su noi stessi e potenziare le nostre risorse personali.

È quindi il momento di fare un percorso di "empowerment" - crescita personale - basato sull'incremento dell'autostima e autodeterminazione per appropriarci consapevolmente del nostro potenziale e raggiungere un maggior controllo sulla nostra vita.

Per rispondere a queste esigenze, Poliambulatorio Arcella - Area psicologica propone il **Servizio di Psychological Profiling** al costo di soli 50 euro, che consiste in due incontri con la psicoterapeuta per conoscere il proprio profilo psicologico.

Nel primo incontro verranno analizzate le motivazioni che hanno portato la persona ad aderire all'iniziativa e verranno eseguiti alcuni test psicologici di validità riconosciuta a livello internazionale.

Nel secondo incontro verrà presentato e discusso il profilo psicologico emerso e, se necessario, verranno suggerite possibili indicazioni terapeutiche o di consulenza in base alla valutazione e orientamento psicologico emersi.

Se vuoi qualcosa che
non hai mai avuto,
devi fare qualcosa che
non hai mai fatto.
Thomas Jefferson



Psicologia dello Sport e Mental training

Le prestazioni fisiche sono potenziate quando c'è sinergia tra corpo e mente.

La **Psicologia dello Sport** aiuta l'atleta nella sua preparazione, attraverso il potenziamento delle abilità cognitive necessarie a migliorare la performance sportiva, fino a raggiungere la "mentalità vincente".

Il **Mental Training**, o allenamento mentale, attiva la sinergia tra mente e corpo; fa leva sulle motivazioni personali e le trasforma in obiettivi e impegno costante; utilizza conoscenze, esperienza e aspirazioni per convertire i limiti in possibilità, valorizzando i successi e utilizzando gli insuccessi.

Spesso chi ottiene i migliori risultati non è lo sportivo con le maggiori doti atletiche ma chi riesce a fare uso di tutte le sue risorse personali affrontando la prestazione fisica con motivazione e determinazione, stabilità emotiva e capacità di gestione degli imprevisti, sicurezza in se stesso e nei propri mezzi, per rendere al massimo proprio nel momento decisivo. Lavorare sull'allenamento mentale serve proprio a questo.

Il **Mental training** è utile nei casi in cui ci sono discrepanze tra le prestazioni durante l'allenamento e quelle in gara o tra le potenzialità dell'atleta e la sua resa agonistica.

Il training di allenamento mentale prevede la valutazione del profilo psicologico dell'atleta - "assessment" - tramite un colloquio e test, per individuare le aree da potenziare per raggiungere uno stato mentale che favorisca la prestazione sportiva.

In media sono necessarie tra le 5 e le 8 sedute per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, più l'eventuale presenza del terapeuta durante alcuni allenamenti e gare.

La forza mentale distingue
i campioni dai quasi campioni.
Rafael Nadal



Agevolazioni

I dipendenti e aderenti alle seguenti Associazioni e Istituzioni possono usufruire di particolari tariffe agevolate secondo i protocolli d'intesa siglati con il CNOP - Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi:

- Associazioni firmatarie della Carta dei Diritti del Consumatore
- Save the Children Italia Onlus - Accordo quadro per la tutela dei bambini e degli adolescenti e la promozione del loro benessere
- U.I.C.I. Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti Onlus
- Medici e Operatori del settore della sanità soci di AssoMedico
- IPASVI - Collegio Infermieri professionali, Assistenti sanitari, Vigilatrici d'infanzia
- FISDE - Fondo Integrativo Sanitario per i Dipendenti del Gruppo ENEL
- Consulenti del Lavoro
- Guardia di Finanza
- Polizia di Stato
- Militari e familiari dell'Arma dei Carabinieri
- Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria
- L'Altra metà della divisa - rete di supporto famiglie militari

Anche gli studenti universitari possono usufruire del Servizio di Psicoterapia psicodinamica breve a tariffe agevolate previa esibizione, in fase di accettazione, del certificato di iscrizione alla facoltà frequentata in corso di validità.

Investi in te stesso. È l'investimento
che paga i più alti interessi.
Anonimo

