



**CENTRO COGNITIVO**  
DIAGNOSI E TRATTAMENTO DEI DISTURBI D'ANSIA E DELL'UMORE



CENTRO COGNITIVO

VIA VALLETTA 31, SARONNO - TEL. 3664750521 (LUN.-VEN. 11,00-15,30)  
SEGRETERIA@CENTROCOGNITIVO.IT - WWW.CENTROCOGNITIVO.IT

Centro Cognitivo è costituito da un'equipe di Psicologi e Psicoterapeuti di orientamento teorico Cognitivo-Comportamentale con formazione specifica ed esperienza nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi d'ansia e dell'umore.

In linea con le evidenze della ricerca il centro propone un approccio terapeutico integrato che, a seconda della gravità e delle specifiche caratteristiche del disturbo, può prevedere l'utilizzo congiunto di diverse risorse terapeutiche.

#### ◆ **PERCHÉ UN CENTRO SPECIALISTICO?**

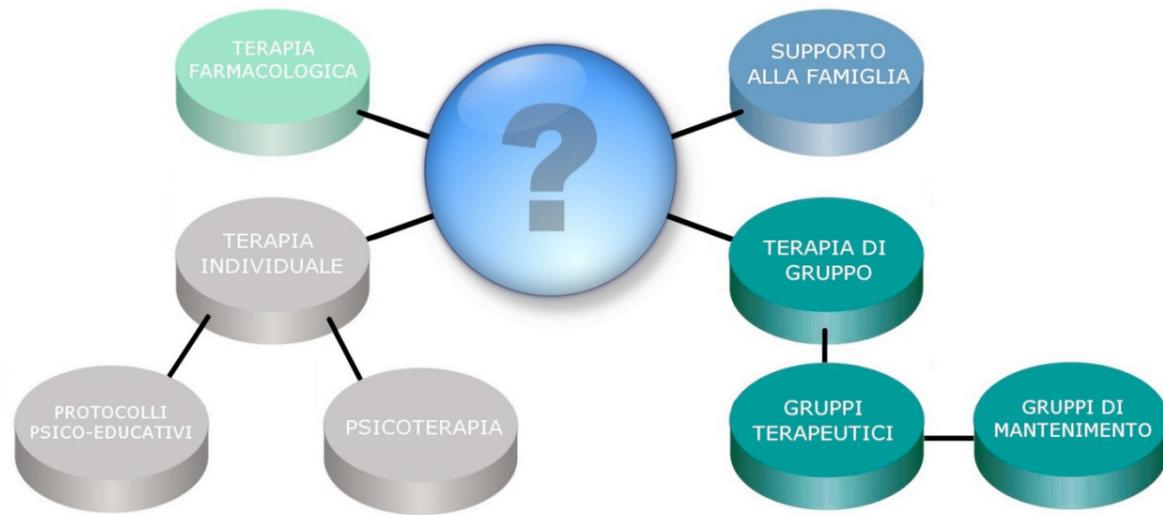
Lo sviluppo di tecniche terapeutiche sempre più specifiche per i diversi disturbi e la conseguente necessità di acquisire specifiche competenze e mantenersi in continuo aggiornamento determina oggi la progressiva specializzazione degli psicologi clinici e delle relative strutture.

#### ◆ **PERCHÉ LA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE?**

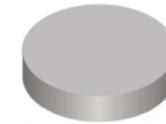
L'Evidence Based Medicine (EBM) da anni promuove la realizzazione di studi scientifici anche in ambito psicoterapeutico per individuare trattamenti basati su prove di efficacia nella cura dei diversi disturbi psicologici. Le linee guida dell'A.P.A. (American Psychological Association) e gli altri principali riferimenti internazionali indicano la terapia Cognitivo-Comportamentale come la prima scelta nel trattamento dei disturbi d'ansia e dell'umore.

#### ◆ PERCHÉ UN APPROCCIO INTEGRATO?

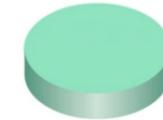
La ricerca ha ormai evidenziato chiaramente l'opportunità di non considerare le diverse forme di terapia dei disturbi psicologici come alternative. Nel caso delle forme più gravi di ansia o depressione è dimostrato che l'utilizzo congiunto di terapie psicologiche e farmacologiche è in grado di fornire risultati migliori e più stabili nel tempo!



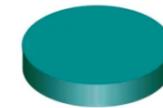
In molti casi il supporto della terapia di gruppo (sia come forma terapeutica che nel mantenimento dei risultati) e il coinvolgimento del nucleo familiare (finalizzato al supporto del paziente) sono in grado di fornire un apporto determinante.



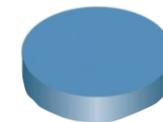
**Il supporto individuale.** A seconda della gravità o della fase della terapia gli incontri individuali possono favorire aspetti diversi: nelle fasi iniziali la psico-educazione permette al paziente di conoscere meglio il proprio disturbo e i comportamenti più funzionali da assumere e, nei casi che prevedono un supporto farmacologico, di comprenderne l'importanza per migliorare la compliance al trattamento. Una volta ridotti i sintomi più invalidanti la psicoterapia aiuta poi il paziente ad individuare e attivare le risorse personali.



**Il supporto farmacologico.** In tutti i casi in cui si renda necessario, il centro propone la consulenza di medici specialisti. Se il paziente non dispone di un proprio riferimento, Centro Cognitivo si avvale della collaborazione di professionisti e strutture con cui ha stabilito rapporti di collaborazione. Attraverso un regolare confronto diviene quindi possibile offrire un percorso terapeutico basato su una reale condivisione multidisciplinare.



**La terapia di gruppo.** La ricerca ha mostrato che la terapia di gruppo è efficace a diversi livelli. Permette ai pazienti di condividere le loro difficoltà e confrontarsi attivamente su come affrontarle. L'ambiente sociale costituito da pazienti con lo stesso disturbo è spesso determinante nel ridurre il senso di grave inadeguatezza personale. Una volta conclusa la terapia, la frequenza a gruppi periodici di "mantenimento" permette di prevenire le ricadute o, eventualmente, di individuarle precocemente.



**Il supporto alla famiglia.** Attraverso colloqui informativi è possibile migliorare la conoscenza del disturbo di cui soffre il familiare e dei comportamenti più appropriati da mettere in pratica per supportarlo. Questo livello di intervento si è spesso dimostrato di grande importanza, dato che favorisce la creazione di un contesto adeguato a rinforzare i miglioramenti in atto.