

Presso il Servizio di Psicologia è possibile effettuare:

- ◆ percorsi diagnostici e valutativi
- ◆ consulenza all'individuo, alla coppia e alla famiglia; consulenza ai genitori in Psicologia dell' Età Evolutiva
- ◆ percorsi di sostegno e psicoterapia
- ◆ prevenzione e intervento nell'ambito della Psicologia del Benessere e della Psicologia della Salute
- ◆ Consulenza Tecnica di Parte in ambito di giustizia civile
- ◆ Consulenza in Psicologia dello Sport e Mental Training

Chi siamo:

**Dott. Stefano Pozzi**

psicologo e psicoterapeuta - iscr. Ordine degli Psicologi della Lombardia n. 03/8667

**Dott.ssa Flavia Massaro**

psicologa - iscr. Ordine degli Psicologi della Lombardia n. 03/8637

Collaborazioni esterne:

Il Servizio collabora con altri professionisti dell'area medico-sanitaria per offrire un'assistenza in rete volta al benessere globale della persona.

Dove siamo

Il Servizio di Psicologia ha sede:

A **Milano**, presso il Poliambulatorio di via Monte Rotondo 3 (**zona Niguarda**)

ATM: MM3 Maciachini + tram 4, fermata Niguarda Centro;

Bus 42/, 51, 52, 83

Superstrada Milano-Meda, uscita al secondo semaforo (direzione Ospedale)

A **Mariano Comense (CO)**, in piazza Teodoro Manlio 18

FNM: linea Milano-Asso, fermata Mariano Comense

Superstrada Milano-Meda, uscita Meda

Contatti

Tel. 340.2665359

[info@serviziopsicologia.it](mailto:info@serviziopsicologia.it)

[www.serviziopsicologia.it](http://www.serviziopsicologia.it)

# Servizio di Psicologia

**Milano**

Via Monte Rotondo 3

**Mariano Comense**

piazza T. Manlio 18

Diagnosi

Consulenza

Psicoterapia

## Diagnosi e Terapia

I percorsi diagnostici sono personalizzati e prevedono uno o più colloqui valutativi, eventualmente integrati dalla somministrazione di test psicologici.

### Aree diagnostiche:

- ◆ valutazione globale della personalità
- ◆ valutazione del quadro sintomatologico psicopatologico e della sua evoluzione
- ◆ valutazione neuropsicologica delle funzioni cognitive dell'adulto e dell'anziano (Esame Neuropsicologico Breve)

Si effettuano inoltre test su invito del Medico curante per la valutazione di specifici aspetti della personalità e degli esiti della terapia psicofarmacologica o di altri trattamenti.

In presenza problematiche relazionali o disagio psicologico la valutazione diagnostica precede inoltre l'individuazione del percorso psicologico più adatto fra **counselling psicologico**, **sostegno psicologico** e **psicoterapia**.

## Consulenza

### Counselling e sostegno psicologico

L'intervento può riguardare:

- ◆ difficoltà individuali temporanee, crisi, "blocchi", difficoltà nello studio
- ◆ disagio di coppia
- ◆ difficoltà di rapporto fra genitori e figli
- ◆ disturbi sessuali
- ◆ gestione dei disturbi d'ansia e dell'umore
- ◆ gestione dei disturbi psicosomatici

### Psicologia Giuridica

Consulenza a studi legali (CTP) anche in collaborazione con altri professionisti in ambito psicologico e psichiatrico, in particolare in ambito civile (**separazione coniugale** e affidamento dei figli minorenni).

### Psicologia dello Sport

Consulenza ed intervento in ambito sportivo rivolti a tutti i soggetti coinvolti (atleti, allenatori, società, genitori), mirati a migliorare le prestazioni e ad acquisire una migliore conoscenza di sé da parte dell'atleta mediante percorsi specifici (Mental Training).

## Benessere

*La Psicologia del Benessere impiega tecniche e metodi volti ad **incrementare il benessere dell'individuo** attraverso la promozione della crescita personale e l'acquisizione di un miglior equilibrio nella gestione del quotidiano. Assieme alla capacità di distendersi e rilassarsi la persona acquisisce anche un diverso approccio alla propria esistenza, liberando **energie** precedentemente impiegate in maniera disfunzionale (sintomi psicosomatici) ed utilizzandole al servizio delle **potenzialità** inespresse e del miglioramento della relazione con gli altri (assertività).*

### Insonnia

Valutazione dell'insonnia mediante colloqui e test specifici e successiva stesura di un piano individualizzato per migliorare la qualità del sonno; prevenzione dei disturbi del sonno

### Stress

Sedute individuali di rilassamento, ipnosi, PNL e lezioni di Training Autogeno

### Autostima e assertività

Percorsi individuali volti al miglioramento dell'autostima e al cambiamento nel rapporto con gli altri, tramite l'attivazione delle risorse psicologiche personali e l'apprendimento di strategie comunicative assertive

### Migliorarsi

Approfondimento psicologico mirato a comprendere meglio sé stessi, individuare i punti di forza e lavorare sugli aspetti carenti della propria personalità e performance