

Dott.ssa Viviana De Rosa

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo
Comportamentale iscritta all'Ordine del Lazio
n. 12134

- Esperienza clinica nel trattamento di adolescenti, adulti e anziani.
- Diagnosi e cura dei disturbi d'ansia, disturbi dell'umore, disturbo ossessivo-compulsivo, fobie e attacchi di panico, disturbi correlati a eventi traumatici semplici e complessi, problematiche sessuali, problematiche di coppia, familiari e gestione dello stress.
- Approccio integrato orientato alla connessione tra mente e corpo
- Mindfulness Yoga Trainer 250h
- Master nella Diagnosi e Cura del Trauma semplice e complesso
- Socio Ordinario della CBT-Italia - Società Italiana di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
- Psicoterapeuta on line Unobravo

Via Sudafrica,32
00144 Roma
+39 3386137803

dotvderosa.psy@gmail.com
linkedin.com/in/viviana-de-rosa

DIAGNOSI E
TRATTAMENTO
PSICOTERAPEUTICO



*Amiamo noi
stessi per
amare la vita*

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA - COMPORTAMENTALE

E' una terapia adatta a tutte le età, indipendentemente dal livello culturale, condizione sociale e orientamento sessuale.

Il trattamento può essere svolto a livello individuale, di coppia e di gruppo e funziona.

Punti di forza dell'approccio:

- Riconoscere i propri schemi mentali alla luce della propria storia evolutiva e rispetto ai contenuti e alle caratteristiche del disagio o del disturbo;
- Alleanza terapeutica (fiducia e sinergia);
- Collaborazione e partecipazione attiva dei pazienti;
- Orientamento all' obiettivo e Focus sul problema nel momento presente;
- Conoscere in termini di psicoeducazione il disagio, come si manifesta e come si cura e in quanto tempo;.
- Imparare ad osservare il proprio modo di pensare, indentificando, i pensieri e le credenze disfunzionali, ed elaborando nuove risposte, più funzionali «nel qui ed ora».
- Acquisire delle competenze nella gestione funzionale del pensiero, delle emozioni e del comportamento.

L'IMPORTANZA DEL CORPO IN TERAPIA

Le nuove tecnologie diagnostiche permettono una osservazione sempre più precisa di come funziona la mente e delle connessioni che crea tra pensiero, emozione, sensazioni fisiche e risposta comportamentale. Le scoperte in campo scientifico nella cura dei disagi psicologici, superano l'esclusività della mente come oggetto di studio e di cambiamento, integrando il corpo come parte reciproca e unificata alla mente. Ciò permette di accedere alla mente in modo più efficace, completando i pezzi di informazione e accedendo alla mente dal basso, la dove la mente pone resistenze inconsapevoli al paziente.

La **Mindfulness-Yoga Psychotherapy**, utilizza la pratica Yoga per facilitare la consapevolezza tra la mente e il corpo e fornisce degli spunti per ridefinire delle interconnessioni funzionali che danno equilibrio alla persona.

Coltivare le abilità insegnate attraverso gli strumenti cognitivo-comportamentali e le pratiche della Mindfulness-Yoga, porterà la persona a:

- **Riconoscere e gestire** stati di iper o ipo attivazione fisica (stress, ansia, depressione..);
- **Sentire e accogliere** le proprie emozioni chiamandole con il nome giusto e collocandole nel contesto di riferimento.
- **Gestire il dolore** fisico ed emotivo legato alla malattia
- **Migliorare la qualità delle relazioni** con gli altri abbassando i livelli conflittuali.
- **Riconquistare il proprio benessere** nel rispetto dei propri bisogni e della propria soddisfazione.

LE FASI

- Primo colloquio di accoglienza e orientamento
- Assessment: compilazione test diagnostici e intervista anamnestica
- Colloquio di restituzione e ipotesi dell'intervento terapeutico
- Percorso psicoterapeutico
- Follow-up – incontri di mantenimento

