

## **d.ssa Conti Paola – Psicologa**

**Psicologa e Psicoterapeuta a orientamento Sistemico-Relazionale.**  
Iscritta all'*Ordine professionale degli Psicologi della regione Lombardia*, n. 03/5969, con abilitazione di Psicoterapeuta.

Laureata in Psicologia ad indirizzo clinico e di comunità presso l'Università degli Studi di Padova nell'anno 1998. Specializzata in Psicoterapia Sistemico Relazionale c/o il Centro Milanese di Terapia della Famiglia di Luigi Boscolo e Gianfranco Cecchin.

**Svolgo attività di consulenza, sostegno, terapia individuale, di coppia,** familiare utilizzando l'approccio sistemico-relazionale.

### **Esperienze professionali**

Nella mia carriera professionale ho avuto modo di approfondire le tematiche delle **dipendenze**, utilizzando sia un approccio individuale sia l'approccio di gruppo, attraverso collaborazioni con il Sert dell'ASL della provincia di Cremona e con la Comunità S. Giovanni di Cremona.

Ho lavorato nelle aree della prevenzione e della promozione del **benessere** e della **salute psico-fisica** attraverso progetti scolastici rivolti alle scuole primarie e secondarie della provincia di Cremona.

Ho maturato esperienze come formatore attraverso **progetti di formazione** psicologica rivolta ad operatori socio-sanitari, progetti di accoglienza rivolti a giovani adolescenti italiani e stranieri e corsi di **comunicazione efficace** e psicologia rivolti a personale dell'Asl della Provincia di Cremona e a studenti dell'Università degli Studi di Brescia.

Mi sto occupando inoltre di consulenze psicologiche in ambito giuridico come **consulente tecnico di parte**.

### **L'approccio Sistemico-relazionale**

La scelta di intraprendere un percorso psicologico e terapeutico significa per l'individuo o la famiglia analizzare difficoltà e crisi evolutive in modi alternativi e creativi, indirizzandole verso il cambiamento e verso un nuovo stato di benessere relazionale e psicofisico. Ciò è possibile esaminando le tante variabili di cui si costituisce il disagio, connettendone alla propria storia personale, individuale, di coppia e familiare, al fine di dare loro un senso, di iniziare ad intravedere possibilità di uscita ed esiti più positivi.

**Vengono proposti colloqui di tipo interattivo**, che si basano su una modalità di lavoro "*faccia a faccia*" e di interazione reciproca. Il numero di sedute è limitato nel tempo e dipende dal percorso concordato con il terapeuta.

### **Problematiche affrontate**

- Disturbi d'ansia, attacchi di panico e fobie
- Difficoltà di coppia (problemi comunicativi, conflitti, disturbi sessuali)
- Problematiche familiari (situazioni di disagio nei figli e nella coppia genitoriale, mancanza di dialogo e ascolto reciproci)
- Problematiche di dipendenza (nicotina, alcol, psicofarmaci, sostanze illegali, gioco d'azzardo patologico)
- Disturbi alimentari (obesità, anoressia, bulimia, intolleranze alimentari, celiachia)
- Depressione e disturbi dell'umore
- Disturbi del sonno di natura psicogena
- Disagi legati a situazioni specifiche (eventi stressanti, lutto, conclusione di una relazione)
- Consulenze psicologiche in ambito giuridico (separazioni conflittuali, divorzi, affidamento dei figli)