

# Dr.ssa Chiara Dominici Psicologa Psicoterapeuta

- Iscritta all'Albo professionale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia Num. 03/ 11808.



- Specializzata presso la Scuola Quadriennale ASIPSE di Milano (legalmente riconosciuta DM 24.10.94, art. 3 legge 56/89 ).
- Socia AIAMC (Associazione italiana Analisi e Modificazione del Comportamento).
- Formata all'Università degli studi di Padova e all'Università Vita Salute San Raffaele
- **Esperienze:**

Grave disabilità, sostegno familiare, riabilitazione neuropsicologica, centro per l'infanzia e l'adolescenza, studio pilota per l'attivazione cognitiva nell'anziano, psicoterapia in attività privata.

- **Pubblicazioni scientifiche:**

Cognitive and adaptive functioning after tbi in school-aged children. *Brain Injury*.



D R . S S A C H I A R A  
D O M I N I C I

P S I C O L O G A  
P S I C O T E R A P E U T A

**Riceve su Appuntamento**

**Tel.: 3396969253**

**E-mail: *ch.dominici@libero.it***

**ERBA-LECCO**

P.Iva 03254950136

N°iscr.albo 03/11808

DR.SSA CHIARA DOMINICI

PSICOLOGA  
PSICOTERAPEUTA

Specializzata in  
Psicoterapia  
Cognitivo Comportamentale



**Tel.: 3396969253**

**E-mail: *ch.dominici@libero.it***

**ERBA – LECCO**

**... Ansia?** *Paura? Ho molte tensioni muscolari! Non riesco a dire di no! Mi arrabbio e poi mi pento! Non mi piaccio! Mio figlio non mi ascolta più! Bagna ancora il letto! Non riesco a dormire! Non riesco a smettere di pensare! Balbetto! Non riesce a stare attento! Non sta mai fermo! Non ho più voglia di fare niente! Non riesco a sopportare di arrossire! Devo per forza controllare ripetutamente il gas, le finestre, ... Non riesco più a gestire mio figlio! Ho i tic! Mi sento la testa confusa, non riesco più ad organizzarmi, a concludere le cose ... Qualcosa è cambiato!*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha riconosciuto la psicoterapia cognitivo-comportamentale come terapia consolidata, cioè particolarmente efficace, per la maggior parte dei disturbi emozionali e comportamentali.

## Caratteristiche della psicoterapia cognitivo comportamentale?

- E' **validata scientificamente**: l'efficacia del metodo cognitivo-comportamentale è stata provata attraverso studi controllati per alcune patologie, quali i disturbi ansiosi, depressivi e alimentari; è sostenuta da prove di efficacia e validità secondo la "Evidence Based Medicine";
- è **collaborativa**: il terapeuta cognitivo-comportamentale lavora insieme al paziente per stabilire gli obiettivi della terapia, formulando una diagnosi e concordando un piano di trattamento che si adatti alle sue esigenze;
- è di **breve durata**: varia dai tre ai dodici mesi, a seconda del caso;
- **centrata sul qui e ora**;
- **pratica e concreta**.



## ...alcuni Ambiti e Tecniche

- Disturbi d'ansia (attacchi di panico, agorafobia, a. sociale, ipocondria, fobie, disturbo ossessivo-compulsivo)
- Depressione
- Depressione post-partum
- Dipendenze
- Difficoltà relazionali
- Disturbi alimentari
- Stress, Disturbi psicosomatici
- Insonnia
- Balbuzie
- Deficit di attenzione e/o iperattività
- Enuresi – encopresi
- Disturbo da tic
- Difficoltà di apprendimento
- Sostegno alla genitorialità
- Tecniche di rilassamento per bambini e adulti (Training autogeno, training di Jacobson, ...)
- Mindfulness
- Training emotivo con bambini e adolescenti