

Dott.ssa Roberta Cancilla

**PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO-COMPORTAMENTALE**



Si riceve per appuntamento presso:

Studio SinaPSI

Via Mariano Stabile, 110A

Cell. 347-3741030

Email: cancillaroberta352@gmail.com

La psicoterapia cognitivo-comportamentale è:

1. Centrata sul problema

2. Breve

3. Attiva

4. Scientificamente provata

Il termine **cognitivo** fa riferimento ai **pensieri** che influenzano le nostre emozioni e guidano le nostre azioni.

Il termine **comportamentale** sottolinea il ruolo delle nostre **condotte** al fine di sostituire quelle problematiche con altre più adattive.

Pensieri, stati d'animo e comportamenti interagiscono tra loro influenzandosi continuamente

Individuando ed agendo su di essi possiamo comprendere e superare molti dei nostri disturbi psicologici.

Diagnosi e cura, per adulti e minori, dalle seguenti problematiche:

- Bassa autostima
- Anoressia
- Bulimia
- Sovrappeso ed obesità
- Disturbo dell'Alimentazione Incontrollata
- Attacchi di Panico
- Agorafobia
- Ansia Generalizzata
- Fobia Specifica e Sociale
- Disturbo ossessivo-compulsivo
- Disturbi dell'età evolutiva
- Depressione e disturbi dell'umore
- Disturbo Post-Traumatico
- Disturbi psicosomatici
- Disassuefazione dal fumo
- Disturbi del sonno
- Difficoltà nell'ambito lavorativo
- Gestione dello stress e della rabbia
- Difficoltà nell'ambito familiare e di coppia

