

*“Ho iniziato la psicoterapia per un problema di insonnia e posso dire che ora sto bene.” (Gianluca, 25 anni)*

*“La prima volta che sono entrata in sala d'attesa, ero agitatissima. Pensavo che essere arrivata da uno psicologo voleva dire essere matta. Ora, dopo mesi di psicoterapia, non vedo l'ora che arrivi la prossima seduta.” (Anna, 32 anni)*

*“Ero scettica quando ho iniziato. L'ho fatto perché i miei genitori mi stressavano. In seguito ho capito invece di aver trovato una persona che finalmente capiva i miei problemi.” (Lisa, 17 anni)*

*“Ho interrotto una relazione perché lui mi tradiva. Ero a pezzi e non avevo più voglia di alzarmi la mattina. Ho iniziato la psicoterapia per necessità. Da allora sono passati mesi e mi accorgo che quel momento della settimana è diventato importante per me.” (Giada, 38 anni)*

**Studio di psicologia  
e psicoterapia**

Al Guast, 41m  
6528 Camorino

<http://www.studiodipsicologia.ch>  
e-mail: [e.faggiano@studiodipsicologia.ch](mailto:e.faggiano@studiodipsicologia.ch)

tel. 076 460 81 70



## **La “cura dell’anima”**

**Quando e  
perché fare  
una psicoterapia**



Studio di  
psicologia e  
psicoterapia

## Quando e perché fare una psicoterapia

### Che cos'è?

Il termine psicoterapia vuol dire “cura dell’anima”. La psicoterapia è “*l'incontro tra una persona che soffre e cerca aiuto e una capace ... di fornire l'aiuto richiesto, ... una diagnosi e un intervento in grado di ridurre il dolore*” (Bastianoni e Simonelli, 2001).

### Perché farla?

Le sedute di psicoterapia sono utili per curare diversi disturbi psicologici. Tra i più conosciuti ricordiamo l'ansia, la depressione, le fobie, le ossessioni, i disturbi del comportamento alimentare - anoressia e bulimia - e della sfera sessuale, il comportamento compulsivo, gli attacchi di panico e l'abuso di sostanze.



### Riferimenti utili

Tutte le persone interessate possono:

- telefonare allo 076 460 81 70
- inviare un messaggio con la propria richiesta a: [studiolafenice@gmail.com](mailto:studiolafenice@gmail.com)



### Cosa si fa in pratica?

Lo psicoterapeuta cerca di capire, insieme al paziente, che cosa sta succedendo e cosa si può fare. La parola e la relazione sono gli ingredienti della psicoterapia, per attuare un cambiamento consapevole dei processi psicologici dai quali dipende il malessere personale.

### Gli incontri

Nelle sedute si esplorano i motivi dei conflitti responsabili dei sintomi.

Lo psicoterapeuta aiuta il paziente a superare il disagio personale.



**Studio di psicologia e  
psicoterapia**

Al Guast, 41m  
6528 Camorino

<http://www.studiodipsicologia.ch>  
e-mail: [e.faggiano@studiodipsicologia.ch](mailto:e.faggiano@studiodipsicologia.ch)

tel. 076 460 81 70