

Psicoterapia adolescente ed adulto

Mi occupo di psicoterapia per **adolescenti ed adulti**.

L'adolescente vive un momento molto delicato della propria vita, con interrogativi, paure, spesso disorientamento rispetto a ciò che è o che sta diventando. Mi occupo quotidianamente di ansia ed attacchi di panico, molto frequenti nei nostri giovani, ma anche di aspetti depressivi (che spesso accompagnano sfondi ansiosi), problematiche alimentari, fatiche relazionali, bullismo e quant'altro. Mi piace molto seguire ragazzi in crescita, accompagnarli nel trovare quel sé autentico che poi li accompagnerà nella vita. L'umorismo e una certa "leggerezza" rende il mio approccio spesso adatto a questa fase di crescita. Un primo incontro con il ragazzo (preceduto da un incontro con i genitori se minorenne), gli permetterà di valutare se si trova a mio agio con la mia persona e desidera una prosecuzione degli incontri.

Seguo quotidianamente in psicoterapia **adulti**.

Decidere di intraprendere un percorso psicologico può essere a volte un passo non semplice, per noi adulti (paradossalmente, più che per un adolescente). Posso chiedermi come funzionerà, se mi sentirò a mio agio o avere dei dubbi sull'opportunità di tornare a guardare aspetti di noi o della nostra vita dolorosi. Eppure, se lo stiamo valutando, credo che già siamo in contatto con una parte di noi bisognosa e che necessita di aiuto e comprensione. Non esitiamo quindi, può essere utile organizzare un primo incontro con uno specialista per vedere come ci troviamo e fugare eventuali dubbi. Seguo le problematiche più svariate (ansia, stress, depressione, fobie, problematiche alimentari), offrendo uno spazio sicuro e accogliente, con un approccio collaborativo.

Durante il percorso di terapia, dopo una prima conoscenza del problema, delle caratteristiche specifiche della persona e degli obiettivi dell'intervento, potremo valutare le tecniche più utili per ristabilire il vostro benessere.

Essere genitori è molto complesso, ancor più al giorno d'oggi, dato che le sfide sono quanto mai numerose (l'avvento del digitale, le richieste del sistema scolastico e il disagio progressivo ed emergente nell'ambito dell'età evolutiva).

Come genitori conosciamo spesso bene i nostri figli ma possiamo faticare a comprendere i segnali che in certi momenti ci inviano, attraverso sintomi o fatiche nei vari contesti della loro vita (relazioni con i pari, modalità comportamentali con l'adulto, difficoltà di concentrazione e/o di apprendimento).

Ci possono inoltre essere periodi in cui nostro figlio sta attraversando momenti particolarmente complessi della crescita, come il passaggio all'adolescenza o cambiamenti nell'assetto familiare (separazione coniugale, lutti...) che necessitano di essere affrontati da noi adulti con consapevolezza e competenza.

Cosa sta dietro queste fatiche (che possono essere dei nostri figli, ma anche nostre) e come posso intervenire o comunque esserci in maniera funzionale per mio figlio? Troveremo insieme utili chiavi di lettura.

Uno spazio di confronto con un esperto può aiutarci, anche attraverso un breve ciclo di incontri, a esserci per nostro figlio in maniera più sicura, alleggerendo altresì certe nostre preoccupazioni.