



Il percorso per il tuo benessere psicologico

sanita.korian.it

Scopri la rete
di Poliambulatori
Korian nel Lazio





Il nostro Benessere Psicologico, quanto è cambiato dopo il Covid?

Dall'inizio della pandemia si è sentito più volte parlare di quali impatti questo lungo e atipico periodo potrà avere su di noi, sulle nostre abitudini e soprattutto sul nostro **benessere psicologico**.

Diversi studi stanno iniziando a fornirci una mappatura di questi effetti e sembrerebbe che la parte di popolazione che più ha risentito delle ricadute della pandemia e degli eventi degli ultimi anni siano gli adolescenti:

28% Ansia

28% Depressione

5% Solitudine

28% Paura

5% Stress

Effetti ancor più preoccupanti però sono rappresentati da un **aumento significativo di atteggiamenti aggressivi** che possono declinarsi in veri e propri comportamenti violenti: i casi di bullismo, tra i più giovani, sembrano essere in forte aumento.

Non a caso, fin dai primi giorni della pandemia, l'OMS e i suoi partner si sono impegnati per sviluppare e diffondere risorse (in varie lingue e formati) proprio per affrontare e sostenere gli impatti di Covid-19 sulla salute mentale, sostenendo con gran vigore la necessità contrastare e gestire questo incremento del disagio psicologico, dei giovani e meno giovani.

Una grande certezza ci sta derivando da questo lungo periodo: Il nostro benessere psicologico, a prescindere dalla nostra età o il nostro sesso, non può essere messo in secondo piano, perché negli ultimi anni è stato messo a dura prova.

Per tornare a stare bene anche sotto il profilo psicologico si deve per prima cosa ammettere di aver bisogno di un supporto.

Un primissimo colloquio Psicologico con i nostri esperti nella nostra rete di poliambulatori può consentirti di aprire le porte e delineare un percorso propedeutico a ricostruire quel benessere che pensiamo di aver perso o che semplicemente sentiamo vacillare.

I diversificati servizi presenti nel Poliambulatorio Sanem Somalia, possono essere la risposta alle nostre esigenze:

- ✓ Colloqui psicologici
- ✓ Percorsi di psicoterapia
- ✓ Servizi più specifici per il trattamento di stati depressivi o legati alle dipendenze



Ipnosi: la tecnica centrata sulla persona

L'ipnosi è una tecnica centrata sulla persona, **che permette il recupero e l'utilizzo delle proprie risorse interne.**

L'auto-ipnosi consiste nell'apprendere tecniche di rilassamento e autoinduzione di immagini mentali che possono essere riprodotte in autonomia, **utili a controllare e gestire gli stati ansiosi e le paure e a tollerare situazioni sgradevoli.**

I vantaggi delle tecniche ipnotiche e di rilassamento consistono in:

- ✓ **Riduzione della reattività fisiologica**
(sudorazione, tachicardia, affanno, sensazione di apnea)
- ✓ **Riduzione della reattività emozionale**
(ansia, paura, agitazione, nervosismo),
- ✓ **Controllo e annullamento del bisogno di fuggire e del pensiero catastrofico** ("non ci riesco, non ce la faccio")

Come funziona

L'intervento consiste in **3 sezioni individuali di 60 min** ciascuna, durante le quali si raccolgono le informazioni necessarie per comprendere la specifica situazione della persona e utili per procedere con le fasi delle induzioni ipnotiche, auto-ipnotiche e di rilassamento.

Attraverso queste procedure, la persona viene istruita per auto indursi uno stato di calma e rilassamento e successivamente viene aiutata a distaccarsi dagli stimoli esterni per concentrarsi sulle sensazioni corporee piacevoli e su immagini positive e rilassanti, utili a sostituire il malessere con uno stato di benessere.

Con un ciclo di 3 sedute è possibile raggiungere risultati definitivi, ma in alcuni casi più gravi può essere necessario ripetere qualche seduta a distanza di tempo.





La stimolazione Magnetica Transcranica (TMS)

Terapia **non invasiva** e **non farmacologica** che utilizza il campo magnetico per stimolare o inibire specifiche aree cerebrali, dimostrandosi altamente efficace per il trattamento e la cura di diversi disturbi quali:

- ✓ **Depressione**
- ✓ **Dipendenze da sostanze**
(tabacco, alcol, droghe)
- ✓ **Dipendenze comportamentali**
(gioco d'azzardo, cibo, internet e nuove tecnologie)

In cosa consiste la Terapia Riabilitativa TMS

Un percorso basato su interventi integrati per rendere duraturo il superamento del desiderio di consumare sostanze o giocare nel

caso delle dipendenze, o all'alleviamento dei sentimenti di profonda tristezza e mancanza di speranza per il futuro nel caso dello stato depressivo. Le fasi del percorso:

- ✓ Primo Colloquio di eleggibilità al trattamento: nel corso del quale i nostri psichiatri e psicologi valutano lo stato effettivo del paziente per verificare l'appropriatezza della cura tramite TMS rispetto alla patologia;
- ✓ Pianificazione del percorso riabilitativo tramite TMS per avviamento del percorso in tutte le sue fasi (intensivo e mantenimento).

I trattamenti di elettrostimolazione transcranica vengono effettuati con BrainsWay Deep TMS™. Il numero e l'intensità dei trattamenti si differenziano in base al quesito diagnostico, approfondito nella fase di primo colloquio.

TMS e mantenimento degli impegni di vita

I programmi terapeutici sono strutturati per essere compatibili con gli impegni professionali e familiari: il trattamento base ha durata di 3 mesi e le sedute TMS hanno una frequenza iniziale di 2 o 3 volte a settimana per poi proseguire con 1 a settimana. Non è richiesto dunque un impegno quotidiano da parte del paziente.





PERCORSO PER CURA DIPENDENZA

Fase intensiva

Durata: 2 settimane

Totali Trattamenti

da effettuare: 12 +1 colloquio
psicologico di training

Fase Mantenimento

Durata: 10 settimane

Totali Trattamenti da effettuare: 28

+1 colloquio terapeutico
riabilitativo +1 colloquio di
monitoraggio medico/
farmacologico



PERCORSO PER CURA DEPRESSIONE

Fase intensiva

Durata: 2 settimane

Totali Trattamenti da effettuare:

20 +1 colloquio psicologico di training

Fase Mantenimento

Durata: 10 settimane

Totali Trattamenti da effettuare:

20 +1 colloquio terapeutico riabilitativo +1 colloquio di monitoraggio medico/farmacologico

Attenzione costante alla tua privacy

Il nostro ambulatorio per il Benessere Psicologico vi accoglierà in ambienti confortevoli e riservati, dove potrete vivere i vostri percorsi nel pieno rispetto della vostra privacy e riservatezza.

Scopri tutti i servizi dei nostri poliambulatori nel Lazio

ROMA

DELLE VALLI

Largo Valsabbia 26 - 00141 - T +39 06 8126557
Direttore Sanitario: Dott.ssa Giovanna Orfei

SANEM SOMALIA

Viale Somalia 108 - 00199 - T +39 06 8600604
Direttore Sanitario: Dott. Enrico Vittorio Scabbia

PRATI

Via Telesio 4 - 00195 - T +39 06 399731
Direttore Sanitario: Dott. Bruno Russo

SERENISSIMA

Via Pisino 119 - 00177 - T +39 06 21809471
Direttore Sanitario: Dott. Enrico Vittorio Scabbia

VIGNE NUOVE

Via G. Pastrone 41 - 00139 - T +39 06 87200366
Direttore Sanitario: Dott.ssa Giovanna Orfei
Direttore Tecnico: Dott.ssa Daniela Razza

IHG

Via Tiburtina Valeria 188 - 00012 - T +39 077 4386249
Direttore Sanitario: Dott. Gabriele Carbone

PROVINCIA DI LATINA

VILLA AZZURA

Lungomare Matteotti 4 - 04019 Terracina - T +39 0773 7971
Direttore Sanitario: Dott. Bruno Russo

VILLA SILVANA

Viale Europa 1/3 - 04011 Aprilia - T +39 06 921401
Direttore Sanitario: Dott. Siro Simeoni