



Sede legale: Piazza Carlo Alberto Scotti 26

00152 Roma

Codice Fiscale: 97548690581

Telefono: 0683390682

Email: info@mens-sana.biz

Roma, 1 Giugno 2018

OGGETTO: Proposta di convenzione biennio 2018-2020, per prestazioni specialistiche, psichiatria, psicologia e psicoterapia, a tariffa agevolata, rivolta agli studenti, ai dipendenti e ai loro familiari, dell'Università Europea di Roma.

PRESENTAZIONE

Chi siamo: "Mens Sana" è un'associazione onlus che promuove la salute e il benessere psicofisico delle persone, nasce a Roma nel 2009 ed è iscritta all'anagrafe delle Onlus del Lazio dal 17/04/2009 al n° 37027.

Sedi: "Mens Sana" ha due sedi operative a Roma, in Via di Monte Verde 85 e in via Labicana 62 presso il Centro Sanitario Romano.

Equipe: "Mens Sana" si avvale della competenza di diversi professionisti, quali uno psichiatra, psicologi e psicoterapeuti prevalentemente di orientamento cognitivo-comportamentale e con specifiche formazioni: sessuologia, psicologia dello sport, psicosomatica, sistemico-relazionale, analitico-transazionale. I professionisti operano a sostegno della persona nell'intero ciclo di vita con terapie scientificamente efficaci per la risoluzione delle problematiche riportate.

Trattamenti: Le aree trattate dai nostri specialisti vanno dalla valorizzazione delle potenzialità dell'individuo alla risoluzione di determinati disturbi psichici. Gli interventi sono personalizzati per tutte le età: bambini, adolescenti, adulti e anziani. Sono previste terapie per:

- **Disturbi d'Ansia.** Il Disturbo d'ansia può essere Generalizzato, manifestandosi come uno stato di preoccupazione eccessiva, continua e persistente per diversi eventi, oppure può essere circoscritto a determinate situazioni.
- **Attacchi di Panico.** L'attacco di panico si configura in una crisi acuta e improvvisa, che si manifesta con palpitazioni, sensazioni di asfissia, dolori al petto, nausea, formicolio, paura di perdere il controllo. Si parla di Disturbo di Panico quando le crisi sono ripetute, inaspettate e prolungate nel tempo.
- **Fobie.** Sono intese come una reazione di intensa paura rispetto ad una minaccia specifica. Esempi di fobie: Fobie dei ragni, delle altezze, degli spazi aperti/chiusi, dei viaggi, etc.
- **Disturbi dell'umore.** Depressione, Disturbo bipolare, Ciclotimia.
- **Depressione.** si

Si caratterizza per il costante malumore, pensieri negativi su se stessi e il futuro, profonda tristezza e insoddisfazione. **Disturbo Bipolare:** è caratterizzato da oscillazioni insolite dell'umore, alternanza tra stato depressivo e maniaco, oppure si può manifestare come **stato misto**, ovvero presenza di sintomi depressivi e maniacali, dove predominano ansia e irritabilità. **Ciclotimia:** i sintomi sono simili al disturbo bipolare, si presentano stati maniacali e depressivi in alternanza, ma sono meno gravi.

- **Disturbi del Comportamento Alimentare.** Anoressia Nervosa, Bulimia Nervosa, Disturbo da Alimentazione Incontrollata (*Binge Eating Disorders*). I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) rientrano in un quadro patologico tale per cui, essendo finalizzati al controllo del peso, danneggiano la salute fisica, oltre che il funzionamento psicologico. Sono caratterizzati da una perdita di controllo sul cibo (Abbuffate compulsive e Bulimia Nervosa) o al contrario da un eccessivo autocontrollo che porta alla restrizione (Anoressia Nervosa).
- **Disturbi del sonno.** Insonnia (tra i disturbi più frequenti), apnee notturne, narcolessia (eccessiva sonnolenza diurna, irresistibile impulso all'addormentamento), i disturbi del ritmo circadiano, caratterizzati da frequenti difficoltà di addormentamento e risvegli nelle ore non desiderate.
- **Disturbo ossessivo compulsivo DOC.** Caratterizzato da ossessioni (pensieri, immagini intrusivi) e compulsioni (comportamenti ripetitivi). Possono esistere anche ossessioni senza compulsioni e il disturbo si può manifestare in diversi modi: può essere di tipo superstizioso, da ordine, da controllo, da contaminazione.
- **Disturbi sessuali.** Sono caratterizzati da difficoltà psicologiche che impediscono il rapporto sessuale. Quest'ultimo viene vissuto come un evento problematico suscitando ansia, vergogna, sensi di colpa, rabbia. Ne sono un esempio i Disturbi del desiderio sessuale, dell'eccitazione, il disturbo da dolore sessuale, (dispareunia, vaginismo femminile) etc.
- **Dipendenze (alcool, cocaina, cannabis, etc.).** Le dipendenze si manifestano con un insieme di sintomi cognitivi, fisiologici e comportamentali, correlati all'uso ripetuto di una certa sostanza, e che incidono patologicamente sulle varie sfere di vita dell'individuo.
- **Disturbi correlati allo stress.** (es. Disturbo da stress post traumatico, Stress lavoro correlato, etc.). Lo stress psicofisico impedisce e compromette lo svolgimento delle normali attività quotidiane (lavorative, di organizzazione, dormire, mangiare), danneggiando in maniera significativa il benessere emotivo e fisico dell'individuo coinvolto. La psicoterapia agisce in modo tale da favorire il ripristino delle normali funzioni dell'individuo allo scopo di migliorare la qualità della vita, l'approccio al lavoro e alle normali attività quotidiane.
- **Problemi di coppia.** Difficoltà nelle relazioni tra partner, moglie/marito, conviventi, e nella gestione o ideazione di un progetto di vita comune. Marcato stress che impedisce la comunicazione sana, portando spesso al mantenimento problematico delle relazioni.
- **Demenze senili e sostegno ai familiari.** La demenza senile (malattia di Alzheimer, arteriosclerosi cerebrale, demenza mista, presenza di Alzheimer e lesioni ischemiche) si caratterizza per una diminuzione delle prestazioni cognitive (memoria, attenzione, etc.). Ha un grosso impatto non solo sulla vita della persona coinvolta, ma anche sui familiari, per questo attiviamo programmi di sostegno rivolti anche ad essi, al fine di migliorare l'impatto che questa patologia ha sulla vita di ciascuno.

Nello specifico, per i minori e le loro famiglie si prevedono trattamenti per:

- **Sostegno alla genitorialità.** Un intervento psicologico rivolto ai genitori, che per motivi legati a particolari eventi critici o a fasi normali del ciclo di vita, vivono difficoltà nella relazione con i figli. Il fine è quello di migliorare gli stili comunicativi ed educativi e il rapporto genitori-figli.
- **Ansia scolastica.** Si presenta primariamente con la paura di andare a scuola. È un insieme di paure legate all'insuccesso, al giudizio negativo, al pensiero di non essere in grado di affrontare e superare determinate prove.
- **ADHD.** Sindrome da deficit di attenzione e iperattività, caratterizzato da disattenzione, impulsività e iperattività motoria, che impedisce la normale integrazione sociale e lo svolgimento di molte attività quotidiane.
- **Spettro autistico.** Si manifesta con deficit a livello comunicativo, nell'interazione sociale e ristretto repertorio di attività e di interessi. Intervento: applicazione del Modello ABA (Analisi Comportamentale Applicata), scienza applicata che permette di osservare, raccogliere dati, insegnare nuovi comportamenti e creare programmi individualizzati.
- **Progetto compagno adulto.** Consiste nella presa in carico di adolescenti e giovani adulti di età compresa tra i 12 e i 20 anni che, oltre a vivere difficoltà legate all'adolescenza e all'interazione con il proprio ambiente, mancano dell'adolescenza come momento evolutivo, sia dal punto di vista cognitivo ed emotivo sia del comportamento.

Metodo di intervento. Si interviene, previa valutazione psicopatologica, attraverso un supporto psicologico, un intervento psicofarmacologico quando necessario, un intervento psicoeducativo, tecniche di rilassamento (Training autogeno, Visualizzazioni, Rilassamento Muscolare Progressivo) e psicoterapia perlopiù di orientamento cognitivo-comportamentale, per il singolo, la coppia, la famiglia e il gruppo.

Uno dei modelli più utilizzati da Mens Sana è:

La Psicoterapia cognitivo-comportamentale. La Psicoterapia Cognitivo Comportamentale o CBT (*Cognitive-Behaviour-Therapy*) è considerata a livello internazionale, la terapia che ottiene i risultati migliori nel trattamento della maggior parte dei disturbi psicologici e del comportamento. Scientificamente supportata, essa ha come obiettivo principale far apprendere nuove modalità e abilità comportamentali e cognitive. Questo approccio postula una complessa relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti. In particolare, l'attenzione dello psicoterapeuta è posta sui comportamenti disfunzionali, sulle credenze, e sui pensieri che sono alla base delle cause del disagio emotivo. All'interno di questo modello si articolano molteplici approcci, tutti accomunati dalla variabile cognitiva come spiegazione dei fenomeni.

PROPOSTA

“Mens Sana” propone ai dipendenti della vostra azienda servizi qualificati e specialistici, a costi più contenuti.

Nello specifico la convenzione prevede:

visite specialistiche, psichiatriche, psicologiche e percorsi di psicoterapia individuale e/o di gruppo ad un costo agevolato. Sarà applicato nello specifico uno **sconto del 20%** sul tariffario previsto.

Colloquio di Psicoterapia a 50€ anziché 65€

Colloquio di Psichiatria a 65€ anziché 80€

Tutte le altre prestazioni con lo stesso sconto del 20%

- Per usufruire della convenzione è necessario fissare un appuntamento da concordare chiamando il numero **06 8339 0682**.

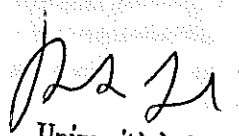
Si rimanda al Sito www.mens-sana.biz per avere una visione più dettagliata in merito ai professionisti e ai servizi offerti dall'associazione stessa.

Per ulteriori informazioni si può contattare direttamente

la dott.ssa Irene Grossi, Psicologa-Psicoterapeuta dell'associazione Mens-sana onlus
al cell. 349.50.98.145

o per e-mail: psicologa.grossi@gmail.com

Cordiali saluti



Il presidente
Dott. Marco Paolemili
medico specialista in psichiatria e psicoterapia

Università degli Studi Europea
Via degli Aldobrandeschi, 190
00163 ROMA
C. F. - P. IVA 08447281000

