

## Unità di Diagnosi e Cura

### ABC delle EMOZIONI e GESTIONE dell'IMPULSIVITA'

L'associazione organizza corsi sull'identificazione e il riconoscimento delle **emozioni**.

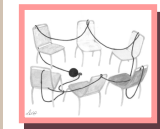
La **rabbia** è anch'essa un'emozione che si attiva mediante diversi stimoli interni od esterni all'individuo e all'interpretazione cognitiva che vi si attribuisce.



Le procedure utilizzate all'interno del training puntano alla riduzione della sofferenza emotiva. Gli incontri includono role playing - giochi di simulazione, discussioni di gruppo. Gli ambiti applicabili sono scolastico e clinico.

### GRUPPI di AIUTO per DEPRESSIONE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e la Commissione Europea per la Salute Mentale hanno riconosciuto che per affrontare efficacemente depressione e ansia, accanto a strumenti sia farmacologici sia psicologici, si può trarre beneficio anche dalla partecipazione a Gruppi di Aiuto.



Il gruppo di Aiuto svolge un importante ruolo sociale, chi soffre di **depressione** o altri disturbi psichici vive spesso una condizione di ritiro ed isolamento a causa dei pesanti pregiudizi che gravano su questi problemi; l'incontro con persone che hanno esperienze simili permette il rientro in ambito sociale e favorisce la capacità relazionale.



Associazione  
IL LUMICINO

### Dott.ssa Francesca Birello

(Psicologa-Psicoterapeuta, Iscrizione Albo degli Psicologi Toscana n°4177) Tel. 320.0579717

### Dott.ssa Irene Massetti

(Psicologa-Psicoterapeuta, Iscrizione Albo degli Psicologi Toscana n°4157) Tel. 340.2838366

### Unità di diagnosi e cura:

- **Disturbi dell'umore** (depressione, disturbobipolare, depressione post-partum)  
Responsabile: Dott.ssa Francesca Birello
- **Disturbi d'ansia e panico** (fobia sociale, panico, fobie, ossessioni e compulsioni, ipocondria, ecc.)  
Responsabile: Dott.ssa Irene Massetti
- **Disturbi del comportamento alimentare e dell'immagine corporea** (anoressia, bulimia, abbuffate, ecc.)  
Responsabile: Dott.ssa Francesca Birello
- **Disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza** (apprendimento, iperattività, ecc.)  
Responsabile: Dott.ssa Irene Massetti
- **Disturbi di personalità** Responsabile: Dott.ssa F. Birello e Dott.ssa I. Massetti

### Sede:

Via Niccolò da Uzzano, 10  
50126 **Firenze**—Per info Tel.392 1068039

### Succursali:

Via Pasubio, 35  
58100 **Grosseto**—Per info Tel.340 2838366

Via Giuseppe Garibaldi, 143  
52100 **Arezzo**—Per info Tel.0575 24242

il.lumicino@libero.it  
www.illumicino.it

Associazione  
IL LUMICINO

## Unità di Diagnosi e Cura

**SPORTELLO di SOSTEGNO e  
CONSULENZA PSICOLOGICA**

**PSICOTERAPIA COGNITIVO -  
COMPORAMENTALE**

**TRAINING di ASSERTIVITA'**

**TRAINING per la GESTIONE  
dell'ANSIA**

**CORSI per SMETTERE di  
FUMARE**

**ALFABETIZZAZIONE delle EMOZIONI  
e GESTIONE dell'IMPULSIVITA'**

**GRUPPI di AIUTO per DEPRESSIONE**

**GRUPPI sull'IMMAGINE CORPOREA**

Via Niccolò da Uzzano, 10  
50126 Firenze  
Tel. 392.1068039



In collaborazione con il:

**CENTRO TOSCANO di PSICOLOGIA e PSICOTERAPIA COGNITIVO - COMPORAMENTALE  
CTPPCC**

## SPORTELLO di SOSTEGNO E CONSULENZA PSICOLOGICA

Lo sportello di ascolto psicologico è uno spazio di cui potranno usufruire tutti coloro che vorranno, acquisire strumenti nuovi volti al superamento di difficoltà.

Le persone tendono a ricercare l'aiuto di uno psicologo nei più diversi momenti di **crisi e di malessere** e, in particolare, quando soffrono di qualche **disagio**.



L'intervento di uno psicologo è fondamentale anche in assenza di una patologia conclamata; infatti, fornisce **sostegno e supporto**, ma anche **nuove idee, risorse e strumenti** per affrontare le sfide della vita e superarle, migliorando il proprio benessere psicologico e la propria qualità di vita.

## IMMAGINE CORPOREA e IMMAGINE di SE' in un GRUPPO

Il percorso ha lo scopo di favorire il benessere psico-fisico attraverso:



- una migliore capacità di regolazione delle emozioni;
- un incremento di autostima, autoefficacia e capacità relazionali;
- un miglioramento dell'immagine corporea;
- una valutazione del proprio valore personale meno dipendente dal peso, dalle forme corporee e dal controllo dell'alimentazione.

## PSICOTERAPIA COGNITIVO – COMPORTAMENTALE

La Terapia Cognitivo Comportamentale mira a **cambiare i contenuti e i processi cognitivi problematici** tramite la discussione e la riformulazione delle convinzioni disfunzionali del paziente.



Trattandosi di una terapia *cognitiva e comportamentale*, i metodi di intervento sono diretti sia agli aspetti cognitivi del funzionamento del paziente sia agli aspetti emotivi e comportamentali.

## TRAINING di ASSERTIVITA'

L'**assertività** è un comportamento che promuove l'uguaglianza nelle relazioni umane e che permette alle persone di agire per salvaguardare i propri interessi e diritti, rispettando quelli degli altri. Le persone assertive sviluppano facilmente **meno rabbia e frustrazione** e tendono ad avere una **buona stima di sé**.



Obiettivi del training:

- apprendere il comportamento assertivo e capire le proprie modalità di comportamento;
- analizzare il proprio assetto cognitivo;
- costruire una buona immagine di sé;
- comunicare con sicurezza ed efficacia;
- miglioramento del linguaggio verbale e non verbale;
- migliorare le capacità di gestione della critica.

Referente: *Dott.ssa Francesca Birello (Psicologa-Psicoterapeuta, Iscr. Albo prof. Toscana n°4177).*

## TRAINING PER LA GESTIONE DELL'ANSIA

L'ansia è un'emozione che si caratterizza non solo per essere un limite o un disturbo ma, se riconosciuta ed analizzata, può diventare uno strumento di analisi di se stessi ed essere utilizzata pertanto come una **risorsa**.



Il gruppo si articola in una serie di incontri a cadenza settimanale con lo scopo di incrementare la capacità di gestire l'ansia e di migliorare le proprie emozioni in specifiche situazioni di stress, attraverso l'apprendimento di strategie mirate a contrastare l'ansia e le preoccupazioni. Referente: *Dott.ssa Irene Massetti (Psicologa-Psicoterapeuta, Iscr. Albo prof. Toscana n°4157).*

## SMETTERE DI FUMARE

Il corso anti-fumo è un programma di disassuefazione dal fumo che si prefigge l'obiettivo di aiutare i fumatori a smettere di fumare e ad adottare uno stile di vita sano.

Il corso prevede gruppi di auto-aiuto, la diminuzione graduale delle sigarette seguita dall'astinenza totale, la trasmissione di informazioni sui rischi per la salute legati al fumo e nozioni sui principi di una corretta alimentazione.

