

Link utili:  
<http://www.ipsico.org>  
<http://www.aiamc.it>

**Psicoterapia Cognitivo Comportamentale**

**Dott.ssa Paola Cossu**

**Telefono: 3387100182**  
**e.mail: [paola.cossu@tin.it](mailto:paola.cossu@tin.it)**

**Viterbo - Via Cairoli 14**

**PSICOTERAPIA**

**Dott.ssa Paola Cossu**

**Psicologa – Psicoterapeuta**

**Specializzata in Psicoterapia**

**COGNITIVO COMPORTAMENTALE**

**Socio Ordinario dell’A.I.A.M.C**  
**(Associazione Italiana di Analisi e**  
**Modificazione del Comportamento e**  
**Terapia Comportamentale e Cognitiva)**

**Visita il sito**  
**[www.studiopsicoterapiacossu.com](http://www.studiopsicoterapiacossu.com)**

Indirizzo Studio: Viterbo - Via Cairoli 14

Ricevo per appuntamento

Telefono: 3387100182 - e.mail: [paola.cossu@tin.it](mailto:paola.cossu@tin.it)

Autorizzazione per la pubblicità n. 0024620 del 30 Agosto 2005  
rilasciata dal Comune di Viterbo

## Cosa è la Psicoterapia "Cognitivo Comportamentale"

IL **modello cognitivo comportamentale** compare e si diffonde negli anni Sessanta come un efficace approccio alla gestione dei problemi emotivi.

La **psicoterapia cognitivo-comportamentale**, combina due forme di terapia estremamente efficaci:

- La **psicoterapia comportamentale**: aiuta a modificare la relazione fra le situazioni che creano difficoltà e le abituali reazioni emotive e comportamentali che la persona ha in tali circostanze, mediante l'apprendimento di nuove modalità di reazione.
- La **psicoterapia cognitiva**: aiuta ad individuare certi pensieri ricorrenti, certi schemi fissi di ragionamento e di interpretazione della realtà.

*Agendo attivamente ed energicamente sui nostri pensieri e sui nostri comportamenti attuali, possiamo liberarci da molti dei problemi che ci affliggono da tempo.*

## Aree di intervento:

### Mi avvalgo della terapia cognitivo comportamentale per la diagnosi e la cura dei seguenti disturbi:

- Depressione e disturbo bipolare;
- Ansia, fobie, attacchi di panico e ipocondria;
- Ossessioni e compulsioni;
- Ansia o preoccupazione generalizzate;
- Disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, etc.);
- Stress, disturbi psicosomatici e cefalee;
- Disfunzioni sessuali (eiaculazione precoce, anorgasmia, etc.);
- Disturbi della personalità;
- Insonnia;
- Difficoltà a stabilire e mantenere relazioni sociali e comportamento impulsivo;
- Problemi di coppia;
- Difficoltà nella scuola o nel lavoro;
- Bassa autostima.

## Scopo della terapia:

Scopo della terapia è quella della risoluzione dei problemi psicologici concreti centrata sul "qui ed ora".

La caratteristica principale è la durata del trattamento che in genere è breve, salvo alcuni casi particolari.

Sia il paziente che il terapeuta hanno un ruolo attivo nella terapia in quanto lavorano insieme per trovare strategie che possano aiutarlo a trovare delle soluzioni al problema.