

I **Centri InTerapia** rappresentano una realtà professionale altamente specializzata nel campo della **psicologia** e della **psichiatria**, presenti sul territorio di Saronno (VA), Milano, Rho (MI) e Monza. Gli specialisti di InTerapia aderiscono al modello della **Psicoterapia Cognitivo – Comportamentale**, che attualmente a livello mondiale è ritenuto il metodo più efficace per la terapia dei disturbi d'ansia e dell'umore.

I nostri professionisti si distinguono anche per una formazione specifica in ulteriori **approcci terapeutici a base scientifica**, di comprovata efficacia, quali:

- **EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Shapiro F., 1989), un approccio terapeutico in grado di curare i sintomi nelle **persone che hanno vissuto eventi traumatici**;
- **Mindfulness** (Jon Kabat-Zin, 1979), un processo terapeutico che permette di passare da uno stato di sofferenza a una percezione soggettiva di benessere, grazie alla conoscenza profonda degli stati mentali;
- **MCT** (*Meta – Cognitive Therapy*, Wells A. et Matthews G., 1994), una forma di psicoterapia che basa il proprio intervento sulla modificazione dei processi di pensiero disfunzionali.

**La mission di InTerapia**, fondata sul motto “*Scienza, Metodo e Passione*”, è quella di portare un contributo sanitario alla comunità, promuovendo il benessere delle persone e trattando le forme di disordine psicologico attraverso un approccio scientifico.

---

# SOSTEGNO PSICOLOGICO GRATUITO DURANTE L'EMERGENZA SANITARIA

Durante questa fase di **emergenza sanitaria nazionale** legata al diffondersi dell'epidemia di **Covid-19**, ciascun cittadino, dopo una spontanea risposta fisiologica iniziale di fronte alla minaccia si trova adesso a vivere una **situazione di stress continuativo e prolungato**, o ad essere esposto a **eventi traumatici**, i cui **esiti psicologici** tenderanno a manifestarsi **sia nel breve che nel medio periodo**.

I professionisti del Centro InTerapia, particolarmente consapevoli della gravità della situazione e sensibili riguardo all'importanza di un intervento tempestivo al fine di **prevenire** il diffondersi di un **malessere psicologico e sociale (Disturbi Post-Traumatici, Disturbi d'Ansia e Depressione)**, desiderano contribuire **supportando il personale sanitario** attualmente impegnato durante questa situazione di forte **necessità**.

**I nostri esperti desiderano garantire, a titolo gratuito per 3 incontri individuali, un supporto psicologico per un monte di 19 ore settimanali.**

**Le prestazioni verranno erogate tramite videochiamata a tutti i professionisti infermieri iscritti all'Ordine coinvolti nel fronteggiare l'emergenza Covid-19.**

- Le prestazioni verranno erogate secondo la seguente **programmazione**: [link](#)
- E' possibile **accedere** al supporto psicologico:
  - scrivendo una email a [info@centrointerapia.it](mailto:info@centrointerapia.it) in cui specificare nome, cognome, ruolo professionale all'interno dell'ASST, numero di telefono a cui essere ricontattati, preferenza di giorno e orario in cui svolgere il colloquio secondo nostra disponibilità (vedasi **programmazione**);
  - scrivendo sulla chat del nostro sito web <https://www.centrointerapia.it/>.
- I professionisti di InTerapia si impegnano a portare avanti questa **iniziativa benefica** sino al termine dello stato di emergenza sanitaria in atto o raggiunta saturazione delle disponibilità (da valutare *in itinere*).

*“Crediamo che uniti e collaborativi riusciremo meglio a fronteggiare l'emergenza”*