



SEZIONE
GESTIONE EVENTI CRITICI
PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA,
EMDR

PROPOSTA DI CONVENZIONE A PREZZI AGEVOLATI
PER ISCRITTI SIULP E LORO FAMILIARI

Dr.ssa Valentina Panella dott.valentinapanella@gmail.com cell. 3347145544

Riceve a: Sesto F.no, viale G. Ferraris 111; Prato via Cilento 44

Dr.ssa Sara Nepi nepisara@gmail.com

cell. 3332502980

Riceve a: Prato, via Pisacane 20

La presente convenzione stipulata tra il Sindacato e le dottoresse **Sara Nepi e Valentina Panella di ArmoniosaMenteLab-Laboratorio di Psicologia e Cultura del Benessere (sez. Gestione Eventi critici)**, ha lo scopo di offrire agli iscritti SIULP e loro familiari un servizio di consulenza psicologica e psicoterapica a prezzi e condizioni agevolate, in totale riservatezza e nel rispetto del segreto professionale.

L'obiettivo principale del Servizio è quello di facilitare il contatto tra professionisti e iscritti al Sindacato, promuovere il benessere psicofisico dell'operatore a livello lavorativo, personale e familiare.

TERMINI DELLA CONVENZIONE

1. MODALITA' di ACCESSO e PRIVACY

La consulenza avviene **nel completo rispetto della privacy e del segreto professionale**, in un contesto libero da pregiudizi, pensato ad hoc per assistere con competenza e professionalità gli iscritti e le loro famiglie.

E' possibile prenotare un primo appuntamento chiamando o scrivendo una mail ad uno dei due professionisti referenti della convenzione (vedi recapiti nella pagina precedente e di seguito).

Interagire direttamente con il professionista, senza intermediazioni, garantisce la riservatezza e il rispetto della privacy dell'iscritto.

I termini della convenzione prevedono l'assegnazione di un primo colloquio entro le 48 h dalla richiesta.

Dott.ssa Sara Nepi	+39 3332502980 sara.nepi@tiscali.it 1. Via Pisacane 20 , 59100 Prato
Dott.ssa Valentina Panella	+39 3347145544 dott.valentinapanella@gmail.com 1. Viale G. Ferraris 111, 50019 Sesto Fiorentino 2. Via Cilento 44, 59100 Prato

2. TARIFFE

Per gli iscritti ed i loro familiari sarà possibile usufruire di particolari agevolazioni. Il servizio di consulenza psicologica e psicoterapia con metodo EMDR viene proposto **con sconti del 30% rispetto alle normali tariffe.**

Nello specifico vengono proposti i **colloqui individuali al costo di 50€ invece che di 70€ .**

La riduzione sarà applicata all'iscritto ed estesa al proprio familiare.

Per usufruire della convenzione è necessario presentare il tesserino di iscrizione al SINDACATO.

Tra i nostri servizi proponiamo:

“Stress Management & Potenziamento delle risorse”

Stress Management

Durante l'arco di vita possiamo incorrere in difficoltà nella sfera familiare, personale o lavorativa. Quando queste difficoltà superano le capacità del nostro organismo di farvi fronte, oppure durano per un periodo di tempo prolungato, possono incidere sulla Qualità di Vita della persona.

Il lavoro in Polizia è riconosciuto in letteratura come altamente stressante in quanto espone gli operatori a eventi critici di tipo acuto o cronico (**Eventi Critici di Servizio**), che possono compromettere il benessere psicosociale e la salute fisica. I segnali di malessere possono continuare per lungo tempo e possono includere:

- affaticamento psico-fisico (mal di testa, dolori e tensioni a spalle, schiena, collo, extrasistole, tachicardia, ecc);
- disturbi di sonno (insonnia, ipersonnia, sonno frammentato, incubi);
- iper-reattività agli stimoli (sensazione di stare sempre sull'allerta) e tensione continua;
- pensieri e preoccupazioni continue, ricordi spiacevoli ricorrenti;
- umore basso o irritabile, senso di sfiducia, senso di colpa;
- distrarsi facilmente, dimenticarsi le cose, avere la testa “per aria”
- problematiche di coppia

Potenziamento delle risorse e miglioramento delle performances

Lo sviluppo delle risorse si riferisce a interventi strategici, condotti nel corso di una serie di sedute volte a sostenere e potenziare lo sviluppo di tali risorse positive nei clienti.

L'intervento di rinforzo e sviluppo delle risorse è rivolto a chi, nei vari ambiti della vita, desidera avere un miglioramento dello stato di salute e un incremento del proprio livello di funzionamento o a chi abbia bisogno di migliorare la qualità delle proprie prestazioni in campo professionale o sportivo.

Per approfondimenti:

Terapia con EMDR

L'Eyes movement desensitization and reprocessing (EMDR) è un metodo terapeutico che è diventato uno strumento significativo per la pratica clinica. Il modello di riferimento è l'Elaborazione Adattiva dell'Informazione che si basa sull'importanza di accedere alle informazioni che sono immagazzinate in modo disfunzionale nella memoria, per portarle ad un'elaborazione adattiva. La stimolazione neurofisiologica propria dell'EMDR attiva il sistema innato di elaborazione dell'informazione ed è legato ai meccanismi di immagazzinamento della memoria. Negli ultimi anni ci sono stati più studi e ricerche scientifiche sull'EMDR che su qualsiasi altro metodo usato per il trattamento del trauma e dei ricordi traumatici. L'efficacia dell'EMDR è stata dimostrata per il Disturbo Post Traumatico da Stress, per i traumi di minore entità e per lo sviluppo e potenziamento delle risorse .

L'EMDR si focalizza sul RICORDO dell'esperienza traumatica. Attraverso i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destra/sinistra, l'EMDR aiuta ad integrare elementi frammentati dell'esperienza.

Ricerche condotte su vittime di violenze, aggressioni, incidenti, catastrofi naturali o su chi ha assistito a questi eventi (soccorritori) indicano che il metodo consente una rapida desensibilizzazione dei ricordi traumatici disturbanti e facilita una ristrutturazione cognitiva, con conseguente riduzione della sintomatologia psicofisica.

IMPIEGO A LIVELLO NAZIONALE DELL'EMDR

Molte ASL, Aziende Ospedaliere e centri del servizio sanitario nazionale hanno fatto formare i loro psicoterapeuti all'applicazione della metodica EMDR.

In Italia l'EMDR è ufficialmente usato attraverso il loro personale formato in modo specialistico sulla sua applicazione dalle seguenti istituzioni:

- Polizia di Stato
- Marina Militare Italiana
- Aeronautica Militare
- Augusta
- Ministero della Difesa
- Dipartimento Militare di Medicina Legale di Padova
- Policlinico Militare di Roma
- Comune di Viggiù
- Comune di Belluno
- Regione Marche (Ares - Protezione Civile)
- Azienda Sanitaria Regionale Termoli
- Provincia di Cagliari
- Regione Piemonte