

Sono la Dott.ssa Margherita Lovati , psicologa e psicoterapeuta cognitivo-costruttivista in formazione.

Mi sono laureata all'università di Bergamo in Psicologia Clinica e conseguito un master di specializzazione in Sessuologia e consulenza di coppia.

Dopo la laurea i miei interessi hanno spaziato in diversi ambiti: ho fatto un'esperienza in una comunità per pazienti doppia diagnosi (tossicodipendenza in comorbilità con una seconda diagnosi psicologico-psichiatrica) e con pazienti tossicodipendenti affetti da HIV+. Contemporaneamente ho coltivato il mio interesse per la sessuologia, formandomi sempre di più su problematiche sessuali maschili, femminili e di coppia.

Durante il mio percorso di studi e di pratica ho appreso tecniche di intervento sia per il disagio emotivo sia per i disturbi psicologici.

Nello specifico mi occupo di:

Valutazione clinica:

La valutazione si propone come una prima fase di esplorazione del disagio psicologico ed è volta a definire meglio e più accuratamente la problematica presentata.

Attraverso la valutazione clinica è possibile individuare obiettivi, elaborare le strategie e le modalità più adeguate per le difficoltà presentate, per accrescere il benessere o per facilitare il cambiamento, la crescita personale e la realizzazione del sé.

Supporto psicologico individuale:

Sulla base di ciò che è emerso nella fase di valutazione si può intraprendere un percorso di supporto psicologico. Questo non vuol dire che la persona abbia un disturbo psicologico ma anche semplicemente che sta attraversando un periodo di disagio e difficoltà.

Il sostegno psicologico ha l'obiettivo di guidare l'individuo nel processo di cambiamento, attraverso:

- comprensione degli elementi centrali del problema
- messa a fuoco delle aree critiche
- individuazione, la riattivazione e lo sviluppo delle risorse e dei punti di forza della persona
- possibilità di esprimere ed elaborare emozioni e pensieri
- un ascolto empatico e non giudicante.
- realizzazione di un percorso specifico che tenga in considerazione l'unicità e la peculiarità dell'individuo e della sua storia.

Nel mio studio di Torre Boldone, sito in provincia di Bergamo, e in quello a Baranzate in provincia di Milano in particolare, mi occupo di:

- Disturbi dell'umore (Depressione, Ciclotimia e Disturbo Bipolare);
- Disturbi d'ansia e attacchi di panico;
- Difficoltà nella sfera emotiva e nella gestione delle emozioni;
- Disturbi della personalità - Disturbi nella sfera relazionale;
- Difficoltà nelle relazioni sentimentali e nelle relazioni sessuali;
- Problemi e difficoltà di natura sessuale;
- Sindrome dell'adattamento, ovvero difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove e stressogene;
- Dipendenze, ivi comprese le "nuove dipendenze" (gioco d'azzardo, dipendenza affettiva, dipendenza da Internet...);
- Bassa autostima e problemi di assertività.