***CHE COS’È LA SALUTE?***

**“Uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non la semplice assenza di malattia”(Organizzazione Mondiale della Sanità)**

***“Lo psicologo in farmacia”***

Il nuovo servizio “Lo psicologo in farmacia” è caratterizzato dall’apertura di uno sportello psicologico che offre la possibilità agli utenti afferenti di svolgere una ***consulenza psicologica***gratuita presso la farmacia. La consulenza psicologica è un percorso che si compone da un minimo di 1 a un massimo di 3 incontri finalizzati a fornire all’utente uno spazio di **ascolto**, nel quale insieme allo psicologo si cercherà di comprendere e di dare un nome agli aspetti **problematici**, che portano sofferenza e che possono riguardare l’intera vita dell’individuo o essere circoscritti ad un problema specifico definito nel tempo.

All’interno di questo spazio di ascolto verrà**fornito un sostegno di natura psicologica**, che miri a indirizzare, qualora ce ne fosse bisogno, l’individuo verso un percorso per il raggiungimento **del benessere psicologico.** Lo psicologo infatti, al termine del percorso di consulenza farà una ***restituzione*** all’utente rispetto alle problematiche emerse e all’eventuale indicazione di trattamento più idonea per il caso specifico.

Cosa può spingere l’utente a richiedere una consulenza?

* Problemi alimentari
* Disturbi di ansia
* Disturbi del sonno
* Disturbi psicosomatici
* Disturbi di gestione dei propri impulsi e del comportamento
* Depressione
* Difficoltà relazionali in età evolutiva e in età adulta di diverso genere
* Difficoltà relazionali di coppia, che possono anche insorgere in seguito ad una separazione o ad un evento di vita particolarmente traumatico
* Difficoltà di gestione della relazione genitori-figli

***Ma… chi è lo psicologo? e cosa fa?***

*“Lo psicologo considera suo dovere accrescere le conoscenze sul comportamento umano ed utilizzarle per promuovere il benessere psicologico dell'individuo, del gruppo e della comunità. (..) opera per migliorare la capacità delle persone di comprendere se stessi e gli altri* *e di comportarsi in maniera consapevole,congrua ed efficace” (Articolo 3, Codice Deontologico degli Psicologi Italiani).*

Lo **psicologo** **clinico** è un professionista che **aiuta l’individuo** ad accrescere la conoscenza e la consapevolezza dei propri vissuti, emozioni e comportamenti. E’ colui che, attraverso tecniche specifiche, tratta i disagi interiori, ma non interviene necessariamente solo sulle persone che presentano veri e propri disturbi psichici.

Lo psicologo ha come obiettivo quello di **promuovere il benessere psicologico** delle persone e può quindi lavorare anche con individui sani che si trovano in un momento della loro vita particolarmente difficile e stressante, in cui il benessere psicofisico viene momentaneamente alterato, aiutandoli a elaborare periodi di vita circoscritti nel tempo. Si parla per esempio dell’elaborazione di un lutto, di una separazione, la perdita del lavoro, un incidente particolarmente traumatico, ecc.

Per chiarire le differenze tra le diverse figure che lavorano nell’ambito del benessere e della cura psicologica rimandiamo a un articolo (che troverete direttamente in farmacia) che tratta nello specifico tutte le professioni e gli interventi relativi: *“Che differenza c’è tra lo psicologo, lo psichiatra e lo psicoterapeuta? e cosa fanno?”*

***Come funziona il servizio “Lo psicologo in farmacia” e dove è attivo?***

Lo psicologo sarà disponibile a ricevere l’utenza, previo appuntamento, presso la farmacia ISOLA DEL BOSCO in Via Tino Savi (Sesto San Giovanni) il martedì pomeriggio dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Per prenotare un appuntamento è possibile chiamare il numero sotto indicato, a cui risponde direttamente lo psicologo: **345-6824301** oppure chiedere ai dottori in servizio la possibilità di un appuntamento.

***L’informazione è il primo passo per riconoscere un problema!***

Il servizio fornisce anche la possibilità di acquisire nuove conoscenze e informazioni su aspetti psicologici grazie a degli articoli specialistici che lo psicologo fornirà direttamente in farmacia e sul sito nella sezione dedicata al servizio.

***Il servizio è a cura di…***

***Dott.ssa Valentina Brambilla, Psicologa clinica e Psicoterapeuta***

Laureata con lode presso l’Università Vita-Salute San Raffaele, in seguito si è specializzata nella psicoterapia con l’adulto e l’adolescente presso la Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica di Milano seguendo training formativi e personali con importanti esponenti del mondo psicoanalitico. Subito dopo gli studi ha continuato a lavorare presso l’Ospedale San Raffaele di Milano presso il servizio di psicologia clinica, dove si è specializzata nel trattamento dei gravi disturbi della personalità. Ha collaborato con comunità terapeutiche in qualità di consulente esterno e con strutture educative come asili nido e scuole materne poiché svolge percorsi di sostegno alla genitorialità. Svolge anche attività di consulenza alla comunicazione per aziende che operano nel settore dell’editoria per bambini e svolge attività clinica con adulti e adolescenti svolgendo percorsi di sostegno psicologico o psicoterapia individuale. In continua formazione si sta specializzando anche nell’ambito della Psicologia Giuridica poiché lavora anche come consulente di parte nei casi di separazione e affidamento dei figli.