

La Dott.ssa Cecilia Aldeghi, psicologa e psicoterapeuta Cognitivo Costruttivista Relazionale in formazione, presso il Centro Terapia Cognitiva di Como.

Psicologa dell'Emergenza, è socia volontaria della Società Italiana di Psicologia dell'Emergenza, associazione facente parte di Protezione Civile. Diplomata in Musicoterapia, dal 2012 ha lavorato con bambini e adulti portatori di disabilità fisiche e disagio psichico, in ottica riabilitativa, educativa e di supporto al benessere psicologico. Si è inoltre occupata di inclusione scolastica, sociale e lavorativa, in collaborazione con istituti scolastici, aziende e istituzioni no profit per le Province di Lecco e Monza Brianza. Ha maturato esperienza presso i servizi di Psicologia Clinica e Neuropsichiatria Infantile di diverse province lombarde, acquisendo competenze nella valutazione e nel trattamento di disturbi psichiatrici, nel supporto a pazienti colpiti da malattie croniche, nei percorsi di psicoterapia con minori e famiglie. Attualmente partecipa all'attività del servizio di counseling e psicoterapia rivolto a studenti e dottorandi del Politecnico di Milano e al Servizio di Neuropsichiatria Infantile dell' ASST Ovest Mi.

La dott.ssa Aldeghi si occupa della realizzazione di percorsi psicologici con adulti e minori.

Nel dettaglio si occupa di:

- Interventi di **counseling psicologico**, finalizzati ad aiutare la persona a prendere una decisione o a risolvere un problema specifico
- **Sostegno psicologico**, utile in presenza di difficoltà o cambiamenti di vita che possono generare confusione e sofferenza , tra cui l'insorgenza di malattie croniche. In questo specifico caso, l'intervento psicologico è rivolto a chi fa esperienza diretta della malattia ma anche ai suoi familiari.
- **Training di stimolazione delle abilità cognitive**, volti sia alla prevenzione di disturbi cognitivi frequenti durante l'invecchiamento che al mantenimento delle abilità mentali nel tempo, anche in presenza di lievi deficit di memoria o di altre facoltà.
- **Psicoterapia**: indicato in presenza di sintomi di ansia, depressione, disturbi alimentari e altro malessere psicologico, di difficoltà relazionali o del desiderio di aumentare la conoscenza di se stessi.

Il sintomo ha sempre un significato per la persona e per le sue relazioni: la chiave per stare meglio si trova nella sua comprensione.