

Servizio ambulatoriale di trattamento psicologico integrato alla

## FIBROMIALGIA

### Equipe

- Medici psicoterapeuti
- Psicologi psicoterapeuti
- Operatori di Training Autogeno
- Counselor
- Psicomotricisti

### Referente IPSE

Dr.ssa Paola Caligara - Medico Psicoterapeuta

### Segreteria IPSE

Da lunedì a venerdì dalle ore 9 alle 13 e dalle 15 alle 19

Via Cesare Correnti 2 - 21100 Varese

Viale Maspero 13/B - 21019 Somma Lombardo

E-mail [info@ipsesrl.com](mailto:info@ipsesrl.com) - Web [www.ipsesrl.com](http://www.ipsesrl.com)

Tel 0332.238726 - Fax 0332.238603

L'**IPSE** Istituto Psicologico Europeo, Centro di Clinica Psicologica, Formazione e Ricerca Psicosociale, nasce nel 1998 dall'unione di professionalità mediche e psicologiche impegnate nelle aree della comunicazione e della relazione.

Nostre referenze presso: Ministero Interni, Regione Lazio, Regione Lombardia, Comune di Milano, Provincia di Varese, ASL di: Monza e Brianza, Milano, Bergamo, Bologna; Istituti d'Istruzione in Italia e in Svizzera; Fond. C. Raffaele Monte Tabor; LILA Milano; Cons. Lodigiano Servizio alla Persona; ist. Psicologia Università Salesiana; Scuola di Polizia di Genova; Centro Servizi Volontariato Varese; Scuola Univ. Europea Operatori Comunità; Croce Rossa Italiana; Caritas

Servizio ambulatoriale di trattamento psicologico integrato alla

## FIBROMIALGIA



La **fibromialgia** è una sindrome dolorosa cronica, con cause sconosciute, fortemente correlata alle reazioni allo stress, caratterizzata da un dolore muscolo-scheletrico diffuso continuo da almeno tre mesi, dolori in corrispondenza di specifici punti del sistema tendineo e altri sintomi.

E' tipica dell'età media (40-60 anni) e interessa soprattutto il sesso femminile.

Sono dimostrati la rilevanza di fattori genetici, biologici, psicologici e sociali.

Ha un forte impatto sulla qualità della vita, con difficoltà nelle attività quotidiane e nel lavoro, alterazioni nella partecipazione familiare e sociale.

I fattori psicologici influiscono in maniera significativa sulla sintomatologia dolorosa, con un continuo stato di allarme, di ansia, di tensione e anche con un senso di insoddisfazione cronica. La fibromialgia comune è spesso associata a sindrome ansioso-depressiva, con disturbo del sonno e dell'umore.

Si evidenziano anche difficoltà di concentrazione, di attenzione, disorientamento, vuoti di memoria, fatica nell'affrontare compiti complessi.



## Obiettivi

Prevenire e curare disturbi dell'umore, ansia, insonnia, disturbi dell'attenzione e della memoria. Attuare strategie per l'autogestione dei sintomi. Favorire cambiamenti dello stile di vita. Riacquistare una soddisfacente qualità di vita.

## Modalità di accesso

L'accesso avviene tramite appuntamento con la Segreteria IPSE. Al primo colloquio sarà necessario portare la documentazione sanitaria relativa alla diagnosi di Fibromialgia e alle cure in corso.

**Segreteria IPSE**

Tel **0332.238726** - Fax **0332.238603**

E-mail **info@ipsesrl.com**

Web **www.ipsesrl.com**

## Come interveniamo?

Dopo un'attenta analisi da parte del Medico Psicoterapeuta viene concordato con il paziente il percorso terapeutico atto a raggiungere gli obiettivi sopra citati.

Il percorso terapeutico può essere composto da:

- **TRAINING AUTOGENO** - Viene insegnata una tecnica di rilassamento, utile nella cura dei disturbi organici e psichici. Questa pratica favorisce l'autoregolazione delle funzioni corporee involontarie alterate e la gestione delle componenti emotive legate al dolore (paura e ansia)
- **COUNSELING** - Il percorso di counseling è volto a potenziare le risorse individuali atte ad affrontare le problematiche emergenti e ad elaborare le emozioni connesse a situazioni stressanti
- **PSICOTERAPIA INDIVIDUALE** - Nel caso venga individuato un disturbo dell'umore, o un disturbo dell'ansia significativo. Può essere molto utile anche per favorire accettazione di sé e dello stato di malattia e recuperare un nuovo benessere personale, compromesso dalla malattia.

**EMDR** dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari. E' un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, che possono essere all'origine dei sintomi fibromialgici.

- **CONSULENZA PSICOFARMACOLOGICA** - Nei casi di diagnosi di disturbi psichiatrici in cui si renda clinicamente consigliabile
- **PSICOMOTRICITA'** - Attraverso il movimento, il rilassamento, l'espressività corporea, la focalizzazione del piacere nell'utilizzo adeguato del corpo, si costruisce una migliore e più consapevole percezione di sé, del proprio e degli altri. L'attività può svolgersi singolarmente, in coppia o in gruppo.