



Alessandra Fracca

Psicologa - Psicoterapeuta

cell. 3407849389
alessandra.fracca@gmail.com

Ricevo su appuntamento

alessandrafraccapsicologa.com

Disturbi d'Ansia

Ansia Generalizzata: Preoccupazione continua e generalizzata su diversi ambiti.

I sintomi principali sono incapacità di rilassarsi, difficoltà a concentrarsi, indecisione, preoccupazione riguardo al fatto che ci si preoccupa. A livello fisico: affaticabilità, irritabilità, difficoltà a dormire.

Attacchi di panico: Ansia improvvisa e molto intensa, di durata limitata. I sintomi principali sono tachicardia, sudorazione, sensazione di soffocamento, paura di morire.

Fobia sociale: Ansia nei confronti di situazioni in cui si può essere criticati, giudicati o al centro dell'attenzione.

Fobia specifica: paura eccessiva e persistente di oggetti, animali o situazioni.

Dott.ssa Alessandra Fracca



PSICOLOGIA PER L'ADULTO

Di cosa mi occupo?

Disturbi d'Ansia

Disturbi Depressivi

Disturbo Bipolare

Disturbo Ossessivo-Compulsivo

Disturbi Psicosomatici

Insomnia e Disturbi del Sonno

Disturbi Alimentari

Disturbi di Personalità



Disturbi Depressivi

Forte senso di tristezza, disperazione, mancanza d'interesse, pensieri negativi su se stessi, sulla vita e sul futuro; possono presentarsi pensieri ricorrenti relativi alla morte e al suicidio.

Disturbo Bipolare

Intense alterazioni dell'umore, in particolare alternanza fra periodi di euforia ed eccitazione e fasi depressive.

Disturbi dell'Alimentazione

Anoressia: paura di ingrassare e restrizione alimentare, alterata percezione del peso.

Bulimia: presenza di abbuffate seguite da condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso (es.vomito autoindotto)

Binge Eating: abbuffate ricorrenti e conseguente sovrappeso.

Disturbi del Sonno

Insoddisfazione legata alla quantità e qualità del sonno. L'insonnia può riguardare difficoltà ad addormentarsi, a mantenere il sonno, con risvegli mattutini precoci o intervallati durante la notte.

***“Quando si viene
ascoltati ed intesi,
situazioni confuse che
sembrano irrimediabili
si trasformano in
ruscelli che scorrono
relativamente limpidi”***

Carl Rogers

Disturbo Ossessivo-Compulsivo

Presenza di ossessioni (pensieri o immagini intrusive) e/o di compulsioni (rituali) messe in atto per ridurre l'ansia o per prevenire eventi temuti.



Disturbi di Personalità

Tratti di personalità rigidi che causano sofferenza all'individuo e difficoltà ad adattarsi all'ambiente in cui vive. Tali disturbi si dividono in tre grandi gruppi:

Cluster A: Condotte strane ed eccentriche (disturbo paranoide, schizoide e schizotipico).

Cluster B: Comportamenti drammatici ed eccentrici (disturbo antisociale, borderline, istrionico e narcisistico).

Cluster C: Condotte ansiose o inibite (disturbo evitante, dipendente e ossessivo-compulsivo).

Disturbi Psicosomatici

Dolori fisici che chiamano in causa aspetti psicologici; il corpo è il luogo dove vengono espresse le emozioni difficili da gestire.