

Sono **psicologa** e mi sto specializzando in **Psicoterapia ad orientamento cognitivo-costruttivista** ad approccio relazionale presso lo Studio Torinese di Psicologia Cognitiva (STPC).

Grazie ai miei studi ho approfondito la relazione tra mente e corpo, la psicologia clinica e la neuropsicologia. Nel 2021 ho concluso un Executive Master in **Neuropsicologia clinica e riabilitazione dell'Adulto e dell'Anziano** grazie al quale ho acquisito le conoscenze necessarie per la valutazione neuropsicologica e l'impostazione di piani riabilitativi e sessioni di stimolazione cognitiva per persone con disturbi neurocognitivi (come quelli causati dalle **demenze** e non solo). Considerando il fatto che questi disturbi hanno un importante impatto nella vita e nella quotidianità sia delle persone che ne sono affette che nei loro cari ritengo importante poter fornire anche a questi ultimi supporto psicologico e aiuto.

Mi occupo di **percorsi psicologici** individuali atti ad aumentare la conoscenza di sé stessi e la consapevolezza delle proprie emozioni, funzionamenti e risorse così da poter esplorare insieme la meravigliosa complessità del proprio mondo interiore. Inoltre questo tipo di percorsi risultano d'aiuto nei momenti in cui si sperimenta la sofferenza psicologica (disturbi d'ansia, disturbi dell'umore, ecc...)

Il mio interesse per il rapporto mente e corpo mi ha anche portata ad approfondire le mie conoscenze circa i **disturbi del sonno (insonnia e disturbi del ritmo circadiano)** e il loro trattamento.