



## CHI SONO

La **dr.ssa Cristina Bergia** è **Psicologa-Psicoterapeuta**, iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 4021; abilitata all'esercizio della Psicoterapia (art.3 L.56/89).

**Specialista in Psicoterapia Breve Strategica**, Ricercatrice presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo, diretto dal Prof. Giorgio Nardone, svolge la sua attività di Psicoterapeuta libera professionista in Toscana e in Liguria, in qualità di responsabile dello studio privato di Firenze e dello studio nel Centro

Medico Specialistico di Alassio (Savona).

## CONTATTI

La **dr.ssa Cristina Bergia** riceve presso il **Centro Medico Ippocrate di Alassio (Savona)**, dove potete richiedere informazioni, oppure contattare direttamente la dr.ssa al numero di cellulare: **+39 339 7067867** o scrivere una mail a: [bergiacristina@libero.it](mailto:bergiacristina@libero.it)

Per ulteriori **info** visita i siti: [www.cristinabergiapsicologa.it](http://www.cristinabergiapsicologa.it); [www.centroditerapiastrategica.org](http://www.centroditerapiastrategica.org)

Seguimi su **Fb**: <https://www.facebook.com/terapiabrevestrategicafirenze?ref=hl>;

Seguimi su **Linkedin**: <https://www.linkedin.com/in/cristinabergia>

## A CHI SI RIVOLGE LA TERAPIA

La **dr.ssa Cristina Bergia** si occupa di **Consulenza Psicologica** e **Psicoterapia** rivolta al singolo, alla coppia e alla famiglia, nei seguenti disturbi clinici e problematiche relazionali, dove la **Terapia Breve Strategica** risulta essere particolarmente **efficace ed efficiente**:

- ≡ **Disturbi d' Ansia**: disturbo da attacchi di panico con e senza agorafobia; disturbo d'ansia generalizzato; fobia sociale; fobie specifiche; disturbo post-traumatico da stress; ossessioni; compulsioni.
- ≡ **Disturbi Somatoformi**: ipocondria e dismorfofobia.
- ≡ **Disordini Alimentari**: anoressia; bulimia; vomiting; binge-eating.
- ≡ **Disturbi Sessuali**: difficoltà di erezione; eiaculazione precoce; vaginismo e dispareunia; disturbi del desiderio.
- ≡ **Disturbi dell'Umore**: depressione (nelle sue varie forme).
- ≡ **Problematiche relazionali** nei diversi contesti: coppia, famiglia; lavoro, sociale.
- ≡ **Problemi dell'infanzia e dell'adolescenza**: disturbo da deficit dell'attenzione con iperattività; disturbo oppositivo-provocatorio; mutismo selettivo; disturbo da evitamento; ansia da prestazione; fobia scolare; disturbo da isolamento.
- ≡ **Disturbi legati all'abuso di Internet**: information overloading addiction: le Informazioni non bastano mai; shopping compulsivo in Rete; on-line gambling: le scommesse in rete; trading on-line compulsivo; dipendenza da chat; dipendenza da cybersesso.

## COME FUNZIONA LA TERAPIA

Il modello di **Terapia Breve Strategica** può essere definito come *"l'arte di risolvere complicati problemi umani mediante apparentemente semplici soluzioni"* (G. Nardone) e rappresenta una sorta di *"rivoluzione copernicana"* nel campo della Psicoterapia.

Si distingue rispetto alle forme tradizionali di intervento psicologico per (Nardone, Portelli, 2005):

- ≡ **efficacia**: 86% casi risolti;
- ≡ **rapidità**: risoluzione dei problemi con una media di 7 sedute;
- ≡ **modalità**: si interviene sul problema e su *"come funziona"* piuttosto che sul *"perché esiste"*, sulla ricerca delle *"soluzioni"* piuttosto che delle *"cause"*;

≡ **mantenimento** del cambiamento nel tempo.

La Terapia Breve Strategica rappresenta un **intervento terapeutico breve** (al di sotto delle 20 sedute) e si occupa da un lato di eliminare i sintomi o comportamenti disfunzionali per i quali la persona ha richiesto l'intervento, dall'altro di produrre un **cambiamento** delle modalità attraverso cui questa costruisce la propria realtà personale ed interpersonale.

Da un punto di vista strategico per cambiare una situazione problematica non è necessario svelarne le cause originarie (aspetto sul quale non si avrebbe più alcuna possibilità di intervento) ma lavorare su "*come*" il problema si mantiene nel presente e soprattutto sulla ricerca delle soluzioni piuttosto che delle "*cause*". Per raggiungere questo obiettivo nella maniera più efficace e rapida possibile, **l'intervento strategico è di tipo attivo e prescrittivo** e deve produrre risultati a partire già dalle prime sedute.