



LARA GIGOLA

***Sono psicologa-psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo-Comportamentale.
Ho iniziato il percorso di studi presso l'Università Cattolica di Milano dove mi sono laureata, nel
2000, in psicologia Clinica e dello Sviluppo.***

Il tirocinio post laurea mi ha dato la possibilità di iniziare e continuare un percorso clinico, di ricerca, formazione e sostegno in ambito neuropsicologico presso l'Ospedale Fatebenefratelli di Brescia. Ho proseguito gli studi specializzandomi presso la scuola di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale di Verona.

Da allora ho approfondito il mio interesse per i diversi disturbi psicologici: dell'umore, d'ansia, ossessivi compulsivi, disturbi legati alla sfera relazionale, disturbi di dipendenza e Disturbi del Comportamento Alimentare ed obesità in età evolutiva e adulta.

Credo nella terapia come incontro tra due persone che compiono insieme un percorso di crescita e di cambiamento attraverso la ricerca di nuove strategie più sane e funzionali. Nel percorso terapeutico, in rete, dove necessario, con altri colleghi, con medici, nutrizionisti ed altre figure indicative aiuto il paziente a trovare la direzione verso la "versione migliore di se", verso ciò che rende più significativa e piena la propria vita (famiglia, relazioni intime, salute e cura di sé, lavoro, interessi etc.). Dal 2009 ho approfondito la formazione e l'utilizzo delle terapie di terza generazione, la pratica di Mindfulness e terapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy), una nuova forma di psicoterapia con solide basi scientifiche. Ho conseguito, inoltre, il master in EMDR per il trattamento di eventi traumatici.

Credo nel lavoro sull'accettazione, per aiutare a non combattere insistentemente e dolorosamente contro la propria sofferenza, ma a gestire in modo vitale e consapevole la propria esperienza. Lavoro sull'impegno a uscire dalla fusione con i propri pensieri o credenze disfunzionali per entrare nella propria vita presente con azioni utili in direzione dei propri valori e del proprio cambiamento. Sono membra attiva del gruppo ACT Italia per la formazione e la clinica dei Disturbi del Comportamento Alimentare.

Accanto al lavoro clinico mi occupo di promozione alla salute, gestione dello stress psicofisico ed elaborazione del lutto nelle scuole ed in strutture sanitarie territoriali. Collaboro nell'accompagnamento del malato e dei famigliari inseriti nel percorso delle cure palliative per il sostegno di coloro che stanno attraversando il percorso di dolore cronico e di elaborazione del lutto.