

[Perché la Psicologia Sostenibile...](#)

Che cosa è la psicologia sostenibile?

La psicologia sostenibile è un servizio che offre uno spazio di consulenza e presa in carico psicologica a tariffe ridotte e quindi accessibili anche alle fasce di popolazione più svantaggiate dal punto di vista economico.

A chi si rivolge?

Il servizio, si rivolge a studenti universitari e frequentanti l'ultimo anno delle scuole superiori, che vivono situazioni di malessere e difficoltà di tipo psicologico, emotivo, relazionale e familiare e sentono il bisogno di essere aiutati a migliorare la propria qualità di vita.

Quali possono essere i segnali della presenza di un malessere e del bisogno di chiedere un aiuto?

- Isolamento e/o scarsa propensione a comunicare e stare insieme agli altri;

- Paure immotivate, ansia continua, panico di fronte all'esame;

- Stanchezza e insonnia persistente;

- Perdita di motivazione allo studio e alla frequenza delle lezioni, sensazione di irritabilità e confusione persistente e/o difficoltà a concentrarsi;

- Sentimenti persistenti di inadeguatezza, di impotenza, di colpa e di incapacità a realizzare i propri obiettivi



- Sentimenti relativi alla mancanza di una possibilità di aiuto e/o di soluzione di un episodio di crisi;

- Perdita repentina (o aumento repentino) di peso corporeo e/o di appetito

- Sensazioni di malessere persistente legati al rapporto con persone significative

Quali sono gli obiettivi?

-Aiutare lo studente ad inquadrare meglio le proprie difficoltà e capire quale percorso intraprendere per affrontarle nel modo più idoneo

-Fornire ascolto e supporto emotivo

-Favorire una maggiore consapevolezza di sé e fornire un aiuto nelle problematiche legate alla necessità di prendere decisioni, effettuare scelte, mettere in atto cambiamenti in situazioni di vita percepite come difficili

-Promuovere il senso di autostima , di autoefficacia personale e un rafforzamento della capacità di contenere emozioni sentite come disturbanti

-Prevenire il disagio, cogliendo eventuali segnali di manifestazioni ansiose e depressive e ridurre i rischi connessi alle condizioni e ai cambiamenti attuali

-Individuare i bisogni specifici dello studente e i servizi e le risorse che sia possibile attivare, allo scopo di costruire intorno alla persona una rete di rapporti e di sostegno integrata e solida

Come si accede al servizio?

Per accedere al servizio è necessario compilare il [MODULO RICHIESTA](#) ed inviarlo a psicologia@sostenibile@associazioneargo.it

La richiesta verrà presa in esame in breve tempo e sarete ricontattati telefonicamente per concordare un appuntamento.

Come si svolge?

I colloqui vengono svolti garantendo la massima riservatezza e il rispetto per la privacy, hanno la durata di 50-60 minuti e si svolgono presso la sede dell'Associazione Argo, in p.le Genova, 5 a Rende (CS). Il numero dei colloqui necessari varia a seconda del problema presentato, del tipo di intervento e degli obiettivi concordati con lo psicologo.

Quanto costa?

Accedendo al servizio, è possibile effettuare dei colloqui psicologici al prezzo di euro 35,00 a colloquio, equivalenti all'onorario minimo previsto dal tariffario nazionale dell'Ordine degli Psicologi.