VareseNews

Dott. Marco Malnati: il tuo psicologo

Pubblicato: Giovedì 16 Giugno 2016

Ci sono momenti nella vita in cui ognuno di noi può sviluppare dei sintomi, un disagio o dei disturbi psicologici, di cui non sempre riusciamo a riconoscere la causa e quindi a porvi rimedio. Sicuramente i **disturbi d'ansia** (fobie, attacchi di panico, stress) e i **disturbi dell'umore** (depressione, ciclotimia, distimia, disturbo bipolare) sono piuttosto diffusi. Chi li sperimenta, vive con sofferenza e talvolta con vergogna ed angoscia e tutto ciò va a ripercuotersi sulla quotidianità, creando **difficoltà nella quotidianità, nel lavoro, nella vita affettiva e sociale**.

Alcune volte è possibile "guarire" da soli mentre altre volte ci si accorge del contrario e allora l'intervento di uno psicologo, professionista esperto, diventa necessario.

Il **dottor Marco Malnati** svolge **attività psicoterapica con adulti** ed è **specializzato nel trattamento dei disturbi d'ansia** (fobie, attacchi di panico) **e dell'umore** (depressione, ciclotimia, distimia, disturbo bipolare).

L'attività del dottor Malnati spazia **dal counselling psicologico alla psicoterapia di tipo cognitivo-costruttivista**: sebbene la psicoterapia sia la forma di intervento psicologico più conosciuto e diffuso, è utile sapere che **a volte può bastare un ciclo di pochi incontri per ritrovare la serenità desiderata**. I ritmi elevati del quotidiano, i carichi di stress accumulati sul lavoro, le responsabilità sempre crescenti e le preoccupazioni assillanti, diventano malessere che sfocia in vero e proprio disagio sociale.

Capire il significato del sintomo, accogliere empaticamente la persona, condividere emotivamente e cognitivamente gli aspetti profondi del sé, sono gli aspetti cruciali di una buona diagnosi, il punto di partenza del potenziale lavoro psicologico.

Lo psicologo è la persona adatta, che non giudica, che non propone, ma che **aiuta il cliente a capire quale sia la scelta migliore per superare la sua temporanea difficoltà**. A tutti capita di trovarsi in un momento di particolare difficoltà, di sentirsi confusi, di non sapere bene cosa fare e come muoverci. La finalità del sostegno psicologico e delle attività del Dottor Malnati, è quella di aiutare la persona a recuperare il proprio equilibrio e a ritrovare il benessere perduto.

Il Dottor Malnati **riceve presso il Centro Diagnostico Varesino e presso il suo studio privato a Fino Mornasco (Co)** e si rivolge anche a tutte quelle persone che ambiscono a **potenziare alcune abilità e capacità** sia in ambito personale che in ambito aziendale o sportivo, attraverso **sessioni di rilassamento e di mental training**.

Nella sua attività, il dottore si avvale anche della tecnologia e infatti è **possibile incontrarsi con lui in videoconferenza**, garantendo la stessa professionalità, lo stesso approccio, la stessa riservatezza e le stesse regole che si applicano nel classico appuntamento in studio.

Per parlare con il Dottor Malnati, è a disposizione il numero 338 6043002, dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 21.

Per approfondire gli aspetti dell'attività del dottor Malnati, è possibile visitare il suo **sito internet, la**

pagina Facebook o scaricare l’app “eBook Psicologia Dott. Malnati” dal proprio dispositivo mobile, che contiene utili guide per ritrovare il proprio benessere psicologico e alcuni spezzoni di musiche utilizzate nelle sessioni di rilassamento e visualizzazione.

divisionebusiness
divisionebusiness@varesenews.it