



Dr. Marco Degli Esposti

Laurea in Psicologia
Specializzazione in
Psicoterapia Cognitivo-
Comportamentale

Come posso essere utile ai miei pazienti

Ho scelto la formazione **CBT (Cognitive-Behavioral Therapy)** perché è quella che più di ogni altra si impegna a dimostrare l'efficacia degli interventi attraverso il rispetto del metodo scientifico (**Evidence Based Treatment, ovvero trattamento basato sulle evidenze**). In particolare seguo l'**approccio ACT (Acceptance and Commitment Therapy)** che prevede anche l'uso della **pratica di Mindfulness**, ovvero di pratiche meditative.

Mi occupo di varie problematiche: dalle difficoltà esistenziali e identitarie alla costruzione di uno stile di vita sano, elemento fondante una buona salute in senso preventivo rispetto a qualsiasi patologia, organica e non. Problematiche di **ansia, umore, gestione delle emozioni e del comportamento, discontrollo degli impulsi, dipendenze da sostanze, affettive e comportamentali, perdite, lutti e bassa autostima.**

Oltre che di **psicologia clinica**, mi occupo anche di **psicologia scolastica**, ambito nel quale offro sostegno in tema di educazione e genitorialità.



I nostri medici

Titoli ed esperienza lavorativa

Laurea in Psicologia

presso l'Università di Parma

Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale

presso l'Accademia di Scienze Comportamentali e Cognitive
(ASCCO)



I nostri medici