

SOFFRI DI INSONNIA?

AFFRONTARLA IN MODO NATURALE OGGI È POSSIBILE!



La **Dottorssa Marianna Dimonte**,
Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo comportamentale
specializzata nell'applicazione del protocollo terapeutico
per l'Insonnia (Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia, CBT-I),
propone un programma che può aiutarti a
ripristinare il tuo sonno in maniera del tutto naturale!

IL PROGRAMMA

8 sedute a cadenza settimanale di circa 40 minuti ciascuna,
in studio oppure **in video-chiamata** tramite Skype.

È prevista una seduta di valutazione gratuita
per lo studio del tipo di insonnia e l'impostazione del programma terapeutico.


70,00 € in studio oppure 50,00 € in video-chiamata (per ciascuna seduta)

Puoi prenotare **senza alcun impegno** la seduta di valutazione gratuita
che ti permetterà di capire meglio come si svolge la terapia
se deciderai di proseguire con il trattamento.

Scrivi ora all'email: info@mariannadimonte.it
oppure chiama il numero: 320/7172596

SOFFRI DI INSONNIA?

AFFRONTARLA IN MODO NATURALE OGGI È POSSIBILE!



*La Terapia Cognitivo Comportamentale
migliora il sonno nel 75-80% dei pazienti con insonnia
e riduce o elimina l'uso del sonnifero nel 90% dei pazienti.*

A chi è rivolto il trattamento?

- ✓ A chi è già in cura farmacologica ma non trae più giovamento dai farmaci che assume;
- ✓ A chi soffre di insonnia cronica e non ha mai affrontato il problema seriamente;
- ✓ A chi ha un sonno irregolare o è insonne in periodi intermittenti della vita.

Quali sono i vantaggi?

- ✓ È un metodo naturale e non ha effetti collaterali;
- ✓ È un trattamento di breve durata (8 sedute);
- ✓ Si utilizza come metodo alternativo durante la graduale sospensione dei farmaci;
- ✓ È efficace a lungo termine, a differenza della terapia farmacologica che necessita di una frequente modifica del principio attivo a causa dell'assuefazione al farmaco;
- ✓ Non genera dipendenza, anzi incoraggia un cambiamento virtuoso dello stile di vita.

Puoi prenotare **senza alcun impegno** la seduta di valutazione gratuita che ti permetterà di capire meglio come si svolge la terapia se deciderai di proseguire con il trattamento.

Scrivi ora all'email: info@mariannadimonte.it
oppure chiama il numero: 320/7172596