LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

EMDR: metodo innovativo in psicoterapia per traumi, ansia, depressione e stress

Marco Tajè · Friday, June 7th, 2019

In questi ultimi anni le tecniche psicoterapeutiche per aiutare le persone che hanno subito dei traumi e psicopatologie come la depressione, ansia, fobie, dipendenze, ansia e panico si sono evolute e specializzate. La tecnica d'elezione, riconosciuta e comprovata da numerosi studi sulle neuroscienze è l' EMDR: traducibile come Eyes Movement Desensitization and Reprocessing, traducibile con "desensibilizzazione e ristrutturazione attraverso il movimento degli occhi". E' una tecnica psicoterapeutica innovativa, che serve a far rielaborare eventi più o meno traumatici, ma anche altri eventi negativi.

[pubblicità] Le persone che hanno subito un trauma, e che quindi poi sviluppano sintomi come ansia, depressione fobie , etc, purtroppo sperimentano che qualcosa nella loro vita è cambiato e che il ricordo di tali esperienze traumatiche influenza il loro benessere. Tale esperienze poi nel presente spesso si trasformano in fobie, ossessioni, o attacchi di panico o altri disturbi psicologici che invalidano e limitano pesantemente la persona nella loro vita e nelle relazioni.

L'EMDR è una tecnica usata fondamentalmente per accedere, neutralizzare e portare a una risoluzione adattiva i ricordi di esperienze traumatiche che stanno alla base di disturbi psicologici attuali del paziente. Queste esperienze traumatiche possono consistere in:

- Piccoli/grandi traumi subiti nell'età dello sviluppo
- Eventi stressanti nell'ambito delle esperienze comuni (lutto, malattia cronica, perdite finanziarie, conflitti coniugali, cambiamenti)
- Eventi stressanti al di fuori dell'esperienza umana consueta quali disastri naturali
- (terremoti, inondazioni) o disastri provocati dall'uomo (incidenti gravi, torture, violenza)

Come avviene una seduta EMDR?

Dopo aver individuato il problema specifico, si usa un protocollo definito attraverso il quale il terapeuta guida il paziente nella descrizione dell'evento e gli fa scegliere gli elementi disturbanti.

In seguito si fa richiesta al paziente circa i suoi pensieri e le sue convinzioni nel momento in cui richiama alla mente il ricordo più spiacevole. È in questo momento che il terapeuta aiuta l'elaborazione attraverso la stimolazione sensoriale bilaterali degli emisferi cerebrali. È un processo neurofisiologico naturale, legato all'elaborazione dell'informazione.

Durante questi movimenti il paziente rivive i diversi elementi del ricordo iniziale e il terapeuta, ad intervalli regolari, interrompe i movimenti al fine di accertarsi che il paziente elabori adeguatamente i ricordi. Tutto ciò serve per far elaborare in maniera rapida le informazioni riguardanti l'esperienza negativa fino ad arrivare alla risoluzione adattiva.

L'efficacia di tale tecnica è sostenuta da numerosi rigorosi studi ed è stata inserita dal 2013 come

linea guida dall' OMS nell' "assessment e la gestione dei disturbi specifici legati allo stress".

Dott. Francesco Fisichella
Psicologo Psicoterapeuta- Legnano

fisichellafranco@libero.it

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Friday, June 7th, 2019 at 11:18 am and is filed under [Alto Milanese](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.