

CHE COS'È L' EMDR ?

L'EMDR (dall'inglese *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate ad esperienze difficili non completamente elaborate.

L'EMDR si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed è una metodologia completa che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destra/sinistra per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumatiche o emotivamente dolorose. Infatti , pur essendo abituati a considerare come traumatici eventi catastrofici quali incidenti, terremoti, perdite gravi, abusi sessuali ,le esperienze che creano stress anche a lungo termine non sono solo quelle che hanno le caratteristiche di un evento fuori dalla portata degli esseri umani .

Sono molte le situazioni che, se non elaborate, hanno un importante impatto emotivo e contribuiscono al malessere delle persone e delle loro relazioni: un incidente stradale, la diagnosi di una grave malattia, un lutto, un'aggressione, un aborto, maltrattamenti e abusi, bullismo, perdita precoce di un genitore. Questi sono tutti esempi di eventi altamente stressanti o traumatici che possono portare a disagio emotivo protratto nel tempo.

Questo disagio si può manifestare in moltissimi modi: disturbi del sonno, ansia, depressione, paura persistente, angoscia, rabbia, senso di impotenza, vergogna, ricordi intrusivi dell'evento, ritiro sociale, pensieri negativi ricorrenti, disturbi e dolori fisici per i quali il medico non trova una motivazione.

Dopo un ciclo di sedute di Emdr il paziente riferisce di ricordare ancora l'evento ma di sentire che fa veramente parte del passato e questo gli permette di non esserne così

influenzato e di vedere l'evento come un "ricordo lontano", non più disturbante o impattante nel presente.

Nel corso degli anni l'**EMDR** ha ricevuto più conferme scientifiche di qualunque altro metodo usato nel trattamento dei traumi ed è stato riconosciuto come trattamento efficace dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** sia per la cura del trauma che dei disturbi ad esso correlati come ad esempio il Disturbo Post Traumatico da Stress.