

EMDR

Nel mio studio è possibile ricevere un trattamento con l'EMDR (**Eyes Movement Desensitization and Reprocessing: elaborazione e desensibilizzazione attraverso i movimenti oculari**). La mia formazione avanzata nell'utilizzo di tale strategia è stata certificata dall'Associazione Europea per l'EMDR nel 2006 (EMDR Practitioner). Riporto qui alcune informazioni di base mentre per ogni approfondimento invito a consultare il sito www.emdr.it.

L'EMDR è un metodo psicoterapico strutturato che facilita il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati sia ad eventi traumatici che a esperienze più comuni ma emotivamente stressanti. E' un approccio standardizzato e scientificamente comprovato da più di 20 studi randomizzati controllati, condotti su pazienti traumatizzati, e documentato in centinaia di pubblicazioni che ne riportano l'efficacia nel trattamento di numerose psicopatologie, incluse: depressione, ansia, fobie, lutto acuto, sintomi somatici e dipendenze. L'EMDR si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica e utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumatiche o particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo.

Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico hanno una desensibilizzazione, perdono cioè la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è molto rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento. L'immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi in genere si attutiscono o spariscono, diventando più adattivi dal punto di vista terapeutico e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità. L'elaborazione dell'esperienza traumatica che avviene con l'EMDR permette al paziente di modificare prospettiva, cambiando le idee su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre ad eliminare o ridurre le reazioni fisiche. Questo permette, in ultima istanza, di adottare comportamenti più utili.

Nel mio studio è possibile, anche a semplice titolo informativo e senza impegno, avere informazioni più precise e dettagliate sul metodo, su ciò che avviene in seduta ed in merito all'opportunità del suo utilizzo per risolvere il problema della persona.