

Eye Movement Desensitization And Reprocessing

# EMDR

Schweiz - Suisse - Svizzera - Switzerland



Una terapia scientificamente riconosciuta:

## Effetti duraturi

Diverse applicazioni possibili

# Efficace

## Che cosa è l'EMDR?

La terapia di desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari, conosciuta con l'acronimo inglese di EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), è stata sviluppata dalla psicologa statunitense Francine Shapiro, ricercatrice presso il «Mental Research Institute» (MRI) a Palo Alto, in California.

Questa terapia è utilizzata per il trattamento di ricordi disturbanti, ovvero ricordi che nascono da esperienze particolarmente stressanti. Con il tempo, questi ricordi possono provocare nella vita quotidiana disturbi emotivi e comportamentali, ed esprimersi in diversi modi: irritabilità, paure, incubi, depressione, irrequietezza interiore, dolori, comportamenti di dipendenza, accessi d'ira, ecc.

Tali eventi stressanti spesso possono sopraffare il processo di elaborazione delle informazioni del cervello e i vissuti di impotenza, paura, dolori e altri sentimenti negativi diventeranno troppo perturbanti per essere assimilati in modo naturale. Pertanto sotto queste circostanze un ricordo traumatico sarà integrato nella memoria in modo disfunzionale e successivamente diventerà il fattore scatenante di sintomi come quelli descritti sopra.

La terapia EMDR rende possibile la rielaborazione efficace e duratura di questi ricordi, incorporandoli in un modo adattabile. Il risultato consiste in

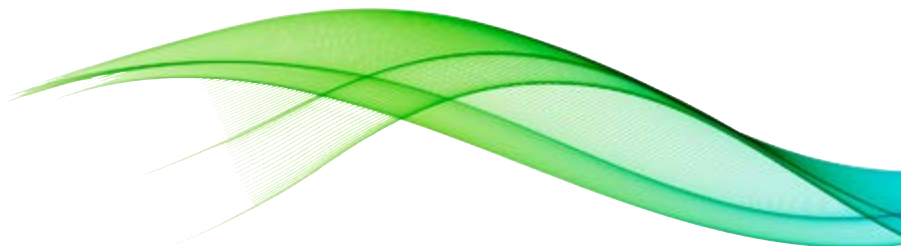
un sollievo notevole e un miglioramento dei sintomi fino alla loro possibile scomparsa.

Secondo molti modelli standard internazionali, l'EMDR è ritenuta come una terapia molto efficace per trattare i disturbi post traumatici da stress. In particolare, l'OMS la consiglia nelle sue linee guida terapeutiche (MhGAP Guidelines for the Management of Problems and Disorders, that are specifically related to Stress, 2013).

## Per chi è indicato l'EMDR?

La terapia EMDR è indicata per trattare persone di ogni età che riferiscono una sofferenza legata ad un evento traumatico. Ad esempio, un incidente, una malattia grave, un lutto, o in seguito ad episodi di violenza, mobbing, abusi sessuali o altri vissuti umilianti.

L'EMDR è efficace per trattare diversi tipi di disturbi post traumatici, così come depressione, ansia, fobie, attacchi di panico, dipendenze, disturbi somatoformi, disturbo ossessivo compulsivo, disturbi di personalità, ecc.





## Come si svolge una terapia EMDR?

Dopo un'anamnesi approfondita e centrata sull'evento traumatico e le risorse della persona, il terapeuta identifica i sintomi e formula la diagnosi. In seguito, la terapia inizia con una fase di stabilizzazione, la quale richiede in particolare le risorse della persona.

Quando le risorse sono sufficienti, il lavoro sul ricordo disturbante può cominciare. Secondo un protocollo standardizzato, il ricordo viene attivato a diversi livelli sensoriali per essere poi rielaborato attraverso la stimolazione bilaterale.

La stimolazione bilaterale necessaria per questo lavoro di rielaborazione si svolge di regola attraverso movimenti veloci (viavai) delle dita del terapeuta davanti agli occhi del paziente, o attraverso un apparecchio, acustico o tattile, (su entrambe le mani). Grazie agli stimoli sensoriali alterni, il ricordo memorizzato in modo disfunzionale può essere trattato e in seguito rielaborato progressivamente.



Eye Movement Desensitization And Reprocessing

# EMDR

Schweiz - Suisse - Svizzera - Switzerland

## Come trovare terapeuti qualificati per l'esercizio dell'EMDR?

L'EMDR è una terapia impegnativa e complessa. Per questa ragione, in Svizzera sono autorizzati all'esercizio dell'EMDR psicoterapeuti e psichiatri che giustificano di aver ricevuto una formazione scientifica riconosciuta in psicoterapia e che hanno seguito un ciclo di formazione EMDR autorizzato dall'associazione professionale «EMDR Svizzera». Queste condizioni rigide garantiscono l'efficacia e la sicurezza di questo approccio terapeutico. I terapeuti debitamente formati e qualificati hanno il titolo di «EMDR Europe Practitioner».

L'associazione «EMDR Svizzera» è l'unica organizzazione professionale svizzera che fa parte dell'associazione «EMDR Europe». Di conseguenza, è l'unica che soddisfa i requisiti internazionali sulla formazione e aggiornamento continuo EMDR.

[www.emdr-ch.org](http://www.emdr-ch.org)

