

# EMDR

## EMDR come trattamento per il trauma

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (E.M.D.R.) è un trattamento psicoterapeutico che facilita la risoluzione di sintomi e del disagio emotivo legati a esperienze di vita stressanti e traumatiche.

Negli ultimi anni ci sono stati più studi e ricerche scientifiche sull'EMDR che su qualsiasi altro metodo usato per il trattamento del trauma e dei ricordi traumatici. I risultati di questi lavori hanno portato questo metodo terapeutico ad aprire una nuova dimensione nella psicoterapia. L'efficacia dell'EMDR è stata dimostrata in tutti i tipi di trauma, sia per il Disturbo Post Traumatico da Stress che per i traumi di minore entità.

## EMDR è basato sul Modello dell'Elaborazione Adattiva dell'Informazione (AIP)

Tutti gli essere umani hanno un sistema fisiologico di elaborazione dell'informazione per affrontare la molteplicità di elementi delle nostre esperienze e immagazzinare i relativi ricordi in una forma accessibile e funzionale. Il modello teorico dell'EMDR ritiene che le esperienze traumatiche e/o altamente stressanti possono essere memorizzate come ricordi in modo disfunzionale, dovuto all'impatto emotivo al momento dell'esperienza. Il cambiamento terapeutico che si riscontra dopo un trattamento con EMDR è il risultato dell'elaborazione di queste esperienze e consente una risoluzione adattiva. Shapiro ritiene che l'EMDR possa contribuire ad alleviare i sintomi di molti disturbi clinici attraverso l'elaborazione dei ricordi disturbanti di esperienze di vita che possono aver contribuito allo sviluppo di tali disturbi.

## L'efficacia dell'EMDR oltre il PTSD

Le applicazioni cliniche dell'EMDR sono state largamente studiate con diversi disturbi come:

- Fobie (de Jongh, Ten Broeke & Renssen, 1999; de Jongh, et al., 2002)
- Disturbi di panico (Goldstein et al., 2000; Fernandez & Faretta, 2007)
- Disturbo d'ansia generalizzato (Gauvreau & Bouchard, 2008)
- Problemi di condotta e di autostima (Soberman, Greenwald & Rule, 2002)
- Lutti complessi (Solomon & Rando, 2007)
- Disturbo di dismorfismo corporeo (Brown, McGoldrick & Buchanan, 1997)
- Disfunzioni sessuali (Wernik, 1993)
- Pedofilia (Ricci et al., 2006)
- Ansia da prestazione (Barker & Barker, 2007)
- Dolore Cronico (Grant & Threlfo, 2002)
- Dolore da arto fantasma (Schneider et al., 2008; de Roos, Veenstra et al., 2010)

L'EMDR può essere applicato in larga scala per emergenze umanitarie (a seguito di disastri naturali e provocati dall'uomo) come anche con individui e gruppi nelle diverse fasi del trauma (dalla fase acuta alla cronica) in modo tale da fornire un sollievo e favorire i fattori di crescita post-traumatica e di benessere. Gli interventi con EMDR possono aiutare in ultima istanza ad interrompere la trasmissione intergenerazionale della violenza e dell'abuso.

## La ricerca sull'EMDR e le Guide linea Internazionali

Gli studi nel campo dell'EMDR e la ricerca mostrano che attraverso l'utilizzo dell'EMDR le persone possono riscontrare dei benefici dopo il trattamento in modo efficace e veloce. Sono stati condotti più di 20 studi controllati (randomized controlled studies) che confermano questi risultati. Alcuni di questi studi mostrano che l'84%-90% delle vittime di trauma singolo non manifesta più il disturbo post-traumatico da stress dopo sole 3 sedute di 90 minuti.

C'è stata così tanta ricerca sull'EMDR che oggi viene riconosciuta come una forma efficace di trattamento per il trauma e altre esperienze stressanti da organizzazioni come l'American Psychiatric Association, l'American Psychological Association, il Dipartimento della Difesa degli Stati Uniti e molti servizi nazionali europei della salute (Gran Bretagna, Francia, Svezia, Paesi bassi) e degli Stati Uniti (Registro Nazionale Samhsa dei Programmi e delle Pratiche con evidenza empirica).

Dato il riconoscimento universale come trattamento efficace del trauma, più di 180.000 terapeuti nel mondo utilizzano questo tipo di approccio nella loro pratica clinica.

Milioni di persone in molti paesi del mondo sono state trattate con successo per più di 20 anni.

## Indicazioni dell'organizzazione mondiale della salute (2013)

“La terapia cognitivo comportamentale individuale o di gruppo (CBT) focalizzata sul trauma oppure la desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari (EMDR) dovrebbero essere indicate per bambini, adolescenti e adulti con disturbo post-traumatico da stress.” (WHO 2013)

## L'efficacia dell'EMDR nel campo del trauma è stata dimostrata dalla ricerca neurobiologica

I cambiamenti neurofisiologici dopo le sedute EMDR confermano i risultati che i pazienti riportano soggettivamente e risultati clinici che i clinici/terapeuti osservano da un punto di vista diagnostico.



### Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65 - 20814 Varedo (MB) - Telefono / Fax | 0362.558879 - Cellulare | 338.3470210

E-mail | [segreteria@emdritalia.it](mailto:segreteria@emdritalia.it) - Sito | [www.emdr.it](http://www.emdr.it)