

Si basa su un processo neurofisiologico naturale, legato all'elaborazione accelerata dell'informazione.

L'EMDR è un **metodo psicoterapeutico** finalizzato a risolvere i traumi "T" (grandi Traumi) o "t" (piccoli traumi o forti stati di stress) correlati a diversi disturbi, sintomi e problematiche, ad esempio stress, ansia, sintomi depressivi, disturbo post traumatico da stress, disturbi psicosomatici, inoltre implementa e potenzia le risorse personali, contribuendo positivamente al funzionamento della salute mentale.

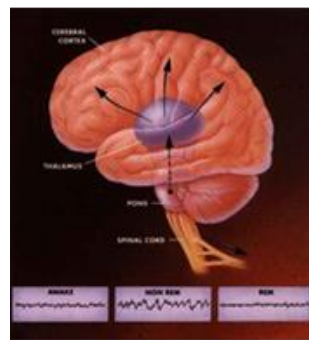


È usato fondamentalmente per accedere, elaborare e portare ad una risoluzione adattativa i ricordi di esperienze traumatiche alla base di disturbi attuali del paziente sotto forma di informazione immagazzinata in modo non funzionale. Il processo adattivo delle informazioni rappresenta la struttura dell'approccio EMDR ed evidenzia come tutte le persone siano dotate fisiologicamente di un sistema di rielaborazione delle informazioni

simile agli altri sistemi del corpo circolatorio o digestivo.



Questo sistema registra e archivia ricordi, esperienze in modo accessibile e connesso ai relativi pensieri, immagini, emozioni e sensazioni. **Eventi negativi o molto traumatici possono impedire la rielaborazione delle informazioni adattive.** Nonostante il cervello sia dotato di un sistema innato di elaborazione dell'informazione, secondo questo modello l'elaborazione a volte non avviene come dovrebbe in seguito ad alcune esperienze traumatiche vissute e l'informazione rimarrebbe



racchiusa in una rete neurale con le stesse emozioni, convinzioni,

sensazioni fisiche che esistevano al momento dell'esperienza originale.

L'esperienza in questi casi non viene registrata nella memoria in modo integrato e funzionale e il relativo **materiale immagazzinato in modo disfunzionale** viene pertanto sollecitato dai vari stimoli dell'esperienza presente. Questo fattore è alla base di pensieri intrusivi, di flashback e di tutte le risposte a stimoli condizionati.

L'EMDR tratta i traumi sottostanti i sintomi **processando i componenti delle memorie negative e associandoli a comportamenti, emozioni ed informazioni più adattivi.**



Al termine di una seduta completa di EMDR il paziente è quindi in grado

di pensare all'evento traumatico senza alcun disagio emotivo, facendo una valutazione positiva su di sé come persona e senza alcun disturbo a livello corporeo.

Le ricerche sul metodo mostrano che l'applicazione dell'EMDR permetterebbe al paziente l'esposizione graduale al materiale traumatico ed inoltre i movimenti oculari potrebbero indurre cambiamenti sinaptici direttamente connessi all'elaborazione dei ricordi

con effetti sulla memoria assimilabili a quelli che si verificano durante le **fasi REM del sonno**.



I movimenti oculari indurrebbero una risposta di rilassamento per mezzo della **formazione reticolare** la cui attivazione inibirebbe il Sistema Nervoso Simpatico, **favorendo la desensibilizzazione della risposta ansiosa**.

L'EMDR condurrebbe verso una **risincronizzazione dei due emisferi**, una riduzione della vividezza delle immagini legate al ricordo traumatico, dei pensieri relativi ad esso, dell'emozione collegata, un incremento della flessibilità cognitiva, oltre a vari cambiamenti fisiologici come il rallentamento del battito cardiaco, una normalizzazione dei livelli ematici di cortisolo alterati nel disturbo post traumatico da stress.

Studio di consulenza psicologica e psicoterapia

*Dott.ssa Antonella Sorrenti
Psicologa – Psicoterapeuta
Terapeuta EMDR*



Studio di Bornasco (Pavia)
Via Trento 3

Studio di Cura Carpignano (Pavia)
Via G. Garibaldi 42

Contatti

cell. 3397985201

mail: info@antonellasorrenti.it
www.antonellasorrenti.it



E.M.D.R.

L'EMDR (acronimo per **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**) è una delle maggiori novità apparse nel panorama scientifico della psicoterapia degli ultimi venti anni. Nato come una tecnica innovativa, **l'EMDR** è un approccio complesso ma ben strutturato che **può essere integrato nei programmi terapeutici aumentandone l'efficacia**. Considera tutti gli aspetti di un'esperienza stressante o traumatica: cognitivi, emotivi, comportamentali e neurofisiologici.

Si utilizzano i movimenti oculari e/o altre forme di stimolazione alternata destra/sinistra, per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, provocando così una migliore comunicazione e sintonizzazione tra gli emisferi cerebrali.

