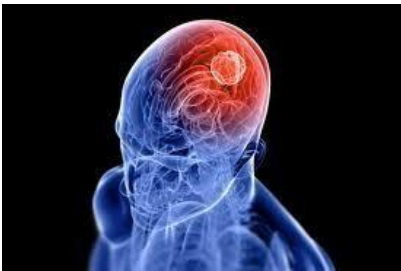


E.M.D.R.

L'E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è un metodo psicologico usato per il trattamento del **trauma** e dei ricordi traumatici. La sua **efficacia è stata dimostrata** in tutti i tipi di trauma, sia per il Disturbo Post Traumatico da Stress (aggressioni, calamità naturali) che per traumi minori ed eventi disturbanti dell'infanzia.



L'E.M.D.R. vede la patologia come informazione immagazzinata in modo **disfunzionale**. Quando avviene un evento traumatico **l'equilibrio eccitatorio/inibitorio del cervello è disturbato**, questo provoca il "**congelamento**" dell'informazione nella sua forma ansiogena originale.



L'informazione memorizzata nelle reti neurali in questo modo, non può essere elaborata e quindi continua a provocare **sintomi**. La **ricerca clinica** su vittime di violenza sessuale, incidenti, terremoti eccetera, ha stabilito che l'E.M.D.R. **permette la desensibilizzazione** dei ricordi traumatici e **stimola una ristrutturazione cognitiva con riduzione significativa dei sintomi**.

L'EMDR è usato fondamentalmente per **accedere, neutralizzare** e portare ad una **risoluzione adattiva**, i ricordi passati di **esperienze traumatiche** che stanno alla base dei disturbi psicologici attuali provati dalla persona.

Le esperienze traumatiche possono essere: **piccoli e grandi traumi** subiti nell'età dello sviluppo, eventi stressanti come lutto, malattia cronica, perdite finanziarie, conflitti coniugali, cambiamenti ed eventi come: disastri naturali (terremoti, alluvioni) e disastri provocati dall'uomo (incidenti gravi, torture, violenza).





Alcuni eventi attuali possono ristimolare **pensieri, emozioni e sensazioni fisiche negative** derivanti da esperienze precedenti che continuano ad essere causa di disagio per la persona.

L'E.M.D.R. facilita la mobilitazione di un meccanismo di **autoguarigione**, stimolando un sistema innato di elaborazione delle informazioni.

L'E.M.D.R. abbraccia un triplice approccio rivolgendosi alle esperienze passate, alle attuali cause di stress e ai pensieri ed alle azioni desiderate per il futuro.

Il tipo di problema, le circostanze di vita e l'entità dei traumi passati, determineranno il numero di sedute necessarie.

Il metodo E.M.D.R. è stato **verificato a livello sperimentale** nel trattamento di stress post-traumatico, attacchi di panico, disturbi dissociativi, disturbi d'ansia, ansia da prestazione (scolastica e sportiva), lutto, abusi (sessuali e/o fisici), disturbi del comportamento alimentare, fobie.

Per maggiori approfondimenti si invita alla consultazione del sito:

[E.M.D.R. Italia](#)

"Dateci le ali e torneremo a volare".

**Slogan - Terremoto Abruzzo 6
aprile 2009**