



DIPARTIMENTO di SALUTE MENTALE
SC Psichiatria
Direttore Dott. Antonio Colotto

S.S. PSICOTRAUMATOLOGIA e RIABILITAZIONE COGNITIVA

Responsabile
Dottor Alfredo Mattioni



EMDR
EUROPE

Member of EMDR
Europe Association



INFORMAZIONI SUL TRATTAMENTO EMDR

Da oggi Lei entrerà a far parte delle persone che saranno seguite dal nostro Servizio: riteniamo quindi utile fornirle alcune informazioni sul trattamento di psicoterapia con EMDR.

Il trattamento con EMDR potrà essere effettuato solo previa accettazione e consenso da parte sua.

Il Servizio svolge la sua attività su mission aziendale attraverso la prestazione di psicologi-psicoterapeuti con alto livello di specializzazione in EMDR.

Lei avrà uno psicoterapeuta di riferimento.



Le sedute avranno la durata di 50 - 60 minuti

IL TRATTAMENTO PREVEDE:

- **un colloquio di accoglienza** (quello che probabilmente sta facendo in questo momento), che ha lo scopo di far comprendere al clinico il problema che Lei sta portando per valutare la fattibilità di una psicoterapia con Emdr. In questo incontro le sarà spiegato, inoltre, in cosa consiste il trattamento Emdr .
- **tre o quattro incontri** all'interno dei quali Lei sarà invitato a sottoporsi a dei test che avranno lo scopo di offrire al clinico una prima **valutazione psicodiagnostica della sua personalità**: strategie difensive, storia traumatica, situazione sintomatologica, efficienza mentale in questo momento e risorse. Al termine dell'indagine il clinico discuterà con Lei i risultati emersi.
- **preparazione** al trattamento Emdr, che consisterà nel farle raggiungere la sufficiente tranquillità e sicurezza per farle affrontare l'elaborazione del trauma.
- **raggiunta questa condizione**, e solo se sarà raggiunta, inizierà il **trattamento con Emdr** vero e proprio che si concluderà dopo otto sedute; dopo questa prima tranches di terapia, Lei ed il clinico valuterete insieme il proseguimento del percorso e gli obiettivi.

- **al termine del trattamento**, che non durerà comunque più di un anno, ci sarà un **colloquio di restituzione e valutazione del percorso effettuato**, reciprocamente.
- **a un mese dalla fine del trattamento** Le chiederemo di tornare per essere sottoposto agli stessi test (**fase Re test**) effettuati all'inizio della psicoterapia; in questo modo sia il clinico che Lei avrete un riscontro oggettivo dei cambiamenti ottenuti.
- Le chiederemo anche di esprimere un'**opinione sul trattamento ed un suo pensiero sull'accoglienza ricevuta** dalla nostra équipe, il più liberamente possibile, sulla nostra posta elettronica. Questo ci permetterà di migliorare l'offerta qualitativa del nostro Servizio.

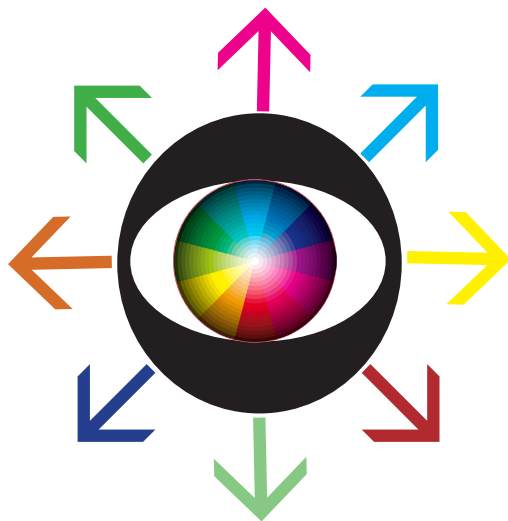
ALCUNE NOTE ORGANIZZATIVE

In caso di impossibilità a presentarsi alla seduta prenotata, Lei sarà tenuto ad avvisare il suo psicoterapeuta oppure telefonando in segreteria (0165/546013) almeno 48 ore prima dell'appuntamento, in tempo utile per permettere la sostituzione con altra persona.

Inoltre, nel caso in cui Lei non riuscisse a venire agli appuntamenti fissati **per due volte consecutive senza avere avvisato** della sua impossibilità, tutti gli appuntamenti successivi saranno cancellati ed offerti ad altre persone.

Se vorrà riprendere le sedute, dovrà ricontattare il suo terapeuta e chiedere una nuova serie di appuntamenti, presumibilmente andando alla fine della lista d'attesa.





IL TRATTAMENTO CON EMDR

L'EMDR, "*Eyes Movements Desensitization and Reprocessing*", in italiano traducibile letteralmente con "**Desensibilizzazione e Riprocessamento tramite Movimenti Oculari**", è una tecnica psicoterapeutica nata in America, che ha stimolato e sta stimolando ricerche e studi in tutto il mondo.

Nell'ambito della psicoterapia, ciò ha condotto sia ad una concettualizzazione moderna e pragmatica della psicopatologia sia ad una metodologia di lavoro che riduce di molto i tempi di risoluzione delle problematiche legate all'esperienza traumatica. Dai risultati ottenuti e da ricerche effettuate in tutto il mondo, si evince un livello di efficacia molto alta.

La terapia EMDR ha come base teorica il modello AIP (*Adaptive Information Processing*) che affronta i ricordi non elaborati che possono dare origine o contribuire all'insorgenza di molte problematiche psicologiche e psicopatologiche.

L'EMDR nasce da una scoperta di una psicoterapeuta americana, Francine Shapiro alla fine degli anni '80 (la prima pubblicazione scientifica risale al 1989), ed ha avuto origine da una felice casualità.

Mentre la Dott.ssa Shapiro stava passeggiando pensierosa nel campus della sua facoltà, negli States, notò che la sua ansia, conseguente ad

una diagnosi oncologica ricevuta qualche momento prima, diminuiva se si concentrava ad osservare velocemente diversi elementi del paesaggio posti in luoghi diametralmente opposti del suo campo visivo e simultaneamente pensava al problema che in quel momento le recava disturbo. Intuì che tale sollievo doveva essere dipeso dalla velocità dei movimenti oculari; questi infatti sembravano legarsi in qualche modo al pensiero che le dava preoccupazione, recandole uno stato di sollievo.

Da allora Shapiro si dedicò ad ideare e perfezionare, con diverse prove e studi, quella che ad oggi è una delle più solide tra le tecniche psicologiche utilizzate dagli psicoterapeuti di tutto il mondo - di qualsiasi orientamento teorico - grazie alle numerose prove scientifiche e dati concreti della sua efficacia.

Al di là della prima impressione che può stimolare nelle persone comuni e nel mondo accademico, di essere una tecnica semplice, assurda, banale e plagiante, la tecnica EMDR è oggi considerata una tecnica complessa ed articolata che può essere somministrata solamente da psicoterapeuti già formati.

L'EMDR è considerato, dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), trattamento "evidence based" nel trattamento del disturbo Post Traumatico da Stress.

Oggi si ritiene che:

I sintomi che si possono presentare in seguito ad un'esperienza traumatica non sono univoci.

Essi variano a seconda della gravità del trauma psicologico, ma, soprattutto, dipendono dalla risposta soggettiva di chi lo ha subito.

La risposta all'esperienza traumatica è, prima di tutto, emotivo-corporea.

Nel caso di un trauma psicologico irrisolto si crea nel cervello una stasi neurobiologica (il cervello non riesce ad elaborare l'informazione vissuta che rimane di conseguenza bloccata nella



rete neurale ma nello stesso tempo rimane attiva), che impedisce l'elaborazione delle emozioni e delle sensazioni corporee. Emozioni, sensazioni e convinzioni che, permanendo nel cervello oltre la conclusione dell'esperienza, sono pronte a riattivarsi in situazioni simili a quella traumatica.

Anche se la persona si trova in condizioni di sicurezza può accadere, infatti, che essa sperimenti le stesse emozioni e sensazioni sgradevoli che aveva provato nel momento in cui è avvenuto il trauma.

Inoltre, questa iper-attivazione emotiva e corporea può portare allo sviluppo di sintomatologie diverse, non solo sul piano psichico ma anche su quello fisico.



Come funziona l'EMDR?

Una volta **individuato il ricordo** (esperienza traumatica), si chiede al paziente di **concentrarsi su di esso e di seguire i movimenti delle dita** che velocemente si spostano da destra a sinistra e si chiede poi di riferire cosa nota.

Quando si vive una esperienza traumatica e dolorosa che non si riesce a dimenticare e ci ossessiona, il ricordo di quel vissuto traumatico si congela e non si riesce ad elaborare. Questo ricordo continuerà a cortocircuitare nel nostro cervello generando ansia e una serie di sintomi spiacevoli.

In parole semplici, mentre il soggetto è concentrato contemporaneamente sul "ricordo" ed i movimenti oculari, le sensazioni corporee

e quelle emotive, si attivano. Gli emisferi cerebrali vengono stimolati, sbloccando in tal modo il suddetto ricordo e rimettendolo “in circolo”. Con il seguente lavoro si stimolerà la formazione di nuove connessioni neurali e quindi nuovi significati più utili ed adattativi. Alla fine di qualche seduta, le connotazioni negative legate al ricordo svaniscono e vengono sostituite con sensazioni positive, al più neutre.

Precisazioni:

Molte persone che si sottopongono all’EMDR la prima volta chiedono se si tratti di ipnosi: la risposta è **NO**.

Quando lavoriamo con tale metodo utilizziamo ricordi traumatici disturbanti che l’individuo ha vissuto e che sono all’origine delle sue problematiche.

La persona sarà sempre vigile durante tutte le fasi della stimolazione.

Un’altra importante precisazione sull’EMDR, che spesso spaventa chi vi si sottopone, è che si cancellino i ricordi, quando spesso (e giustamente) le persone non vogliono “dimenticare”.

In realtà non si cancella nulla, ma semplicemente si neutralizzano le sensazioni disturbanti legate alla memoria di quell’evento e vi si associano significati costruttivi e funzionali. La memoria del trauma, in quanto tale, non può essere cancellata, così come la sua natura di esperienza negativa.

Struttura Semplice PSICOTRAUMATOLOGIA e RIABILITAZIONE COGNITIVA

Sede:

Via Saint Martin de Corléans, 248 - 11100 Aosta
(ex maternità) - 1° piano

- **Telefono segreteria:**
0165.546013
- **Fax segreteria:**
0165.546033



Sito: www.ausl.vda.it

Posta elettronica: psicotraumariabilitacog@ausl.vda.it

Come si accede:

- su **prenotazione diretta** dell'utente
- su **segnalazione della S.C. Psichiatria**
- su **segnalazione del medico di base (MAP)**
- su **segnalazione delle altre strutture del Dipartimento di Salute mentale** (DCA, SerD, Psicologia, Psicologia Ospedaliera, Psicologia dell'Emergenza)

L'**ATTIVITÀ AMBULATORIALE** si svolge,
esclusivamente su **prenotazione**,
dal **lunedì al venerdì** dalle ore **9.00** alle ore **17.00**

Le **PRENOTAZIONI**
possono essere effettuate rivolgendosi alla **SEGRETERIA**
dal **lunedì al venerdì** dalle ore **9.00** alle ore **12.00**

Le prestazioni sono soggette a **ticket sanitario**

Documento elaborato dal Dottor **Alfredo Mattioni**, condiviso con l'équipe della Struttura ed approvato dal Direttore del Dipartimento di Salute Mentale, in data **1 giugno 2015**