

DAL TRAUMA ALLA GUARIGIONE: EMRD

Dott.ssa Fabiana Zermiani,
psicologa psicoterapeuta
366/3873082

Cos'è un trauma psicologico

La parola "trauma" è uguale al greco "trauma" e significa "ferita", "lacerazione", "danno";

La parola "psiche" proviene dalla greca "psyché" e la traduzione è "anima".

Possiamo quindi riferirci al trauma psicologico come ad una "FERITA DELL'ANIMA".

(Fernandez, Maslovaric, Galvagni, 2011)

Tipi di traumi psicologici

I traumi psicologici si possono suddividere in due grandi gruppi:

- I traumi «con la T maiuscola»: ferite psichiche importanti che minacciano la nostra integrità fisica o quella delle persone a noi care. Ad esempio: incidenti stradali, aggressioni, stupri, terremoti;
- I traumi «con la t minuscola»: esperienze che possono sembrare oggettivamente meno rilevanti ma che risultano traumatiche se ripetute nel tempo, subite in momenti di particolare vulnerabilità o nell'infanzia. Ad esempio: abbandoni, trascuratezza, paure, umiliazioni, frasi dette da un genitore brusco o disattento.

(Fernandez, Maslovaric, Galvagni, 2011)

Le conseguenze dei traumi psicologici

Il 70-80% delle persone riesce a trovare un nuovo equilibrio;

Il 20-30% portano avanti questa sofferenza per molto tempo, mesi o anni:

- Nel T ci possono essere «paura, senso di vulnerabilità e orrore» (DSM V, descrizione del disturbo post traumatico da stress, 2013). La sensazione è che il trauma sia accaduto da poco, anche quando è passato del tempo;
- Nel t ci possono essere sensazioni di insicurezza, mancanza di autostima colpevolizzazioni, attacchi di panico, ansia ecc.

Come capire se un evento è stato emotivamente rielaborato:

riparlando dell'episodio, le emozioni e le sensazioni sono ancora vivide?

Il trattamento EMDR

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è la desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari;

- È un trattamento psicoterapeutico che facilita l'elaborazione dei traumi psicologici;
- È il trattamento più validato da ricerche e pubblicazioni di qualunque altra psicoterapia nel campo del trauma. È approvato dall'American Psychological Association (1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010), dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (2013) e dal nostro Ministero della salute (2003);

Come funziona una seduta di EMDR

1) Il terapeuta EMDR raccoglie la storia del paziente, identificando con lui gli eventi che hanno contribuito a sviluppare il problema.



2) Il paziente viene invitato a notare pensieri, sensazioni fisiche e immagini collegate con l'esperienza traumatica;



3) Il terapeuta fa compiere semplici movimenti oculari, o procede con stimolazioni alterate destra-sinistra.



(Movimenti oculari)





DOTT. SSA FABIANA ZERMIANI



DOTT. SSA FABIANA ZERMIANI

(Tapping)

Effetti dell'EMDR

Le stimolazioni bifocali favoriscono una miglior comunicazione degli emisferi cerebrali e si basano su un processo neurofisiologico naturale, simile a quello che avviene nel sonno REM;

Dopo l'elaborazione il ricordo dell'evento rimane ma la persona sente che fa parte del suo passato e il ricordo è integrato in una prospettiva più adulta;

Il cambiamento è abbastanza rapido (alcune sedute): i pensieri intrusivi si attutiscono o spariscono, le emozioni e sensazioni fisiche traumatiche si riducono di intensità.

Aspetti vincenti dell'EMDR

- Rapidità di intervento;
- Efficacia;
- Applicazione a qualsiasi fascia d'età, compresi i bambini.

Bibliografia

American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. Edizione italiana: Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Milano: Raffaello Cortina, 2014;

Fernandez I., Maslovaric G., Veniero Galvagni M., «Traumi psicologici, ferite dell'anima. Il contributo della terapia con E.M.D.R.» Napoli, Liguori, 2011