



Dott.ssa Silvia Semprini
Psicologa
Terapia del Trauma – EMDR

**INTERVENTO PSICOLOGICO NEL TRATTAMENTO DI
EVENTI TRAUMATICI E VISSUTI STRESSANTI CRONICI,
IN SINERGIA CON GLI SPECIALISTI DEL CENTRO,
A COMPLETAMENTO DEL PIANO DI CURA.**

Cellulare: **333 9695718**
silvia.semprini@fastwebnet.it | www.silviasemprini.it

Studio: **L'OFFICINA DEL CORPO**
Viale Monza 128 (Milano)
MM TURRO (LINEA ROSSA)

COS'E' UN TRAUMA

Il trauma è un evento molto violento, inaspettato e di forte intensità, percepito come pericoloso per la nostra incolumità e/o sopravvivenza.

I traumi possono essere di due tipi:

traumi da shock come catastrofi naturali, violenze, lutti, incidenti.

traumi complessi, o cumulativi, (vissuti quasi sempre durante l'infanzia e l'adolescenza), come abusi, maltrattamenti, trascuratezza emotiva, abbandoni.

GLI EFFETTI DI UN TRAUMA

Gli studi evidenziano come i **ricordi traumatici sono immagazzinati nel cervello in modo differente**, come se fossero congelati in uno spazio e tempo diversi dal resto dei nostri vissuti. I traumi possono essere **acuti o cronici e possono svilupparsi una serie di sintomi** come: paure e fobie, ansia diffusa, angoscia e panico, flashback, pensieri ossessivi, tachicardia, difficoltà nelle varie funzioni vitali (dormire, mangiare, ecc.), stanchezza cronica, irrequietezza, sindromi psicosomatiche varie (cefalee, colon spastico, dolori al collo e alla schiena, ecc.) ed altro ancora.

INTERVENTO: LA TERAPIA EMDR

L'EMDR (dall'inglese, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) è un **trattamento psicoterapeutico approvato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2013 e dal nostro Ministero della Salute nel 2003.**

LA SEDUTA DI EMDR

Inizialmente lo psicologo, che ha ricevuto la specifica formazione in EMDR, raccoglie la storia del paziente, identificando con lui gli eventi che hanno contribuito a sviluppare il problema. Sono questi ricordi che verranno elaborati con l'EMDR.

Seguendo uno **specifico protocollo**, il terapeuta durante la seduta fa compiere al paziente dei **semplici movimenti oculari**, o delle stimolazioni destra-sinistra. Tali stimolazioni guidate hanno lo scopo di favorire una **migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali e si basano su un processo neurofisiologico naturale, simile a quello che avviene nel sonno REM** (fase del sonno in cui si sogna).

Dopo l'EMDR il paziente ricorda ancora l'evento ma sente che fa parte del passato ed è integrato in una prospettiva più adulta. Dopo una o più sedute i ricordi disturbanti legati all'esperienza traumatica si modificano: **il cambiamento è rapido**, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento, **i pensieri intrusivi si attutiscono o spariscono, le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità.**

**GLI ASPETTI VINCENTI DELL'EMDR SONO LA RAPIDITÀ DI INTERVENTO, L'EFFICACIA E LA POSSIBILITÀ DI
APPLICAZIONE A PERSONE DI QUALUNQUE ETÀ, COMPRESI I BAMBINI.**