

EMDR ITALIA &gt; L'ASSOCIAZIONE PROMUOVE UNA TERAPIA EFFICACE NEL COMBATTERE I NUMEROSI DISTURBI LEGATI ALLO STRESS TRAUMATICO

# La corretta gestione del Covid 19 tiene conto dell'aspetto psicologico

L'attuale emergenza sanitaria sta cambiando totalmente il nostro approccio alla vita quotidiana. Le improvvise trasformazioni, a partire dall'attività lavorativa, a rischio per tante persone, e dalle preoccupazioni per la salute propria e dei propri cari, stanno avendo un forte impatto psicologico su tutta la popolazione. Senza considerare, poi, lo stress e i traumi vissuti da chi è malato e dagli operatori sanitari che combattono ogni giorno contro il virus. Tra i danni provocati dal Covid 19, quindi, non vanno sottovalutati quelli sulla nostra mente, che deve sopportare un carico di tensione non indifferente. Per questo motivo, dal 25 febbraio scorso, l'Associazione EMDR Italia, guidata dalla presidente Isabel Fernandez, è stata contattata da molte istituzioni locali e nazionali per ottenere un supporto psicologico specialistico attraverso interventi umanitari.

## LE INIZIATIVE

Questa società scientifica senza fini di lucro si pone come obiettivo il supporto alla ricerca e la promozione dell'EMDR, un trattamento per la cura dei traumi e dei disturbi ad esso correlati. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha confermato nel 2013 l'efficacia di questo metodo, grazie ai numerosi studi scientifici svolti al riguardo.

Per affrontare la difficile situazione attuale, l'ente ha siglato vari accordi di collaborazione e protocolli d'intesa per fornire psico- educazione, sensibilizzazione, informazione e supporto psicologico in emergenza e in crisi, rivolto sia alla popolazione che agli operatori sanitari, co-

me medici e infermieri. Gli interventi, dunque, sono operati attraverso le istituzioni, a livello locale e nazionale. Tra questi, si contano numerosi Comuni, Asl, Ospedali e diverse Agenzie di Tutela della Salute (Ats), come quelle di Milano, Bergamo, Val Padana e Insubria. Tra progetti e iniziative, sono ben 130 le proposte già attivate in un solo mese di lavoro per gestire al me-

**“L'isolamento, la quarantena e la paura del contagio possono originare forti disagi”**



L'ENTE FORNISCE PSICO - EDUCAZIONE, SENSIBILIZZAZIONE, INFORMAZIONE E SUPPORTO PSICOLOGICO



LA MANCANZA DI RELAZIONI PUÒ PROVOCARE GRANDE SOFFERENZA

glio le conseguenze del problema sanitario.

La dottoressa Isabel Fernandez, i supervisori e il direttivo di EMDR Italia sono a disposizione di tutti i colleghi per offrire un contatto concreto e costante nella lotta contro il Coronavirus. Inoltre, la società si sta occupando di gestire la traumatizzazione vicaria dei terapeuti coinvolti in quest'emergenza.

A tal proposito, la presidente Fernandez spiega come “Seguendo le linee guida internazionali (IASC), che sottolineano quanto sia importante considerare gli aspetti psicologici dell'emergenza Coronavirus, il supporto psicologico specialistico realizzato dall'associazione EMDR affronta una vasta gamma di impatti psicologici dell'i-

solamento, della quarantena, della paura del contagio e dei vari disagi che si sono sviluppati in questo periodo. Tutti questi aspetti possono portare a sviluppare sintomi di stress post-traumatico, depressione e sentimenti di rabbia e paura”. Fortunatamente, anche nei momenti più difficili la popolazione e gli operatori sanitari possono contare sugli oltre 7 mila terapeuti che collaborano con la società scientifica. Sia in questa fase acuta, in cui siamo costretti a rivedere totalmente le nostre abitudini, sia nella futura fase di ripresa, non dobbiamo dimenticare di prenderci cura di noi stessi anche a livello psicologico, per riconoscere i disturbi che potrebbero insorgere e combatterli al meglio.

## IL TRATTAMENTO

### Un approccio terapeutico efficace

L'EMDR (desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress. Si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed è una metodologia completa, che utilizza i movimenti oculari e altre forme di stimolazione per combattere disturbi legati direttamente a momenti emotivamente difficili da superare.

Dopo una o più sedute, i ricordi disturbanti legati all'evento perdono la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è molto rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati. Dal punto di vista clinico e diagnostico, dopo un trattamento con EMDR il paziente non presenta più la sintomatologia tipica del disturbo post-traumatico da stress. Infatti, l'evento appare come un ricordo lontano dal presente. Questo approccio, la cui efficacia è scientificamente provata, viene adottato da un numero sempre crescente di psicoterapeuti in tutto il mondo.



## > LA PATOLOGIA

### Il disturbo da stress post-traumatico

Quando si vive un evento doloroso e difficile, il nostro cervello mette a punto una strategia difensiva, allo scopo di proteggerci da possibili pericoli.

Quando il momento è passato, di solito l'essere umano è in grado di tornare autonomamente a uno stato di calma e serenità. Tuttavia, alcune persone continuano a soffrire e a rivivere le stesse emozioni provate anche a distanza di molto tempo.

Le sensazioni di ansia e angoscia sono così pesanti da impedire una vita soddisfacente, sia a livello privato che professionale. Questa patologia viene chiamata sindrome da stress post-traumatico. Per combattere efficacemente questa malattia, è necessario rivolgersi a uno specialista che, attraverso un percorso psicologico, è in grado di aiutare il paziente nel trovare il trattamento corretto.

## L'IMPEGNO

### Un ente scientifico al servizio della comunità

L'Associazione riunisce i professionisti che si occupano di stress traumatico e di interventi specialistici attraverso il trattamento EMDR. Collabora a stretto contatto con l'ente EMDR europeo dal 1999, senza scopo di lucro. Tutti gli associati sono formati con corsi specifici e supervisionati, al fine di offrire un altissimo standard di eccellenza. Nell'ambito della ricerca sono in corso

vari progetti con le università italiane per analizzare non solo il livello di efficacia ma anche i meccanismi d'azione della metodologia, che ha già avuto ottimi riconoscimenti dal mondo scientifico. Nel 2019, il Presidente Mattarella ha premiato l'associazione per l'impegno civile e il contributo sociale, nominando la presidente Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana.



[www.emdr.it](http://www.emdr.it)

Una **psicoterapia** basata su evidenti dati di efficacia clinica e di ricerca scientifica (evidence-based) per il **trattamento del trauma** e di **problematiche legate allo stress**, riconosciuti come fattori di rischio per la salute mentale e fisica.

Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65 • 20814 Varedo (MB) • Tel./Fax 0362 558879 • Cell. 338 3470210 • [segreteria@emdritalia.it](mailto:segreteria@emdritalia.it)