

¿Cuánto tiempo lleva el tratamiento con EMDR?

- El número de sesiones depende de la complejidad del problema, pero es importante anotar que la terapia EMDR suele ser más corta que otras terapias convencionales.
- La evaluación de las primeras sesiones, junto a los síntomas que se indiquen, así como la preparación para el procesamiento, serán la base para establecer el tiempo necesario del tratamiento, así como para que se lleve a cabo una psicoterapia eficaz.
- En **PSICOAT** contamos con terapeutas debidamente capacitados y certificados a través del EMDR Institute, organismo oficial creado por la creadora de la terapia, Doctora Francine Shapiro.
- Nuestros terapeutas forman parte del listado de profesionales acreditados por la Asociación Española EMDR.

- En las personas existe un sistema innato orientado fisiológicamente a elaborar las informaciones con el objetivo de la auto-curación.

Ante la vivencia de un hecho traumático, las respuestas bioquímicas activadas (adrenalina, cortisol, etc.) bloquean este sistema innato del cerebro y el recuerdo traumático queda aislado del resto de la red neural de la persona.

- EMDR desbloquea este sistema e induce la conexión de informaciones dentro del recuerdo y entre

EMDR puede ser útil en cualquier tipo de conducta disfuncional que pueda ser debida a incidentes traumáticos del pasado, siendo una terapia revolucionaria que ayuda a liberar la mente, el cuerpo y a abrir el corazón.

PSICOAT

CENTRE D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA

Travessera de Dalt 122, baixos 3a

08024 Barcelona. L4 Alfons X. Bus:

32,H6,31,55,10,24,92

www.psicoat.es Tel. 93 284 88 81

info@psicoat.es facebook i Twitter



EMDR Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares



¿Qué es EMDR?

- EMDR son las siglas en inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares).
- EMDR es un abordaje psicoterapéutico en el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida de una persona, cualquier acontecimiento que haya causado un impacto emocional: desde accidentes, asaltos, situaciones de acoso (escolar, laboral, sexual), fobias, ataques de pánico o incidentes traumáticos en la infancia.
- EMDR fue creada en 1987, siendo actualmente reconocida como la psicoterapia más efectiva para el tratamiento de los efectos del trauma para la OMS (Organización Mundial de la Salud), APA (Asociación Americana de Psiquiatría, i por el National Institute for Health and Care Excellence de Inglaterra

¿Qué clase de problemas pueden tratarse con EMDR?

Entre los problemas más comunes que EMDR ha mostrado ser más efectiva, podemos nombrar los siguientes:

- *Diferentes tipos de trauma*
- *Estrés*
- *Ansiedad*
- *Duelo*
- *Adicciones de todo tipo*
- *Problemas de personalidad*
- *Problemas de comportamiento*
- *Ataques de pánico*
- *Problemas de alimentación*
- *Fobias*
- *Trastornos psicosomáticos (colon irritable, fibromialgia, dolor crónico, etc.)*
- *Timidez y relación social*

¿Como es una sesión con EMDR?

- La terapia comienza cuando el terapeuta informa al paciente sobre qué es EMDR, cómo funciona y obtiene toda la información necesaria del problema que se quiere solucionar. La terapia EMDR consta de 8 fases que se van abordando paso a paso para identificar y tratar el problema específico, así como para procesar los recuerdos de experiencias pasadas, que son la base de la sintomatología que presenta la persona.
- En el transcurso de las sesiones, se accede a recuerdos específicos para procesarlos para su total resolución. Para lograr esto se estimulan los hemisferios cerebrales mediante movimientos oculares o sonidos alternados, etc.
- Al acabar las sesiones, la persona es capaz de contemplar el recuerdo en el pasado sin ninguna molestia ya que lo percibe desde otra perspectiva más realista y actual.
- La experiencia vital perturbadora se convierte, como consecuencia, en fuente de fortaleza y resiliencia.