

Quant de temps porta el tractament amb EMDR?

- El número de sessions depèn de la complexitat del problema, però és important anotar que la teràpia EMDR sol ser més curta que altres teràpies convencionals.
- L'avaluació de les primeres sessions, juntament als símptomes que s'indiquin, així com la preparació pel processament, seran la base per establir el temps necessari del tractament, així com per a que es porti a terme una psicoteràpia eficaç.
- A **PSICOAT** contem amb terapeutes degudament capacitats i certificats a través d'EMDR Institute, organisme oficial creat per la creadora de la teràpia Doctora Francine Shapiro
- Els nostres terapeutes formen part del llistat de professionals acreditats per l'Associació Espanyola EMDR

- En les persones existeix un sistema innat orientat fisiològicament a elaborar les informacions amb l'objectiu de l'autocuració. Davant la vivència d'un fet traumàtic, les respostes bioquímiques activades (adrenalina, cortisol, etc.) bloquegen aquest sistema innat del cervell i el record traumàtic queda aïllat de la resta de la xarxa neural de la persona.
- EMDR desbloqueja aquest sistema i indueix la connexió d'informacions dins del record i entre records espontàniament, sense la intervenció del terapeuta.

EMDR pot ser útil en qualsevol tipus de conducta disfuncional que pugui ser deguda a incidents traumàtics del passat, sent una teràpia revolucionària que ajuda a alliberar la ment, el cos i a obrir el cor.

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
Desensibilització i
Reprocessament per
moviments oculars



Què és EMDR?

- EMDR són les sigles en anglès de Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Dessensibilització i Reprocessament per Moviments Oculars).
- EMDR és un abordatge psicoterapèutic en el tractament de les dificultats emocionals causades per experiències difícils a la vida d'una persona, qualsevol esdeveniment que hagi causat un impacte emocional: des d'accidents, assalts, situacions d'assetjament tant físic com psicològic (escolar, laboral, sexual), fòbies, atacs de pànic o incidents traumàtics a la infantesa.
- EMDR va ser creada al 1987, sent actualment reconeguda com la psicoteràpia més efectiva pel tractament dels efectes del trauma per la OMS (Organització Mundial de la Salut), APA (Associació Americana de Psiquiatria, i pel National Institute for Health and Care Excellence d'Anglaterra

Quina classe de problemes poden tractar-se amb EMDR?

Entre els problemes més comuns que EMDR ha mostrat ser efectiva, podem anomenar els següents:

- *Diferents tipus de trauma*
- *Estrès*
- *Ansietat*
- *Dol*
- *Addiccions de tot tipus*
- *Problemes de personalitat*
- *Problemes de comportament*
- *Atacs de pànic*
- *Problemes d'alimentació*
- *Fòbies*
- *Trastorns psicossomàtics (colon irritable, fibromiàlgia, dolor crònic, etc.)*
- *Timidesa i relació social*

Com és una sessió amb EMDR?

- La teràpia comença quan el terapeuta informa al pacient sobre el què és EMDR, com funciona i obté tota la informació necessària del problema que es vol solucionar. La teràpia EMDR consta de 8 fases que es van abordant pas a pas per identificar i tractar el problema específic, així com per a processar els records de les experiències passades, que són la base de la simptomatologia que presenta la persona.
- En el transcurs de les sessions, s'accedeix a records específics per processar-los per a la seva total resolució. Per assolir aquest objectiu, s'estimulen els hemisferis cerebrals mitjançant moviments oculars o sons alternats, etc.
- Acabant les sessions, la persona és capaç de contemplar el record en el passat sense cap molèstia ja que el percep amb altre perspectiva més realista i actual.
- L'experiència vital pertorbadora esdevé, com a conseqüència, en font de força i resiliència.