

Podrà aquesta teràpia ajudar al meu fill/a?

•Varis estudis acrediten a la teràpia EMDR com efectiva i segura amb nens, nenes i adolescents, des d'edat pre-verbal fins a adolescents.

•Ha demostrat ser efectiva en problemes de conducta, ansietat, malsons constants, fòbies, insomni, problemes de continència, trauma, dol, ansietat, addiccions, etc.

•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

EMDR pot ser útil en qualsevol tipus de problemes emocionals, físics o problemes de conducta que puguin ser deguts a experiències traumàtiques 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.p psicoat.es Tel. 93 284 88 81

info@psicoat.es facebook i Twitter



Teràpia EMDR amb Nens/es i Adolescents



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

Com Funciona EMDR amb Nens/es i Adolescents?

- En el treball amb EMDR s'integren varies modalitats terapèutiques: teràpia del joc, teràpia cognitiu conductual, teràpia familiar, etc.
- Aquesta varietat facilita que els nens/es i adolescents siguin molt receptius al treball amb EMDR, doncs els hi ofereix diverses activitats que els ajuden a involucrar-se en el treball que es realitza.
- Tot i que no està molt clar com l'estimulació bilateral ajuda al procés de recuperació, es pensa que podria ser similar al que es produeix durant el moviment ocular ràpid durant la son, la qual cosa ens permet processar tota la informació durant el dia que no ha estat assimilada correctament.
- La estimulació bilateral consisteix en moviments oculars d'un costat a l'altre guiat pel terapeuta, o escoltant sons alternats a ambdós oïdes, o colpejant suaument i en forma alternada sobre les mans o les espatlles del nen, etc.
- Aquesta estimulació bilateral podria estar promovent un estat de relaxació, la qual cosa és molt important per ajudar al nen/a o adolescent a dirigir millor el seu procés de recuperació i autocontrol durant i després de la teràpia.

Com és una sessió amb EMDR?

- La teràpia comença quan el terapeuta informa sobre el que és EMDR i es comença a identificar el que es vol resoldre.
- El nen/a o adolescent és guiat a utilitzar la seva imaginació i pensar en un lloc imaginari o real on es senti relaxat, lliure i segur. Pensar en aquestes imatges, i les sensacions agradables que provoquen, es combina amb moviment ocular o altre tipus d'estimulació bilateral que s'hagi acordat. Aquesta experiència agradable li ajudarà a sentir-se segur i optimista durant les sessions i després d'aquestes.
- Després, es processen els problemes que han estat identificats prèviament, per la qual cosa s'utilitza l'estimulació bilateral.
- Depenent de l'edat del nen/a o adolescent, una vegada el procés termina, aquest usualment indica que el seu problema ja no li afecta més i que se sent bé, a la vegada que altres problemes annexos també desapareixen.