



AISF - Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica
Sezione di L'Aquila propone per l'anno 2018/2019:

TERAPIA EMDR

La fibromialgia è una sindrome dolorosa cronica ad eziologia sconosciuta, fortemente correlata alle reazioni adattive allo stress, caratterizzata da un dolore muscolo-scheletrico diffuso continuo da almeno tre mesi e dalla presenza di punti algogeni (tender-points) in corrispondenza di specifiche sedi tendinee e muscolo-scheletriche e da una varietà di sintomi clinici d'accompagnamento. È una sindrome che colpisce prevalentemente le donne e che viene classificata tra le sindromi da sensibilizzazione centrale del dolore. Le variabili personali di vita, di vissuto e i fattori trigger ambientali influenzano notevolmente l'espressione della malattia.

L'EMDR (dall'inglese *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress. Grazie alla sua efficacia è stato applicato nel trattamento di numerose patologie fra le quali il DOLORE CRONICO.

Ideato nel 1987 dalla psicologa americana Francine Shapiro, è un approccio strutturato integrato che sintetizza elementi di molte altre psicoterapie efficaci, come la terapia Psicodinamica, la terapia Cognitivo-Comportamentale e le terapie incentrate sulla persona e sul corpo. Può essere quindi inserito in un piano psicoterapeutico indipendentemente dall'approccio di riferimento. Viene infatti utilizzato da terapeuti di ogni orientamento clinico. L'EMDR consente una desensibilizzazione rapida dei ricordi traumatici e una ristrutturazione cognitiva, che porta ad una riduzione significativa dei sintomi del paziente (disagio emotivo, riduzione del dolore, pensieri intrusivi, flashback, incubi). Si basa sul Modello dell'Elaborazione Adattiva dell'Informazione, secondo il quale in tutti gli esseri umani esiste una innata capacità di guarire dalle ferite emotive esattamente come da quelle fisiche (Tendenza innata all'autoguarigione). All'interno di ognuno di noi sembra esserci un equilibrio neurologico che permette di andare verso una risoluzione adattiva.

Vi sono tuttavia esperienze così traumatiche che possono squilibrare questo sistema. In tal modo, l'informazione acquisita al momento dell'impatto, incluse le immagini, i suoni, le emozioni e le sensazioni fisiche, viene immagazzinata a livello neurologico nel suo stato disturbante. È come se il cervello registrasse i momenti traumatici e li immagazzinasse insieme alla sensazione dolorosa, suscitando il vissuto doloroso dell'evento spiacevole che si prova nel presente. Può succedere così che i ricordi traumatici conservati nella memoria nella loro forma originale continuino ad essere innescati da stimoli esterni. Scopo dell'EMDR è di ripristinare l'equilibrio neurologico, cosicché l'informazione possa essere elaborata verso una risoluzione adattiva. I movimenti oculari o comunque la stimolazione bilaterale alternata, usati nell'EMDR, riattivano e riequilibrano il sistema di elaborazione dell'informazione riportandolo verso una risoluzione adattiva. L'EMDR è una metodologia completa, versatile e molto veloce attraverso la quale è possibile lavorare direttamente sul dolore associato alla fibromialgia.

Quando una persona vive un trauma psicologico, avviene uno squilibrio nel sistema nervoso e ciò fa sì che l'informazione acquisita al momento del trauma, comprese le immagini, i suoni, le sensazioni fisiche, vengano conservati a livello neurologico in uno stato disturbante.



L'EMDR, invece, con i movimenti oculari, innesca un meccanismo che riattiva l'elaborazione dell'informazione e questo consente di raggiungere una sorta di autoguarigione psicologica. A seguito di una terapia di EMDR, infatti, le immagini, le emozioni e le cognizioni negative risultano più sfocate e meno disturbanti.

Per spiegare il percorso con l'EMDR si utilizza spesso la "metafora del treno":

"Durante l'elaborazione accelerata, che ha luogo a ogni set, il treno procede verso l'altra stazione lungo la linea. A ogni plateau, o fermata, alcune informazioni disfunzionali vengono scaricate e altre informazioni adattive si aggiungono, proprio come i passeggeri che scendono a ogni fermata mentre altri salgono. Alla fine di una seduta di EMDR l'informazione target è completamente elaborata e il paziente raggiunge una risoluzione adattiva" (Shapiro, 2000).

Il percorso terapeutico per la FIBROMIALGIA si articola in un ciclo di 6/8 sedute con lo scopo di ridurre il dolore e i sintomi associati tradizionalmente alla malattia.

Sono previsti alcuni colloqui di valutazione diagnostica (almeno due) con somministrazione di test per definire ed impostare l'intervento; gli incontri successivi saranno dedicati alle sedute vere e proprie di EMDR sul dolore ed eventualmente su altri aspetti emersi durante la valutazione.

Al termine del percorso sarà fatta una rivalutazione del dolore ed un monitoraggio a 6 mesi dalla fine dell'intervento

Dott.ssa Fabiana Bizzoni
Psicologa Clinica - Psicoterapeuta
Terapeuta Emdr

Per ulteriori informazioni contattare la referente Aisf Dania Di Fabio al 340 1184675, oppure via mail aisflaquila@libero.it o tramite la pagina Facebook Aisf Onlus - Sezione di L'Aquila