

Cos'è l'EMDR

L'importanza dello stress, dei lutti, del maltrattamento domestico, dell'abuso infantile, e di altri eventi di vita negativi come importanti fattori di rischio è ormai ampiamente riconosciuta dalla letteratura psichiatrica.

L'EMDR (Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari) è una terapia che si è dimostrata efficace per il trattamento di traumi di diversa natura.

L'EMDR sfrutta i **movimenti oculari** attraverso una stimolazione bilaterale alternata per facilitare e accelerare la **desensibilizzazione e l'elaborazione di eventi traumatici** disturbanti.

Particolarmente indicato nella cura del PTSD, l'EMDR si è via via trasformato in un approccio sempre più raffinato, complesso e globale, in grado di affrontare gran parte dei disturbi psicopatologici.

Come funziona l'EMDR

Durante l'EMDR, il terapeuta lavora con il cliente per identificare un problema specifico da utilizzare come focus del trattamento.

Il cliente richiama alla mente la situazione inquietante o l'evento, ciò che è stato visto, sentito, ascoltato, pensato, ecc, e gli attuali pensieri e credenze circa quell'evento.

Il terapeuta facilita il movimento direzionale degli occhi o utilizza altre tipologie di stimolazione alternata, mentre il cliente si concentra sul materiale inquietante; senza fare alcuno sforzo per controllare la direzione o il contenuto del materiale che può presentarsi al paziente (immagini, pensieri, suoni, odori ecc.).

Come può aiutare l'EMDR

Intervenire con l'EMDR sul coniuge o sul genitore maltrattante, sulle vittime, sui figli esposti alle violenze e al conflitto, diventa fondamentale per **interrompere il ciclo dell'abuso e la trasmissione di modelli di comportamento disfunzionali** attraverso le generazioni.

L'approccio EMDR offre l'occasione non solo per **rielaborare i traumi** del passato, ma anche per **potenziare le capacità personali** e le **risorse individuali**, per affrontare le sfide della vita quotidiana, per andare davvero "oltre il trauma".

PER INFORMAZIONI A LIVELLO LOCALE CONTATTARE:

VIOLENZA DOMESTICA



Associazione per l'EMDR in Italia

Via Paganini, 50 | 20813 Bovisio Masciago (MB)

Telefono / Fax | 0362.558879

Cellulare | 338.3470210

E-mail | segreteria@emdritalia.it

Sito | www.emdr.it

INTRODUZIONE

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) la violenza domestica è un fenomeno molto diffuso che riguarda ogni forma di **abuso psicologico, fisico, sessuale** e le varie forme di comportamenti coercitivi esercitati per **controllare emotivamente** una persona che fa parte del nucleo familiare.

Le violenze domestiche sono in maggioranza eventi gravi, infatti, il 34,5% delle donne ha dichiarato che la violenza subita è stata molto grave, mentre il 29,7% la riferisce come abbastanza grave. In occasione della violenza subita, il 21,3% delle donne ha avuto la sensazione che la loro vita fosse in pericolo, ma solo il 18,2% di loro ha considerato la violenza subita in famiglia un reato, per il 44% è stata qualcosa di sbagliato, per il 36% solo qualcosa che è accaduto.

Il fenomeno della violenza domestica risulta essere diffuso in tutti i paesi e in tutte le fasce sociali; gli aggressori appartengono a tutte le classi e a tutti i ceti economici, senza distinzione di età, razza, etnia.

Le vittime coinvolte possono appartenere a ogni estrazione sociale, di ogni livello culturale. Sono uomini, donne e bambini che spesso non denunciano il fatto per paura o vergogna.

La violenza domestica può provocare danni fisici e gravi conseguenze nella vita psichica delle vittime (donne, uomini e bambini) perché può far sviluppare problemi psicologici come **sindromi depressive, problemi somatici**, sintomi di **ansia, tensione, sensi di colpa e vergogna, bassa autostima, disturbo post-traumatico da stress** e molti altri.

Dal punto di vista fisico le violenze domestiche possono generare gravi danni permanenti e contribuire a problemi di salute mentale e fisica.

Le conseguenze della violenza domestica protratta nel tempo lasciano segni anche sul **piano relazionale** perché le vittime che la subiscono spesso perdono il lavoro, la casa, gli amici e le risorse economiche di sostentamento.

Le condizioni di chi subisce la violenza sono tanto più gravi quanto più la violenza si protrae nel tempo, o quanto più esiste un legame consanguineo tra l'aggressore e la vittima.

DEFINIZIONE

Può essere ampiamente definita come un pattern di comportamenti abusivi da parte di uno o entrambi i costituenti di un nucleo familiare uniti in un rapporto intimo come il **matrimonio, famiglia, amici** o la **convivenza**.

La violenza domestica ha molte manifestazioni tra cui l'**aggressione fisica** (colpire con calci, morsi, spintoni, schiaffi, lancio di oggetti) oppure le **manifestazione di repressione o di minaccia, l'abuso sessuale, il maltrattamento psicologico, l'intimidazione, lo stalking, la negligenza e la privazione economica**.

CONSEGUENZE E SINTOMI

Le ferite, la paura e lo stress associato alla violenza del partner possono portare a problemi di salute cronici quali il dolore cronico (ad esempio, mal di testa, dolore alla schiena) o ricorrenti del sistema nervoso centrale (sintomi di svenimento).

Le donne maltrattate riferiscono molto di più spesso sintomi gastrointestinali (ad esempio, la perdita dell'appetito, disturbi alimentari), disturbi funzionali gastrointestinali (ad esempio, sindrome del colon irritabile), allo stesso modo, possono essere riferiti anche sintomi cardiaci come ipertensione e dolore precordiale. Una possibile riduzione del sistema immunitario, potrebbe essere attribuibile allo stress e/o ai disturbi della salute mentale, come la depressione o l'ansia, anche se questa ipotesi non è stata verificata.

CONSEGUENZE	Fisiche	Sessuali e riproduttive	Psicologiche e comportamentali	Mortali
A breve termine	Lesioni addominali Lividi e frustate Disabilità Fratture Danni oculari Lacerazioni e abrasioni	Disturbi ginecologici Complicazioni della gravidanza / Aborto spontaneo Aborto in condizioni di rischio Gravidanze indesiderate	Ansia Attacchi di panico Insonnia Sensi di vergogna e di colpa Inattività fisica	Aborti Spontanei
A lungo termine	Disturbi gastrointestinali Sindrome dell'intestino irritabile Funzione fisica ridotta Fibromialgie Sindromi da dolore cronico	Disfunzioni sessuali Malattie a trasmissione sessuale, compreso HIV/AIDS Sterilità Malattia infiammatoria pelvica	Scarsa autostima Fobie Depressione Disturbo da stress post-traumatico Disturbi psicosomatici Comportamento suicida e autolesionista Comportamenti sessuali a rischio Fumo Abuso di alcool e droghe Disturbi dell'alimentazione	Omicidio Suicidio Mortalità legata all'AIDS

VIOLENZA ASSISTITA

Le esperienze traumatiche, infatti - soprattutto se perpetrate all'interno della famiglia da adulti significativi - condizionano non solo lo **sviluppo psicologico** e la **salute mentale** del bambino, ma anche la sua capacità di stabilire **relazioni affettive soddisfacenti** una volta divenuto adulto e genitore a sua volta. Inoltre, i traumi infantili possono compromettere il funzionamento del Sistema Nervoso, dell'apparato neuroendocrino, del **benessere fisico** durante l'intero arco dell'esistenza.

L'essere stati ripetutamente esposti, da bambini, a violenza e ad abusi costituisce inoltre un decisivo fattore di rischio per **diventare in futuro un adulto maltrattante**.