



Applicazione dell'EMDR con Bambini e Adolescenti

Recentemente si è svolta a Roma la *Giornata di approfondimento* dedicata alla **Applicazione dell'EMDR con Bambini e Adolescenti**, promossa dall'*Associazione per l'EMDR in Italia* e condotta dalla psicologa e psicoterapeuta **Anna Rita Verardo**. L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, in italiano Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso Movimenti Oculari) è un trattamento per la rielaborazione dei traumi e per le emozioni ad esso correlate.

Nei bambini e nei ragazzi spesso problemi emotivi, fisici e di comportamento possono essere collegati ad una o più esperienze traumatiche, come un incidente, una perdita luttuosa, maltrattamenti, abusi, atti di bullismo o altre esperienze traumatiche ed i ricordi di tali eventi traumatici non sono memorizzati correttamente nel cervello e per questo continuano a provocare disagio. Tramite l'EMDR questi ricordi vengono memorizzati in modo adeguato, per cui disagi e disturbi diminuiscono o addirittura scompaiono completamente.

Infatti l'EMDR è efficace nel far concludere il processo di memorizzazione, cioè per trasformare i ricordi traumatici in normali ricordi, per cui il bambino o il ragazzo non rivivono più con intensità le stesse emozioni collegate all'evento traumatico pregresso. Un lungo periodo di esperienze traumatiche può ritardare lo sviluppo di alcune aree del cervello, con la conseguenza che un bambino o un ragazzo possono presentare ritardi in alcuni campi, con influenze negative nello sviluppo complessivo della personalità. Tramite la desensibilizzazione e la rielaborazione l'EMDR consente e favorisce la ripresa di uno sviluppo normale.

Dunque, quando avvengono degli eventi che hanno un forte impatto psicologico sui bambini o sui ragazzi è importante che ci siano dei fattori di protezione messi a punto preventivamente e che gli adulti significativi (genitori ed insegnanti) possano avere una serie di strategie, informazioni e piani d'azione per la gestione delle conseguenze psicologiche di questi eventi nel tempo. Vanno individuati strumenti efficaci per affrontare e superare le reazioni di stress dei bambini e dei ragazzi in risposta ad eventi critici e/o traumatici in prima istanza e per poter poi successivamente accogliere e aiutare il bambino o il ragazzo nella gestione del dolore. Inoltre vanno potenziati le capacità di accorgersi di comportamenti e sintomi di stress che si potrebbero presentare nei bambini e nei ragazzi, le capacità di come parlare dell'evento e di come comportarsi nei loro confronti, soprattutto per quanto riguarda la gestione delle proprie emozioni, dato che in queste circostanze è importante che gli adulti riescano a filtrare le emozioni di disagio e di ansia.

Nello specifico occorre:

- Riconoscere gli aspetti chiave di un'esperienza traumatica in seguito ad un evento critico;
- Saper riconoscere e saper ridurre le manifestazioni delle reazioni da stress;
- Identificare precocemente il disagio psicologico;
- Gestire appropriatamente lo stress;
- Facilitare il processo di prevenzione di disturbi psicologici nel bambino e nel ragazzo in seguito ad un evento critico;
- Dare dei suggerimenti sull'atteggiamento più adatto che i genitori e gli adulti in generale devono tenere nei confronti dei bambini e dei ragazzi che hanno subito un trauma o che hanno una difficoltà;
- Intervenire nel gruppo classe per la rielaborazione del lutto e la prevenzione del trauma vicario;

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti



- Riconoscere le fasi del processo di stress traumatico e le modalità di intervento nei confronti delle reazioni di ansia e dei sintomi che possono essere presenti durante o dopo l'evento traumatico;
- favorire la sensazione di sicurezza e controllo.

Quando si verificano eventi che possono avere un forte impatto psicologico sui bambini e sui ragazzi è importante dunque un'azione preventiva sia dei genitori che degli insegnanti al fine di utilizzare strategie e piani d'azione per la gestione delle conseguenze psicologiche di questi eventi nel tempo. Oltre le situazioni traumatizzanti -già citate-, che possono riguardare catastrofi naturali, incidenti provocati volontariamente o involontariamente; ferite anche importanti causate a sé o agli altri, ci sono anche momenti frequenti nella quotidianità dei bambini e dei ragazzi quali separazioni, trasferimenti, abbandoni o cambiamenti, vissuti come esperienze dolorose.

Dopo un'esperienza sgradevole il bambino o il ragazzo rivive quell'evento attraverso immagini o pensieri intrusivi, disegni, giochi e incubi riguardanti il trauma. La sofferenza che tutto questo genera lo porta a tentare di evitare questi ricordi, mostrando così intorpidimento emozionale, inibizione nel gioco, ritiro sociale e distrazione. Il ricordo è così doloroso che il bambino o il ragazzo vuole solo scacciarlo e sentirsi bene, ma questa soluzione è solo momentanea perché proprio questo ne impedisce la rielaborazione. Il ricordo viene così conservato nella sua forma originaria, pronto ad essere stimolato quando qualcosa di simile si ripresenta per evocare una reazione spropositata allo stimolo attuale.

Così la personalità, l'umore e il comportamento del bambino o del ragazzo si costruiscono intorno al trauma. A questo punto i bambini o i ragazzi mostrano i sintomi diventando più irritabili del solito anche con i genitori, oppure paura di perderli di vista e desiderio di dormire nel loro letto. Molti presentano alterazioni cognitive, come difficoltà di concentrazione e problemi di memoria specialmente nel fare i compiti. Entrano, poi, in uno stato di allerta, mostrano segni di agitazione e irrequietezza e risultano negativamente colpiti da tutto ciò che accade intorno a loro. Dall'esperienza negativa che hanno vissuto hanno capito che la vita è molto fragile, che può portare la perdita di fiducia in se stessi.

Il comportamento dei bambini o dei ragazzi traumatizzati corrisponde, piuttosto che ai criteri del disturbo post traumatico da stress (PTSD), ad altre categorie diagnostiche come ansia generalizzata, depressione, comportamento provocatorio oppositivo, disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD).

Subire un evento traumatico è un fenomeno così diffuso che ormai fa parte della norma e chiunque ha vissuto almeno un evento significativo negativo nella sua vita. I bambini ed i ragazzi però trovano difficile comunicare ciò che vivono a genitori ed amici benché ne provino il desiderio. È come se volessero proteggere gli adulti e non li volessero turbare, così i genitori non hanno modo di rendersi conto del loro grado di sofferenza se non quando il bambino o il ragazzo mostra i primi sintomi. Spesso il bambino o il ragazzo viene considerato sgarbato, svogliato nei compiti o aggressivo, ma la realtà è che è solo triste, impaurito o arrabbiato e lo sta mostrando nell'unico modo che ha a disposizione, con un sintomo. Nei bambini e nei ragazzi si possono osservare: ansia, depressione, comportamenti di isolamento e ritiro, disturbi del sonno, incubi, terrore notturno, enuresi ed anche riduzione dell'autostima, difficoltà ad amare o a dipendere dagli altri, comportamenti aggressivi o distruttivi, paura di intraprendere relazioni o attività, fallimenti scolastici o cadute del rendimento ed infine anche abuso di alcool o droga.

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti



Il trattamento di bambini e ragazzi comincia con l'applicazione dell'EMDR ai vari traumi o perdite subite e prosegue con lo sviluppo dell'autocontrollo e di altri comportamenti desiderabili connessi con una buona condotta a livello sociale e scolastico. Può essere applicato dai neonati agli adolescenti con la stessa efficacia degli adulti e agisce con maggior rapidità. Nel cervello del bambino ci sono meno canali associativi, quindi più è piccolo, più semplice e veloce risulta la procedura.

MAURIZIO MOTTOLA