

EMDR (EyeMovementDesensitization and Reprocessing), è un trattamento psicoterapeutico utile per desensibilizzare efficacemente i sintomi disturbanti legati ai ricordi traumatici. Nel processo di Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari (EMDR), si riducono gli effetti dei sintomi e si riattiva il fisiologico processo di elaborazione delle informazioni. L'EMDR è usato per accedere, neutralizzare e portare a una risoluzione adattiva i ricordi di esperienze traumatiche che stanno alla base di disturbi psicologici attuali della persona. Queste esperienze traumatiche possono consistere in:

- Piccoli/grandi traumi subiti nell'età dello sviluppo
- Eventi stressanti nell'ambito delle esperienze comuni (lutto, malattia cronica, perdite finanziarie, conflitti, cambiamenti)
- Eventi stressanti al di fuori dell'esperienza umana consueta quali disastri naturali (terremoti, inondazioni) o disastri provocati dall'uomo (incidenti gravi, violenze, abusi sessuali ecc.).