



# Associazione per l'EMDR in Italia

---

## Incidente Isola del Giglio

In questi giorni abbiamo seguito sulla stampa il disastro della Crociera Costa e date le caratteristiche di questo incidente, le reazioni di stress vissute dalle persone coinvolte ed esposte possono portare a disturbi post-traumatici che potrebbero durare a lungo. Infatti, non bisogna sottovalutare le conseguenze del vissuto di pericolo e la paura di morire che inevitabilmente può aver colpito tutti, adulti e bambini in quei momenti".

Successivamente, il ricordo di quei momenti, può essere elaborato naturalmente con il passare delle settimane ma in alcuni casi può perdurare fino a svilupparsi un Disturbo post-traumatico vero e proprio. La sintomatologia più comune può consistere in insonnia, tensione, difficoltà a pensare al futuro in senso positivo, senso continuo di minaccia. Potrebbero sviluppare in alcuni casi crisi di ansia o attacchi di panico". Un'esperienza traumatica va elaborata con il supporto di psicoterapeuti esperti nell'elaborazione di traumi con metodi efficaci e specialistici come l'EMDR. L'EMDR è un metodo rivolto al trattamento delle reazioni da stress dopo un evento traumatico e permette di ridurre le emozioni disturbanti, di paura e difficoltà e riporta le persone a sentire un senso di sicurezza e di controllo. I sintomi si riducono in intensità Dal punto di vista clinico e diagnostico dopo un trattamento con EMDR il paziente non presenta più la sintomatologia tipica del disturbo post-traumatico da stress, quindi non si riscontrano più gli aspetti di intrusività dei pensieri e ricordi, i comportamenti di evitamento e l'iperarousal neurovegetativo nei confronti di stimoli legati all'evento, percepiti come pericolo. Un cambiamento significativo è dato dal fatto che il paziente discrimina meglio i pericoli reali da quelli immaginari condizionati dall'ansia.

**Si sente che veramente il ricordo della esperienza traumatica fa parte del passato e quindi viene vissuta in un modo più sereno. I pazienti in genere riferiscono che lo vedono come un "ricordo più distante", non più disturbante o pregnante.**

Dopo l'EMDR il paziente ricorda l'evento ma il contenuto è totalmente integrato in una prospettiva più adatta. L'esperienza è usata in modo costruttivo dall'individuo ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo. Cioè il paziente realizza le connessioni di associazioni appropriate, quello che è utile è appreso ed immagazzinato con l'emozione corrispondente ed è disponibile per l'uso futuro.

Alcune persone che si trovavano all'interno della nave affondata stanno già ricevendo i primi supporti specialistici da terapeuti formati in EMDR. L'Associazione EMDR Italia in collaborazione con Eurodap ( [www.eurodap.it](http://www.eurodap.it) ) ha a disposizione una task force che ha dato la sua disponibilità a seguire e ad aiutare le persone coinvolte nell'incidente che possano sentirne il bisogno nei prossimi giorni o settimane. Si possono rivolgere attraverso il sito [www.emdritalia.it](http://www.emdritalia.it) alla segreteria dell'Associazione: [segreteria@emdritalia.it](mailto:segreteria@emdritalia.it)