O que a abordagem psicoterapeutica EMDR pode fazer por você?

A experiência do estimulo bilateral dos hemisférios cerebrais, ajuda a dissolver a carga negativa de lembranças perturbadoras.

Você pensa naquilo que te traz a perturbação, busca uma imagem que represente isso, as crenças negativas e positivas, a emoção associada a isso e as sensações corporais.

O terapeuta utiliza formas de estimular seu cérebro , pode ser uma barra de luz em movimento, uma aparelho de estimulação tátil, a própria mão , toques chamados “tapping”, música ou sons.

Estes recursos fazem com que seu cérebro reprocesse a imagem e dissolva a carga de dor, significativamente.

São 8 fases do processo, partindo de história clinica do paciente, frisando eventos significativos, os positivos como recurso de regulação de emoções e os negativos para serem reprocessados.

***EMDR***

***EYE Movement Desensitization and Reprocessing***

***Dessensibilização e Reprocessamento por movimentos oculares .***

>>>>Todos nós temos lembranças ruins de situações que acabam atrapalhando nossa forma de seguir a vida. O EMDR está ai para ajuda-lo a ser mais leve.

,,,,,,” Trauma é tudo que aconteceu cedo demais, rápido demais ou forte demais>” ( Peter Levine)

O EMDR é indicado para reduzir sintomas de traumas, fobias, transtornos de ansiedade como pânico, estresse pós traumático, fobia social, depressão, luto, abusos emocional e sexual.