



6 de junio de 2016

Salud mental

¿Cómo funciona la terapia EMDR?

Se realizó una jornada de actualización en tratamiento de psicoterapia para aliviar la perturbación asociada a las memorias traumáticas llamada EMDR.



Autoridades del Hospital Policial observan la apertura de la jornada a cargo de la Directora del Servicio del Departamento de Salud Mental, Lic. Silvia Araújo.

El pasado viernes 20 de mayo, en el principal salón de actos del Hospital Policial, se realizó una jornada de actualización organizada por el Departamento de Salud Mental del mencionado nosocomio y el Instituto internacional EMDR (Reprocesamiento y Desensibilización a través del Movimiento Ocular, sigla traducida al español).

El EMDR es una Asociación Civil sin fines de lucro integrada por profesionales universitarios del área de la Salud Mental. La terapia EMDR es un exitoso tratamiento de psicoterapia originalmente concebido para aliviar la perturbación asociada a las memorias traumáticas.

El equipo de EMDR está interesado en la búsqueda de métodos efectivos para aliviar el sufrimiento y promover la potenciación del desarrollo positivo del ser humano. Han encontrado en este modelo terapéutico la capacidad de ayuda y sostén específico y acotado en el tiempo.

“Optimiza la asistencia y mejora la calidad de vida”

La Lic. Silvia Araújo, Directora del Servicio del Departamento de Salud Mental del Hospital Policial dijo a nuestro Departamento que el Método EMDR “optimiza la asistencia y mejora la calidad de vida de las personas en el menor tiempo”. “Previene la aparición de trastornos asociados a situaciones estresantes tanto de los usuarios, como de los propios profesionales de la salud, de los auxiliares y de los policías que son testigos día a día del dolor del otro”, agregó.

Al referirse a cómo ayuda el EMDR al abordaje del psicotrauma, señaló que el mencionado método permite “al procesar un recuerdo traumático o abrumador, que la información disfuncional almacenada se conecte en forma apropiada para construir una red de memoria adaptativa”.

Un evento traumático es cualquier experiencia negativa que abruma nuestro sistema natural de elaboración de las experiencias. Puede ser un Trauma “T” (robo, asalto, violación, situaciones de extrema violencia sufrida por la persona), o un trauma “t” que son los traumas del proceso de vivir (rechazo, duelos, humillaciones, etc).

La Jornada de Actualización en EMDR contó con la presencia de la Dra. Myriam Calero, presidenta de EMDR Iberoamérica; Lic. Mariela Ramos, Presidenta de EMDR Uruguay; Lic. Ivonne Spinelli, representante de EMDR para Iberoamérica.

Estuvieron presentes el Encargado de la Sub Dirección Nacional de Sanidad Policial, Lic. Federico Pedraja y el Director de Descentralización de la mencionada Sub Dirección, Dr. Walter Álvarez.