

SEIDLER G.H., WAGNER F.E. (2006) Comparing the efficacy of EMDR and trauma-focused cognitive-behavioral therapy in the treatment of PTSD: a meta-analytic study
Psychological Medicine, 1-8

Il metodo EMDR e la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) sono ampiamente usati nel trattamento del disturbo post-traumatico da stress (PTSD). Al termine della ricerca Van Etten e Taylor (1998), gli autori arrivano alla conclusione che le due terapie portano ad esiti simili sia nel caso questi vengano valutati immediatamente dopo il trattamento che in una successiva fase di follow-up, per quanto con la terapie EMDR i tempi si accorcino. E' comunque tuttora aperto un dibattito sui vantaggi di un approccio rispetto all'altro.

Questo studio ha l'obiettivo di determinare se esistano prove a conferma della superiorità di un metodo rispetto all'altro nella cura del trauma. E' stata effettuata, a tale scopo, una revisione sistematica della letteratura disponibile dal 1989 al 2005 e sono stati individuati otto studi che prendevano in esame gli esiti dei trattamenti EMDR e CBT. Sette di questi sono stati selezionati, in base specifici criteri, e sono stati oggetto di ulteriori indagini attraverso l'uso della procedura meta-analitica.

La superiorità di un trattamento sull'altro non è stata dimostrata: per quanto riguarda l'efficacia i due trattamenti si equivalgono e senza che vengano riscontrate differenze clinicamente significative. In conclusione, i risultati suggeriscono che nel trattamento del PTSD entrambi i metodi terapeutici tendono ad essere ugualmente efficaci.

Le ricerche future dovranno, quindi, avere l'obiettivo di stabilire quale metodo sia il più indicato per un determinato trauma. Resta ancora da chiarire il contributo dei movimenti oculari dell'EMDR nell'esito del trattamento.

Parole chiave: *EMDR, CBT, PTSD, trauma, terapia*

Sintesi:

In uno studio di Van Etten & Taylor (1998), gli autori sono arrivati alla conclusione che nel trattamento del PTSD l'EMDR e la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) sono più efficaci di altri metodi terapeutici quali l'ipnosi, il training autogeno e la psicoterapia dinamica. Per quanto si ottengano risultati simili con entrambe queste forme di trattamento, gli autori sostengono che l'EMDR abbia una maggiore efficacia perché richiede, in media, tempi più brevi rispetto alla CBT. Tuttavia, per motivi di ordine metodologico, non si possono indicare come certe le conclusioni di questo studio.

Lo scopo della seguente meta-analisi è quello di confrontare l'efficacia dell'EMDR e della CBT su pazienti con diagnosi di PTSD a partire dai dati ricavabili dagli studi attualmente disponibili.

E' stata effettuata una ricerca sulla letteratura disponibile nel periodo compreso tra il 1989 e il 2005. Gli studi, per poter essere inclusi nella ricerca, dovevano soddisfare i seguenti criteri:

1. Il trattamento EMDR preso in esame doveva rispettare il protocollo standard indicato da Shapiro (1995) e la CBT doveva avere come forma principale di intervento l'esposizione guidata.
2. Per ciascun soggetto esaminato doveva essere stata effettuata una diagnosi di PTSD secondo i criteri del DSM.
3. L'assegnazione ad un trattamento piuttosto che ad un altro doveva essere casuale.
4. I partecipanti allo studio dovevano essere maggiorenni.
5. Lo studio originale doveva riportare: i punteggi medi, la Ds, il tasso percentuale di miglioramento o altri valori statistici come τ , F e χ^2 dai quali poter calcolare le misure relative all'efficacia di ciascun trattamento.

A partire da queste qualità metodologiche sono stati selezionati 7 studi.

Sono stati successivamente estratti, per il calcolo delle misure relative agli effetti del trattamento, i punteggi di alcune scale di valutazione somministrate negli studi originali.

Per ciascuno studio sono state calcolate:

1. le misure degli effetti in forma di punteggi medi standardizzati delle differenze tra i gruppi di studi.
2. la varianza, in queste valutazioni, degli effetti.

Si è poi proceduto alla misurazione degli effetti cumulativi sulla sintomatologia globale PTSD attraverso la procedura meta-analitica.

Dai risultati ottenuti, riferibili ad un campione totale di 209 soggetti, non è possibile dimostrare la superiorità di una forma di terapia rispetto all'altra. La misura della varianza degli effetti non è causata esclusivamente da un errore di misurazione.

I risultati riscontrati mostrano perciò che i dati ricavabili dalle ricerche attualmente disponibili sono insufficienti per affermare la superiorità di una di queste due forme di terapia sull'altra per quanto entrambe si rivelino efficaci nel trattamento di pazienti adulti con una diagnosi di PTSD.

Sebbene la significativa omogeneità del test possa far supporre l'esistenza di fattori addizionali che influiscono sull'uno o sull'altro metodo terapeutico, l'esiguo numero di studi originali che confrontano direttamente l'EMDR e la CBT in fase terapeutica conclusiva rende inutile un esame più accurato di questi stessi fattori.

Le future ricerche dovranno, quindi, essere concepite come confronto tra i due metodi sulla base di un campione sufficientemente ampio. Sarebbe, inoltre, auspicabile che gli studi futuri tentino di stabilire quale tipologia di paziente possa trarre maggiori benefici da un trattamento piuttosto che da un altro e, a tale scopo, sarebbe consigliabile considerare separatamente gli eventi traumatici sulla base della loro natura e gravità.