

Inci Izmir SB, Çitil Akyol C. (2024) EMDR Flash Technique in adolescents with depression: A twelve-week follow-up study. *Clin Child Psychol Psychiatry*.;29(3):949-965. doi: 10.1177/13591045241247701. Epub 2024 Apr 17. PMID: 38631366.

Questo studio mira a indagare gli effetti specifici della tecnica EMDR Flash su adolescenti affetti da depressione. Questo studio di follow-up è stato condotto su 32 adolescenti, di età compresa tra 12 e 17 anni ( $M = 14,34$ ,  $DS = 1,56$ ), di cui 7 maschi e 25 femmine. I soggetti sono stati valutati con la Kiddie Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia for School-Age Children Present, il Beck Depression Inventory (BDI) e la Children Revised Impact of Event Scale-8 (CRIES-8). Queste scale sono state somministrate all'inizio, alla fine della quarta e della dodicesima settimana di trattamento. La tecnica EMDR Flash, che può essere utilizzata nella fase preparatoria alla desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari (EMDR) per ridurre rapidamente e in modo relativamente indolore l'intensità di ricordi altamente angoscianti, è stata applicata per 12 settimane, una sessione a settimana come intervento indipendente. Inoltre, la tecnica EMDR Flash può essere efficace nel ridurre il tasso di non compliance e di abbandono del trattamento tra gli adolescenti.

Le medie basali dei punteggi totali del BDI sono diminuite da 48,19 a 2,16 alla fine della dodicesima settimana di trattamento. Anche i punteggi CRIES sono diminuiti da 31,78 a 0,44 alla fine della dodicesima settimana di trattamento. Infine, le medie basali dei punteggi SUD sono diminuite da 9,53 a zero alla fine della dodicesima settimana di trattamento. Nel complesso, i nostri risultati sottolineano l'efficacia della tecnica EMDR-Flash negli adolescenti con depressione.

*Parole chiave:* Desensibilizzazione e rielaborazione tramite movimenti oculari; Tecnica Flash; adolescenti; depressione; psicoterapia.

*Riassunto in linguaggio semplice*

La depressione è un problema di salute mentale significativo per gli adolescenti a causa del suo esordio precoce e della sua natura cronica. La depressione può essere osservata in concomitanza con il PTSD e, a volte, i sintomi depressivi possono trasformarsi in esperienze traumatiche. L'EMDR è una tecnica che promuove un'elaborazione e una risoluzione adattiva dell'esperienza traumatica. L'obiettivo dell'EMDR è raggiungere un'adeguata elaborazione delle esperienze negative e creare nuove informazioni adattive. La tecnica Flash (FT) dell'EMDR viene utilizzata nella fase di preparazione dell'EMDR per ridurre l'intensità di ricordi altamente angoscianti in modo rapido e relativamente indolore. Sebbene alcuni studi abbiano dimostrato l'efficacia della FT negli adulti, esiste un solo studio che ne ha indagato l'efficacia nei bambini e negli adolescenti. Questa ricerca, volta a determinare l'efficacia dell'EMDR-FT sugli adolescenti con depressione, si è concentrata in particolare sui sintomi depressivi e ha valutato i cambiamenti osservati in tali sintomi. L'obiettivo è valutare gli effetti specifici dell'EMDR-FT sugli adolescenti con depressione, offrendo una prospettiva unica rispetto alle ricerche precedenti che si sono concentrate principalmente su indicatori più ampi dei disturbi di salute mentale. Nel presente studio, gli adolescenti con depressione hanno mostrato miglioramenti significativi nella gravità dei sintomi e un calo dell'impatto degli eventi traumatici. Come risultato del nostro studio, un trattamento EMDR-FT di 12 settimane si è dimostrato efficace per gli adolescenti con depressione e nel ridurre e migliorare i livelli di stress traumatico e la depressione. I nostri risultati sottolineano l'efficacia dell'EMDR-FT negli adolescenti con depressione.