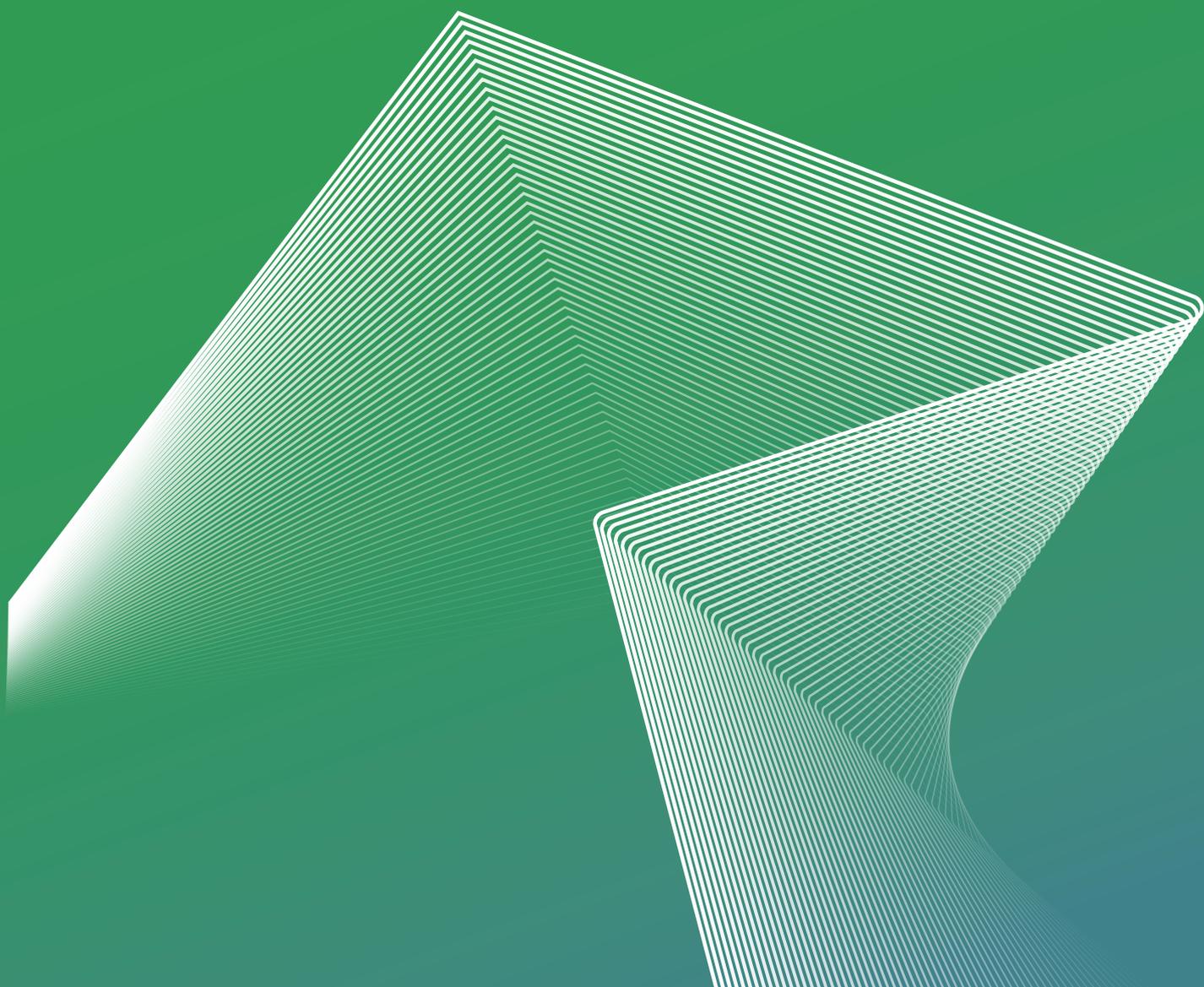


PSYCHOLOGY**T**⚙️**LS**

# What Is Eye Movement Desensitization And Reprocessing (EMDR)?

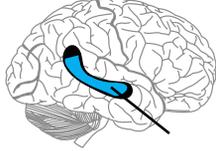
العَرَبِيَّة / Arabic



# ماهو إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركة العين؟

مقدمة:

إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركة العين هو منهج علاجي نفسي تم تصميمه للتعامل مع الذكريات المحزنة أو الصادمة. و الإفتراض خلف هذا النوع من العلاج هو أن العديد من المشاكل النفسية هي نتيجة لتجارب الحياة المسببة للضغوطات والقلق التي لم يتم تخزينها في الذاكرة بشكل صحيح أو تم التعبير عنها بدون تنقيتها. هذه الذكريات الصادمة بحاجة إلى جعلها مجهزة. إن منهج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركة العين هو أحد المناهج المساعدة للتعامل مع مثل هذه الحالة.



عادةً تُخزن منطقة  
الحصين الذكريات.



بعض التجارب تكون طاغية  
بحيث لا يتم تخزين الذكريات  
بشكل صحيح.



## ماهي الميزة حول ذكريات الصدمة؟

يتم تخزين الذكريات الطبيعية بواسطة جزء من الدماغ يسمى منطقة الحصين. منطقة الحصين تعمل كأمين مكتبة يفهرس الأحداث ويخزنها في المكان المناسب، في المقابل، بعض الأحداث الصادمة (مثل الحوادث، الإعتداءات، الكوارث، والعنف) طاغية بحيث يتعذر على منطقة الحصين القيام بعملها في ذلك بصورة صحيحة. عندما يحدث ذلك فإن الذكريات تخزن في شكل خام وغير مجهز. وتصبح ذكريات الصدمة هنا سهلة الإثارة، مما يؤدي إلى تكرارها والتسبب في القلق طوال الوقت.

## ماذا سوف يتم سؤالي عنه في جلسة إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركة العين؟

هناك عدد من الخطوات لهذا النوع من العلاج، ولكن بعض المراحل الأساسية هي للتالي:

- فكر في ذكرى مؤلمة، ثم حدد الصورة الأسوأ في هذه الذكرى.
- حدد اعتقاد سلبي حول تلك اللحظة السيئة، (على المعالج أن يسأل "ماهو أسوأ شيء عبرت عنه تلك اللحظة حولك؟")
- حدد الإنفعالات والمشاعر الجسدية المتعلقة بتلك اللحظة.
- فكر حول صورة واعتقاد وفي نفس الوقت قم بعمل حركات عين من اليسار إلى اليمين (أو من خلال ملاحظة الأحاسيس أو الأصوات المعطاة بالتناوب من اليسار إلى اليمين).
- إسمح لذهنك بالإنسياب مع ما يعترضه، ثم لاحظ ماذا يحدث.
- سوف يتم تكرار هذه العملية حتى ينخفض القلق الذي تسببه هذه الذكرى(قد يحدث هذا في جلسة واحدة، أو قد تحتاج إلى أكثر من جلسة).

مرحلة  
التحضير

مرحلة  
التجهيز

## لماذا أحتاج إلى تطبيق تقنية حركات العين؟

في تقنية حركات العين سوف يطلب منك تركيز الإنتباه من جانب إلى جانب آخر، بينما تفكر حول ذكرياتك. أحد الطرق التي تساعد في تركيز الإنتباه هي تتبع حركة إصبع المعالج من جانب إلى جانب آخر في نطاق رؤيتك. النسخ المعدلة من هذه التقنية تطلب منك تركيز الإنتباه على الأصوات أو التنصت على الأحاسيس التي تحدث في تسلسل من اليسار إلى اليمين.

يطلق على هذه الحركة من جانب إلى آخر التحفيز الثنائي. وقد وجد أنها تحسن من عملية الذاكرة وهناك العديد من النظريات التي تشرح كيفية عمل ذلك. والمهم هنا هو أن تكون قادر على إيجاد شكل للتحفيز الثنائي المريح بالنسبة لك.

## ماذا تعالج تقنية إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركة العين؟

هناك أدلة جيدة جداً تثبت فعالية هذه التقنية في علاج اضطراب مابعد الصدمة النفسية، وهي موصى بها من قبل المؤسسة الوطنية للصحة والرعاية المتميزة (NICE) لإضطراب مابعد الصدمة النفسية. إن الأدلة حول استخدام هذه التقنية في علاج اضطرابات أخرى أقل وضوحاً. قد يكون هذا النوع من العلاج فعال لبعض الحالات، خصوصاً التي تتضمن ذكريات مؤلمة أو ذكريات مثيرة للقلق. مع ذلك نحن بحاجة إلى المزيد من الأبحاث.

## كم المدة التي يستغرقها العلاج؟

إن جلسات هذا العلاج هي أطول قليلاً من جلسات العلاج النموذجي (تصل إلى ٩٠ دقيقة). عدد الجلسات اللازمة يعتمد على نوع وخطورة الصدمة النفسية التي تم تجربتها. اقترحت (NICE) أن عدد جلسات من ٨ - ١٢ قد يكون ضرورياً لعلاج الصدمات البسيطة، وعدد جلسات أكثر من ذلك لعلاج الصدمات المتعددة.

## **Contact us**

contact@psychologytools.com

## **Terms & conditions**

This document may be used by members of Psychology Tools, and their clients if applicable, in accordance with our terms and conditions, which can be found at: <https://psychologytools.com/terms-and-conditions.html>

## **Disclaimer**

Your use of this document is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we strongly recommend that you seek formal medical advice before using our resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the documents should be used to support good practice, not to replace it.

## **Copyright**

Unless otherwise stated, this document is Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.