

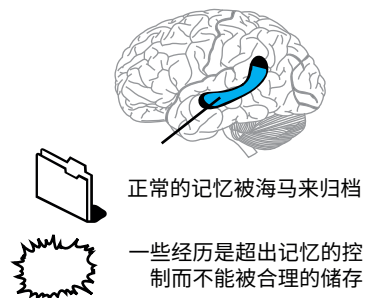
什么是眼动脱敏再加工

介绍

眼动脱敏和再加工是一个心理治疗方法针对应激或创伤记忆设计的, 这个理论假设EMDR是没有适当储存在记忆中的没有被处理或封闭的痛苦经历导致的心理问题。创伤记忆的加工处理需要一些帮助, EMDR就是一种处理方式。

创伤记忆有什么特殊的?

正常的记忆被一个叫做海马的地方储存。你可以把海马想象成一种归类活动和储存他们的图书馆。然而, 创伤活动(例如交通事故、虐待、灾难、暴力)是过度失控的, 海马不能够适当加工。当这些创伤事件发生时, 记忆仅仅初步、未经加工的形式储存。这些创伤即使很容易被诱发导师它们重新出现, 一次又一次的引起痛苦。



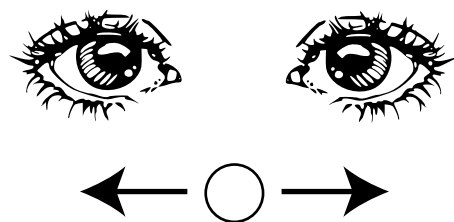
在EMDR治疗中我将会被要求做什么?

这里列出EMDR治疗的步骤以及关键的几步

- 准备阶段** { 思考扰乱的记忆, 之后想象识别记忆的最糟糕的时刻
识别那最糟糕时刻的消极信念(治疗师可能问最糟糕的那一刻说了关于你的什么?)
识别那一刻的情绪和身体感觉
- 处理阶段** { 思考在那一刻的图像或信念同时眼睛左右运动(或把注意力放在感觉或声音上)
允许你的想法跟着任何出现的或者注意到的发生的事情
这个过程被重复指导记忆引起的痛苦减轻(可能在一次治疗中发生, 也可能需要多次治疗)

为什么我需要去做眼球运动?

在EMDR 中你被要求注意力从一边转向另一边当你思考你的记忆的时候。一种方式是跟随治疗师的手指从左到右。或者要求注意声音或感觉然后在那一刻眼球从左到右运动。



这个从一边到另一边的运动被称为双边刺激。被认为可以促进记忆的处理过程, 有很多理论解释了它是如何起作用的, 重要的是能够发现一个适合你的双边刺激。

EMDR 用来治疗什么?

EMDR对治疗创伤后应激障碍非常有效。被NICE推荐治疗PTSD。EMDR对其他障碍的治疗我们尚不清楚, 可能对其他情况下尤其是创伤记忆或痛苦记忆有关的情况有效, 需要更多的研究去验证。

治疗需要多长时间?

EMDR治疗优势比常规的治疗要长(可能到90分钟)。治疗的次数需要根据来访者创伤严重程度来决定。NICE估计简单的创伤需要8-12次治疗, 复杂的创伤可能需要更多次。