

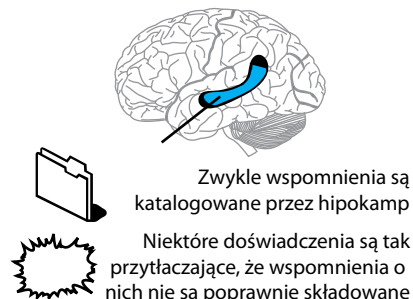
Co to jest EMDR? (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - terapia odwrócenia za pomocą ruchu gałek ocznych)

Wprowadzenie

Terapia odwrócenia za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR) to technika terapeutyczna stworzona do pracy z nieprzyjemnymi lub traumatycznymi wspomnieniami. Teoria działania EMDR mówi, że wiele problemów psychologicznych ma swoje źródło w przykrych doświadczeniach życiowych, które nie zostały w poprawny sposób zakodowane w mózgu i w związku z tym są nieprzetworzone bądź zablokowane. Te traumatyczne przeżycia mogą potrzebować trochę pomocy w procesie przetwarzania, a EMDR jest techniką, która w tym pomaga.

Jakie są szczególne cechy wspomnień traumatycznych?

Zwykle wspomnienia są składowane za pomocą części mózgu zwanej hipokampem. Można sobie wyobrazić hipokamp jako pewnego rodzaju bibliotekarza, który kataloguje (przetwarza) wydarzenia i przechowuje je w odpowiednim miejscu. Jednak niektóre traumatyczne wydarzenia (takie jak wypadki, wykorzystywanie seksualne, katastrofy czy przemoc) są tak przytłaczające, że hipokamp nie wykonuje dobrze swej pracy. Kiedy tak się stanie, wspomnienia są składowane w swojej surowej, nieprzetworzonej formie. Takie wspomnienia traumatyczne łatwo aktywować, co prowadzi do ich częstego pojawiania się i powodowania negatywnego stresu.



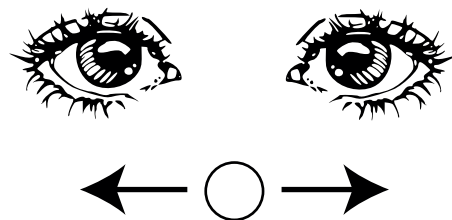
Czego będzie się ode mnie wymagać na sesji EMDR?

Terapia EMDR obejmuje kilka kroków, a kluczowe z nich to:

- | | |
|---|--|
| Faza przygotowawcza | Faza przetwarzania |
| <ul style="list-style-type: none">• Pomyśl o nękającym cię wspomnieniu, a następnie zidentyfikuj najgorszy moment tego wspomnienia• Zidentyfikuj negatywne przekonanie na temat tego najgorszego momentu (terapeut/k/a może zapytać: "co najgorszego mówi o tobie ten moment?")• Zidentyfikuj emocje i odczucia somatyczne powiązane z tym momentem | <ul style="list-style-type: none">• Przywołaj na myśl to wspomnienie oraz przekonanie jednocześnie wykonując ruchy gałkami ocznymi z lewej na prawą stronę (albo jednocześnie zwracając uwagę na odczucia klepania lub odgłosy, które mogą być prezentowane zamiast tego)• Pozwól sobie mentalnie podążać za tym, co się pojawi i tylko obserwuj, co się dzieje• Ten proces będzie powtarzany, dopóki stres wiążący się ze wspomnieniem nie zacznie się obniżać (może się tak stać podczas pierwszej sesji lub po kilku) |

Dlaczego mam wykonywać ruchy gałkami ocznymi?

W EMDR prosi się pacjenta o kierowanie uwagi z jednej strony na drugą podczas przywoływania wspomnienia. Jednym ze sposobów na koncentrowanie się raz na prawej, raz na lewej stronie jest podążanie wzrokiem za palcem terapeuty, kiedy przesuwają go z jednej strony na drugą w twoim polu widzenia. W alternatywnych wersjach EMDR prosi się pacjenta o zwracanie uwagi na dźwięki bądź odczucie poklepywania (tapping), które pojawia się kolejno po prawej i lewej stronie.



Ten ruch z lewej do prawej nazywa się stymulacją naprzemienną. Wyniki badań pokazują, że wspomaga ona przetwarzanie pamięciowe. Istnieje kilka teorii tłumaczących, w jaki sposób może się to odbywać. Najważniejsze jest, by znaleźć taki sposób stymulacji naprzemienną, który jest dla nas komfortowy.

Co leczy się za pomocą EMDR?

Istnieje wiele dowodów na to, że terapia EMDR jest skuteczna w leczeniu zaburzenia stresowego pourazowego (post-traumatic stress disorder; PTSD) i dlatego jest zalecana przez brytyjski National Institute for Health and Care Excellence (NICE) w leczeniu PTSD. Mniej wiadomo na temat skuteczności EMDR w leczeniu innych zaburzeń. EMDR może być potencjalnie skuteczną terapią w przypadku innych zaburzeń, szczególnie jeśli związane są ze wspomnieniami traumatycznymi lub innymi przykrymi wspomnieniami, ale rozstrzygną to dopiero przyszłe badania.

Ile trwa leczenie?

Sesje terapii EMDR są czasami trochę dłuższe niż typowa sesja terapeutyczna (do 90 minut). Konieczna liczba sesji będzie zależała od rodzaju i ciężkości doświadczonej traumy. Instytut NICE szacuje konieczną liczbę sesji na 8-12 w przypadku pojedynczej prostej traumy, natomiast więcej sesji będzie wymagała złożona, wielokrotna trauma.