

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Żaneta Kulerska

Metoda terapii przez odwrażliwianie za pomocą ruchu gałek ocznych, przede wszystkim leczy zaburzenia potraumatyczne, a także różnego rodzaju lęki, i co ważne w ciągu zaledwie kilku spotkań. Każde spotkanie ma ustrukturalizowany przebieg. Cała terapia EMDR zamyka się w 6 etapach. Jest wiele badań naukowych świadczących o skuteczności tej metody, dlatego Światowa Organizacja Zdrowia zaleca leczenie PTSD (Zespół Stresu Pourazowego) właśnie tym rodzajem terapii.

Tym, co wyróżnia EMDR spośród innych form terapii jest to, że nie wymaga od osoby po trudnych doświadczeniach, ani analizy zdarzenia, ani ponownego głębokiego zanurzania się w swoich wspomnieniach, a także i to, że przy pojedynczej traumie wystarczy ok. 3-6 spotkań.

EMDR czerpie z różnych szkół psychoterapeutycznych, ale przede wszystkim opiera się na mechanizmach psychoneurofizjologicznych. Punktem wyjścia jest to, że mózg człowieka doświadczającego ekstremalnie trudnych wydarzeń jest tak obciążony, że ma utrudniony dostęp do dotychczas skutecznych sposobów radzenia sobie. Oznacza to, że ugrzązł w punkcie, z którego trudno mu wyjść. Dzieje się tak, ponieważ zapamiętane wydarzenie nie zostało wystarczająco przetworzone, a jedynie doświadczone, wyizolowane i zamrożone w „czystej” emocjonalnej formie. Dlatego po doświadczeniach ekstremalnych człowiek ma wrażenie, jakby cały czas przeżywał te same emocje i widział te same obrazy, które nie opuszczają go od tamtego czasu. Przy pomocy EMDR następuje integracja tego zdarzenia – doświadczane emocje zostają połączone z przetwarzaniem poznawczym. Jest to możliwe dzięki stymulacji bilateralnej, czyli naprzemiennej obydwu półkul za pomocą np. wodzenia oczami za ręką.

W naszym Centrum już wiele osób doświadczyło na sobie skuteczności EMDR. Jest to metoda pomocna nie tylko przy traumie (np. po wypadku samochodowym, napaści, przemocy domowej), ale także w przezwyciężeniu kryzysu (np. przy rozwodach). Pozwala ona na zmniejszenie lub wyeliminowanie lęku związanego z trudną sytuacją i wdrożenie nowych sposobów radzenia sobie opartych na „chłodnej” ocenie sytuacji i dzięki temu znalezienie nowych rozwiązań.