

Informacija za klijente

Što je EMDR?

Desenzitizacija i Reprocesiranje Pokretima Ociju (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), skraćeno EMDR, terapija je za ljude koji osjećaju dugotrajnije posljedice šokantnog doživljaja, kao što je saobraćajni udes ili zločin sa upotrebom nasilja.

EMDR je relativno nova terapija. Prvu verziju EMDR-a napisala je 1989. godine njegova zacetnica, americki psiholog Francine Shapiro. Tokom narednih godina ova se terapija dalje razradila i razvila kao vrijedna i djebtvorna terapeutska metoda.

Cemu je EMDR namijenjen?

Odredjeni događaji mogu se duboko umiješati u živote ljudi. Veliki dio ljudi pogodeni ovim događajima 'prebrode' ove doživljaje vlastitim snagama. Kod drugih se razvijaju psihicke tegobe. Cesto se radi o sjećanjima na šokantni događaj koji se stalno nameću, uključujući noćne more i slike koje pobuđuju strah (osjećaj ponovnog doživljavanja traume, direktne slike iz traumatskog doživljaja). Cesto se pojavljuju i reakcije prestrašenosti i izbjegavanja. Tada se obično govori o Post-Traumatskom Stresnom Poremecaju (PTSS).

EMDR je namijenjen za liječenje ljudi sa PTSS-om i drugim strahovima vezanim za traume. To su tegobe nastale kao direktna posljedica konkretnog, strašnog događaja, kada pomisao na njega još uvijek prouzrokuje emocionalnu reakciju.

Djeluje li EMDR?

Urađeno je mnogo naučnih istraživanja o djelotvornosti EMDR-a. Rezultati pokazuju da klijenti dobro reaguju na EMDR.

EMDR je kratkotrajan oblik terapije. Ako se radi o traumi nastaloj nakon jednokratnog radikalnog događaja, ljudi su često u mogućnosti već nakon nekoliko terapeutskih sesija nastaviti sa svakodnevnim aktivnostima.

Kako znati da li se EMDR može primjeniti?

U početku EMDR terapije velika pažnja će se posvetiti uzroku i nastanku tegoba. Zatim će se izvršiti procjena individualnih obilježja, kao što su razina podnošljivosti i težina tegoba koje se osjećaju. Iz ovoga će se vidjeti da li je usmjereno liječenje od traume potrebno ili neophodno, i da li se za to može koristiti EMDR terapija.

Koje su pripreme potrebne?

EMDR često brzo djeluje. Pored toga može biti i intenzivna terapija. Zato terapeut ne samo da će reći što će i zašto uraditi, nego će i detaljno objasniti na koji način klijent svoje emocije najbolje može kontrolirati. Ovo se uglavnom vježba na sesijama.

Kako tece EMDR terapija?

Terapeut ce vas zamoliti da se sjetite događaja iz prošlosti, da se sjetite svih slika, misli i osjećaja koji su u vezi sa tim događajem. Na ovaj način se skuplja više informacija o traumatskom doživljaju. Nakon toga zapocinje proces koji radi na tome da se prebrodi trauma. Terapeut ce vas pitati da se ponovo sjetite događaja, samo što ce se to ovaj put desiti u kombinaciji sa stimulansom koji odvraća pažnju. U mnogim slučajevima ce to biti ruka terapeuta. Terapeut ce vas zamoliti usmjerite svoju pažnju na njegovu ruku i zatim ce je njihati lijevo-desno, na nekih 30 centimetara udaljenosti od vašeg lica. Radice se u serijama (takozvani 'setovi') od otprilike 25 pokreta ocima. Nakon svakog seta slijedi kratki odmor. (Nekada se radi uz pomoć slušalica. Klijent cuje monoton zvuk koji se naizmjenicno cuje u obje slušalice.)

Zatim ce terapeut pitati klijenta kakve mu misli naviru. EMDR procedura prouzrokuje mnogo misli i slika, a ponekad i osjećaje tjelesne senzacije. Često se nešto promijeni. Nakon svakog seta pokreta ociju, terapeut zamoli klijenta da se koncentriše na najupadljiviju promjenu. Nakon toga slijedi novi set.

Kakvi ucinci se mogu očekivati?

Setovi pokreta ociju polako ce voditi ka tome da sjećanje izgubi svoju snagu i emocionalni naboj. Tako postaje sve lakše pomišljati na prvobitni događaj. U mnogim slučajevima mijenjaju se i same slike iz sjećanja, postaju mutnije ili manje. Isto tako se može desiti da se iz iste situacije pojave i neki manje neprijatni aspekti. Druga mogućnost je da spontano nastanu nove misli ili uvidi koje događaju daju jedno drugo, manje prijeteće značenje. Ovi ucinci pomažu da šokantni doživljaj bolje bude smješten u prošlosti klijenta.

Postoje li štetnosti?

Nakon završetka EMDR sesije moguće je da ce se njeni ucinci još neko vrijeme osjetiti, i to je dobro. Ipak to u nekim slučajevima klijentu može dati osjećaj da gubi kontrolu, pogotovo kada se pojave nove slike ili osjećaji. Smirujuće je saznanje da ovo obično ne traje duže od tri dana. Poslije toga nastane nešto kao nova ravnoteža. Preporučljivo je da klijent vodi dnevnik i napiše kakve se misli pojavljuju, o čemu se tokom slijedeće sesije može razgovarati.

Kako radi EMDR?

Još je nejasno kako EMDR tačno radi. Jedan od mogućih objašnjenja učinkovitosti EMDR-a jeste da ovakva procedura vodi ka ubrzanoj obradi informacija. Zamislivo je da kombinacija intenzivnog razmišljanja o traumatskom događaju i usmjerenja pažnje ka pokretima ruke ili zvuku iz slušalica, prouzrokuje poticanje prirodnog sistema za prebrođenje traume. Buduća istraživanja ce morati pokazati kako se pokazani ucinci najbolje mogu objasniti.

Vertaling:

D. Plestina, tolk Servo-Kroatisch Dagbehandeling voor Vluchtelingen GGZ 's-Hertogenbosch te Vught, 21-12-2004.