

HVAD ER EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) er en evidensbaseret psykoterapi udviklet til behandlingen af PTSD.

Derudover har EMDR vist sig at være effektivt i forhold til en lang række andre psykiske og somatiske problemstillinger. I EMDR terapi fokuseres der på at bearbejde ubehagelige oplevelser fra fortiden eller nutiden, som ligger til grund for det nuværende problem eller symptom.

I behandlingen reaktiveres de oplevelser, der forstyrrer, samtidigt med at kroppen påvirkes rytmisk med øjenbevægelser eller "Tapping". Dette bevirker at det ubehag og stress, der er forbundet med disse erindringer, neutraliseres. Din oplevelse af dig selv og dine handlemuligheder i nutid og fremtid bliver mere positiv, og ubehag i kroppen aftager eller forsvinder helt.

HVAD ER TRAUMER ?

Et traume er en hændelse, som har overbelastet hjernens naturlige kapacitet til at bearbejde. Når dette sker, sættes hjernens almindelige måde at bearbejde information på ud af spil. Når et menneske påvirkes negativt af en traumatisk oplevelse, fejllagres oplevelsen, og også de tanker, følelser, billeder og sanseindtryk, der knytter sig til oplevelsen. Selv når traumet er overstået finder dit system ikke tilbage til normaltilstanden, fordi der er sket en frakobling mellem de forskellige systemer i hjernen. Kroppen forstår ikke at det, der var farligt, er overstået. Måske husker man ikke det, der er sket, men kroppen har sin egen erindring og bevarer de negative følelser og fysiske oplevelser forbundet med den traumatiske oplevelse. En hændelse kan på den måde "fryse i tid".

At tænke på den traumatiske hændelse kan føles lige så ubehageligt, som da man oplevede det første gang, fordi billeder, lyde, lugte og følelser ikke har forandret sig, men er fastlåste i hukommelsessystemet. Sådanne erindringer kan have en vedvarende negativ effekt, der forstyrrer måden personen oplever verden og måden han eller hun forholder sig til andre mennesker på.

HVORDAN VIRKER EMDR?

EMDR-terapi sætter bearbejdningen af en oplevelse i gang, på samme måde, som det der sker under de naturlige søvnprocesser i hjernen. Den skiftende stimulation af kroppen i henholdsvis højre og venstre side kombineret med en eksponering for erindringer, som man hidtil har forsøgt at undgå, har en beroligende effekt på det autonome nervesystem.

EMDR terapi betragtes som en fysiologisk baseret terapi, der hjælper personen med bearbejde svære oplevelser. Når en traumatisk oplevelse bearbejdes med EMDR terapi, bliver man efterfølgende i stand til at forbinde sig med positiv viden om sig selv, andre og verden og en forståelse af, at det, der var ubehageligt, er overstået.

De kropslige reaktioner aftager og man holder op med at genopleve de billeder og lyde og følelser (flashbacks), som tidligere blev aktiveret, når man blev mindet om den traumatiske oplevelse. Efter behandlingen kan man stadig huske, hvad der er sket, men det er mindre ubehageligt eller neutralt at tænke på.

HVORDAN FOREGÅR EMDR TERAPI?

EMDR-terapi omfatter en kombination af samtale om problemet og anvendelse af standardiserede protokoller og procedurer. Ubehagelige og traumatiske oplevelser bearbejdes ved at hjernen og kroppen aktiveres skiftevis i højre og venstre side vha. øjenbevægelser eller tapping.

En EMDR-session varer mellem 60 og 90 minutter. Behandlingssessionerne gennemføres typisk med en uges interval eller lidt mere. Forløbets varighed varierer i forhold til kompleksiteten i din historie og din psykiske struktur.

Forberedelse

Før du kan gå ind i arbejdet med det, der er svært vil terapeuten afdække hvilke ressourcer og succeser du har med dig. Det kan give dig styrke til at se på det der er ubehageligt.

I denne fase vil terapeuten lære dig nogle teknikker, der kan hjælpe dig til hurtigt at nedbringe det emotionelle ubehag, der måtte opstå i eller mellem sessionerne.

Terapeuten vil desuden instruere dig i at anvende et "Stop tegn" så du hele tiden oplever, at du er i kontrol.

Baggrundshistorie og Behandlingsplan

I de første sessioner hører terapeuten din historie og baggrunden for din henvendelse. Ud fra dette lægger terapeuten en behandlingsplan, som definerer nogle forskellige oplevelser, der skal fokuseres på i EMDR behandlingen. Der udvælges oplevelser fra fortiden, der har skabt et problem, nutidige situationer, der giver ubehag og der udvikles mestringsstrategier, som du har brug for at lære, for at være i stand til at fungere sundt fremover.

Procedure

Når en erindring skal bearbejdes, vil terapeuten bede dig fokusere på de tanker, følelser og kropssindtryk eller billeder der knytter sig til oplevelsen. Derefter skal du følge terapeutens fingrene med øjnene. Nogle gange bruges tapping som alternativ til øjenbevægelser. Hjernen stimuleres i ca 20 sekunder. Så bliver du bedt om at holde pause og give terapeuten kort feedback om hvad du oplever. Denne vekselvirkning mellem at **stimulere hjernen, holde pause og checke ind med dig selv** fortsætter, indtil du kan tænke tilbage på oplevelsen uden at mærke ubehag i kroppen og du kan forbinde dig med positive tanker om dig selv.

Hvad kan du forvente inde i selve processen?

Når du påbegynder en EMDR-behandling er du ikke i hypnose eller i trance. Du har hele tiden kontrollen og er bevidst til stede. I selve processen fører man ikke en almindelig samtale, fordi der skal være plads til at dine indtryk kan flyde frit og forløses. Sessionen skaber en struktur, hvor de informationer, der binder sig til oplevelsen, kan flyde i den form, de nu har.

Nedlukning

For at sikre, at du har det OK når du forlader sessionen, afsluttes hver EMDR-behandling med nedlukningen af arbejdsprocessen. Hvis man ikke er blevet færdig med at bearbejde en traumatisk oplevelse i en session, vil terapeuten støtte dig i at lukke ned for de forstyrrende elementer via forskellige afslapningsøvelser og selvberoligelsesteknikker, så du kan gå fra sessionen med en fornemmelse af at være mere i kontrol og til stede i nuet.

REAKTIONER OG BIVIRKNINGER?

Efter EMDR-sessioner er det almindeligt at man kan være træt eller lidt svimmel. Svimmelheden aftager typisk efter lidt frisk luft og ca 15 minutter. I perioden mellem sessioner kan man opleve at hjernen arbejder videre med processen og at man har mere drømmeaktivitet eller aktivering af tanker og koblinger til andre oplevelser. Din terapeut vil hjælpe dig med ideer til hvordan du kan rumme det der dukker op mellem sessionerne.

For yderligere information :

www.emdr.dk



HVAD ER EMDR ?

INFORMATION OM EMDR TERAPI

Forskning viser at EMDR-terapi er en effektiv behandling i forhold til traumer, PTSD og en lang række andre problematikker så som angst og depression



EMDR er godkendt og anbefalet af WHO til behandling af PTSD.