



NEMOCNICE
HAVLÍČKŮV
BROD

Ambulance klinické psychologie nabízí novou metodu v psychoterapii traumatu – EMDR



Ambulance klinické psychologie nabízí EMDR terapii pro pacienty s posttraumatickou stresovou poruchou či s psychickými potížemi, které se rozvinuly na základě traumatické události (nehody, těžké rozchody, úmrtí, znásilnění, atd.). Kromě toho je možno tuto terapeutickou techniku využít pro pacienty s některými fobiemi (např. z létání). Její výborný efekt se potvrzuje i v případě řešení studu, který se rozvinul na základě nějakého nepříjemného zážitku (trapného či jinak výrazně nepříjemného). Výhodou této metody je její relativní rychlost - do 10 sezení. Nejedná se o hypnózu a je tedy možné ji aplikovat u těch klientů, kteří nejsou hypnabilní (např. při léčbě fantomové bolesti, kde je hypnóza velmi účinná a v naší ambulanci hojně využívána).

Pokud jste zažili traumatickou událost, vyčkejte několik týdnů a v případě rozvoje psychických potíží vyhledejte odbornou pomoc. Tato terapie je použitelná u pacientů od čtyř let. V případě zájmu prosím využijte přednostně kontakt přes e-mail psychologické ambulance (viz níže).

Co je EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing – **desenzitizace a reprocessing pomocí očních pohybů**) je relativně nová psychoterapeutická technika. Její vznik sahá do 80. let 20. století a do Evropy se začala z USA rozšiřovat z Velké Británie na počátku 90. let minulého století. Tato metoda se využívá při léčbě posttraumatické stresové poruchy u dětí, adolescentů a dospělých a při léčbě dalších psychických potíží rozvíjejících se na základě traumatického zážitku, ale také např. při léčbě fobií, fantomových bolestí a stále se objevují její nová využití. Výzkumy ověřily vysokou efektivitu této metody při léčbě posttraumatické stresové poruchy, z čehož vychází i doporučení **Světové zdravotnické organizace** (WHO) z roku 2013, která zařadila EMDR jako nejúčinnější metodu pro léčbu PSTP vedle KBT (Kognitivně behaviorální terapie).

Jak nás trauma ovlivňuje?

Extrémní zátěžové situace – násilné útoky na vlastní osobu, těžké, život ohrožující dopravní nehody, znásilnění, zážitky ohrožení života při přírodní katastrofě nebo dokonce válečného konfliktu, uvěznění, mučení či dlouholeté týraní v dětském věku – zanechávají často u zasažených duševní

zranění. Někteří lidé se uzdraví, jiní nikoli. Někdy s námi může efekt traumatu zůstat a ovlivňovat náš život ještě dlouhou dobu po traumatickém zážitku. Proto je důležitá pomoc odborníka.

Jak může EMDR pomoci?

Když se člověk ocitne ve stresující situaci, může se cítit zahlcen a jeho mozek nemusí být v tu chvíli schopen zpracovat informace jako normální vzpomínku. Vzpomínka na stresující okamžik zůstane „zamrzlá“. Když si jedinec vybaví stresující zážitek, může znovu prožívat to, co viděl, slyšel, jaké pachy či chutě vnímal, jak se cítil, což může být velmi intenzivní. Někdy jsou vzpomínky na traumatickou událost tak stresující, že se jim jedinec vyhýbá a vyhýbá se i všemu, co je s tou vzpomínkou spojeno (např. po autonehodě se bude vyhýbat řízení, po znásilnění se žena bude vyhýbat všem mužům).

Někteří lidé zažívají návrat vzpomínek na traumatickou událost kdykoli jim ji něco připomene (např. zaplavení strachem a jinými útržkovitými zkušenostmi ze situace autonehody kdykoli vidí jakékoli nákladní auto, protože právě nákladní auto jej smetlo ze silnice apod.). Střídavá stimulace mozku zleva doprava s pomocí očních pohybů, zvuků či doteků během EMDR stimuluje „zamrzlé“ či blokové informace v mozku a zpracovává je.

Při tomto zpracovávání ztrácejí stresující vzpomínky svou intenzitu, takže se z nich stávají méně traumatické a více „běžné“ vzpomínky. Předpokládá se, že efekt je podobný tomu, co se děje během REM fáze spánku, kdy sníme a kdy se oči rychle pohybují ze strany na stranu. EMDR pomáhá redukovat distres spojený s jakoukoli vzpomínkou, ať to bylo to, co klient viděl, slyšel, jaké pachy či chutě vnímal a jak se sám cítil, či so si myslel.

Co mohu od EMDR terapeuta očekávat?

EMDR není jednoduše jen použití očních pohybů. Je to komplexní terapeutický přístup s danými principy, protokoly a procedurami s cílem redukovat distres v krátkém časovém úseku.

Při prvním setkání terapeut věnuje dostatek času seznámení se s klientovou anamnézou. K tomu samozřejmě patří i seznámení se s traumatem, vším, co klient prožíval během traumatu a po něm. Není nutné se obávat příliš podrobných popisů. Pro terapeuta je důležité, že klient ví, co prožíval a nemusí jej seznamovat s těmi zážitky, které se stydí sdílet (např. podrobnosti ze znásilnění apod.). Klient se tedy nemusí obávat „vyzvídání“ ze strany terapeuta. Pokud terapeut nazná, že EMDR terapie je pro klienta dobrou volbou, seznámí jej s touto terapií a s tím, jak bude probíhat.

Terapeut bude také věnovat nějaký čas nácviku relaxace a vytvoření bezpečného místa, včetně technik jako řízená vizualizace, hluboká svalová relaxace apod.

Po této přípravě dochází k identifikaci cílových traumatických vzpomínek s pomocí očních pohybů či pomocí jiných forem levo-pravé střídavé stimulace, jako jsou zvuky či doteky (krátké střídavé doteky prstů terapeuta na hřbety rukou klienta). Terapeut požádá klienta o výběr obrazu, který reprezentuje stresující událost. Poté je klient požádán o negativní a pozitivní myšlenky, pocity, míru distresu a jeho umístění v těle.

Klient podrží obraz traumatické vzpomínky s emocemi a tělesným pocitem v mysli a jsou zahájeny oční pohyby. Po každé sérii očních pohybů se terapeut ptá, co klient prožíval, čeho si všimnul. Během

očních pohybů může klient dané vzpomínky prožívat velmi intenzivně, avšak následně se distres snižuje tím, jak dochází ke zpracování traumatu pomocí EMDR.

Terapeut pokračuje, dokud se míra distresu nesníží na nejnižší možnou úroveň. Na konci sezení se terapeut vždy ujistí, že klient se cítí klidný, např. použitím techniky bezpečného místa či pomocí relaxace. Každé sezení trvá 60-90 minut. Jako velmi efektivní se jeví intenzivní terapie, tj. 3 sezení týdně, přičemž terapie trvá podle závažnosti potíží 3-10 sezení.

Co budu cítit po sezení EMDR terapie?

EMDR terapie pomáhá v určité míře k pokroku v myšlení klienta a jeho uvědomění. Jinými slovy terapie neskončí, jakmile je ukončeno dané sezení, ale mnohdy klient zažívá jakési „dojíždění“ a zlepšování se stavu i po ukončení sezení. Během aplikace očních pohybů může ale také dojít k uvolnění některých vzpomínek do vědomí a po sezení někteří klienti u těchto vzpomínek zůstanou a zabývají se jimi.

Pokud jsou tyto vzpomínky zatěžující, stresující, následující asi dva dny se klient může cítit nepříjemně. V tom případě je klient požádán, aby praktikoval relaxaci, kterou se naučil na počátku terapie. Nedoporučuje se věnovat se něčemu příliš zatěžujícím hned po sezení s EMDR terapeutem, jako např. zkouška, důležitá obchodní schůzka apod. Někteří lidé referují o tom, že po sezení si začnou vybavovat více detailů z traumatické události, o kterých dlouho nepřemýšleli a domnívali se, že je zapomněli.

Někteří klienti hovoří o tom, že se jim začalo zdát více snů. Důležité je, aby klient vše co prožíval, sdělil terapeutovi. Na konci EMDR terapie mnoho lidí sděluje, že již nezažívají žádný stres a nepříjemné pocity, když si vzpomenou na traumatickou událost. Výsledkem toho jsou tedy např. schopni opět řídit, normálně fungovat v situacích, které se podobají traumatické události či ji nějak připomínají.

KONTRAINDIKACE

Absolutní kontraindikací je floridní psychóza, organické onemocnění mozku, ale i omezená tělesná schopnost snášet zátěž (např. nestabilní ischemická choroba srdce, nestabilizovaná hypertenze), které mohou v případě abreakce (intenzivní vyplavení se emocí) vést k akutním stavům. Absolutní kontraindikací jsou i choroby očí (např. hrozící odloupení sítnice), které neumožňují pohyby očí, nicméně lze použít jinou bilaterální stimulaci (např. doteky).

Pacient musí být taktéž dostatečně stabilní na to, aby dokázal unést a zpracovat afekty spojené s traumatickou vzpomínkou (např. těžce depresivní pacient, pacient s nedostatečným sociálním zázemím). Přednost před zpracováním traumatické vzpomínky má v každém případě léčba závislosti, těžké deprese nebo vážných sociálních problémů!

Pokud si nejste jistí, zda jste vhodným kandidátem pro terapii Vašeho traumatu pomocí EMDR, stačí se obrátit na naši ambulanci.

PhDr. Irena Komendová, Ph.D.
Ambulance klinické psychologie

irena.komendova@onhb.cz, Tel.: 569 472 306