



Polskie Towarzystwo
Terapii EMDR



Terapia EMDR

**podejście
psychoterapeutyczne
oparte na badaniach**

Terapia EMDR

– czym jest i jak działa?

Terapia EMDR jest formą psychoterapii, której celem jest poradzenie sobie z objawami traumy, jak również wielu innych doświadczanych trudności psychologicznych. Polega na wykorzystaniu w trakcie pracy psychoterapeutycznej stymulacji bilateralnej, czyli naprzemiennej stymulacji lewej i prawej półkuli mózgu, aby pomóc przetworzyć trudne wspomnienia i emocje.

Terapia EMDR opiera się na modelu zakładającym, że traumatyczne wspomnienia mogą być przechowywane w mózgu w sposób nieprawidłowy, co prowadzi do objawów takich jak lęk, depresja, fobie, koszmary senne, problemy z relacjami. Stymulacja bilateralna pomaga przetworzyć te wspomnienia w sposób bardziej prawidłowy, co prowadzi do zmniejszenia objawów i poprawy funkcjonowania.

W podejściu EMDR wiemy, że gdy osoba jest narażona na traumatyczny stres, jej mózg nie może przetwarzać informacji w standardowy sposób. Doświadczenie zostaje „zamrożone w czasie”, a przywoływanie wydarzenia traumatycznego może być tak samo trudne, jak przeżywanie go po raz pierwszy. Obrazy, dźwięki, zapachy i uczucia nie uległy integracji w sieciach pamięciowych naszego mózgu. Takie wspomnienia mają trwały, negatywny wpływ, który zakłóca sposób, w jaki dana osoba postrzega świat, ale też zaburza mechanizmy budowania, utrzymywania i przeżywania relacji z innymi.

Jak to wygląda w praktyce?

Na początku omawiana jest historia i aktualny problem. Tworzony jest plan terapii, rozmawiamy o tym, czym jest trauma i z jakimi długofalowymi skutkami się wiąże. Terapeuta, razem z klientem pracują nad poznaniem i stosowaniem narzędzi, które pomagają w radzeniu sobie z emocjami i doznaniem klienta. Dopiero później przechodzimy do przetwarzania wspomnień. W trakcie procesu przetwarzania terapeuta prosi klienta o przywołanie trudnego wspomnienia, a jego uwaga kierowana jest na obraz, emocje, przekonania i odczucia z ciała. Terapeuta wykorzystuje krótką, trwającą mniej niż minutę bilateralną stymulację, najczęściej wzrokową, i przesuwa dłoń przed oczami klienta, prosząc, aby wodził za nią wzrokiem. Czasem używa słuchawek, w których dźwięk wybrzmiewa naprzemiennie w obu uszach, lub poprzez dotyk dłoni klienta – także naprzemiennie. Klient ma pełną kontrolę nad procesem, cały czas jest świadomy tego co się dzieje. Wspomnienie jest przetworzone, gdy nie wzbudza już silnych negatywnych emocji, a klient jest w stanie skupić się na przekonaniu na własny temat – takim, które pomaga w rozwiązaniu problemu, nad którym pracuje.

Zobacz badania i rekomendacje naukowe dotyczące EMDR na naszej stronie:

emdr.org.pl/badania/

Kto może skorzystać z psychoterapii EMDR?

EMDR jako podejście w psychoterapii jest szczególnie zalecana osobom, których doświadczane problemy ze zdrowiem psychicznym mają swoje korzenie w trudnych wydarzeniach życiowych.

Badania wykazały, że EMDR może zlikwidować lub znacząco zmniejszyć objawy zespołu stresu pourazowego u osób, które doświadczyły traumatycznych wydarzeń, zaniedbania lub złego traktowania, także jako dzieci, a efekt pozostaje długotrwały.

EMDR może być także stosowany, aby pomóc osobom w przetwarzaniu i radzeniu sobie z bolesnymi wspomnieniami lub niepokojącymi wydarzeniami życiowymi, które mogą nie spełniać kryteriów formalnej diagnozy, ale nadal mają znaczący wpływ na samopoczucie psychiczne i funkcjonowanie.

Mimo, że terapię EMDR najczęściej kojarzy się z pomocą osobom doświadczającym różnych form traumy, to jest ona także skuteczna w pracy z takimi trudnościami jak:

PTSD • depresja • zaburzenia lękowe • ataki paniki • zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne • zaburzenia odżywiania • fobie • uzależnienia

Terapia EMDR jest odpowiednia do pracy zarówno z dorosłymi, z dziećmi jak i młodzieżą. Może być stosowana indywidualnie, jak również grupowo.

Jak znaleźć terapeutę EMDR?

Jeżeli rozważasz terapię EMDR, ważne jest korzystanie z pomocy specjalisty posiadającego odpowiednie przygotowanie teoretyczne i praktyczne, co jest gwarancją bezpiecznie prowadzonej terapii.

Terapeuci, którzy stale poszerzają swoją wiedzę i poddają swoją pracę superwizji mają możliwość uzyskania akredytacji przez EMDR Europe – międzynarodowe Towarzystwo, którego PTT EMDR jest częścią.

Akredytowani terapeuci to: Certyfikowani Practitionerzy (Akredytowany Practitioner EMDR Europe), Konsultanci (Akredytowany Konsultant EMDR Europe) oraz Trenerzy, którzy są najbardziej doświadczeni w podejściu EMDR, także akredytowani przez EMDR Europe.

Możesz też skorzystać z pomocy osób po podstawowym szkoleniu EMDR (poziom I i II), to często psycholodzy, psychoterapeuci, psycho-traumatolodzy czy też lekarze psychiatrzy przeszkoleni w podejściu EMDR.



Znajdź terapeutę
w swojej okolicy:

emdr.org.pl/terapeuci

Na stronie możesz sprawdzić kompetencje wybranego terapeuty. Staraj się szukać specjalisty w swojej okolicy, aby możliwe były spotkania w gabinecie, a ewentualne sesje online niech będą dla Ciebie opcją drugiego wyboru.



Polskie Towarzystwo
Terapii EMDR

Polskie Towarzystwo Terapii EMDR

Al. Jana Pawła II 27

00-867 Warszawa

KRS 0000431297

emdr.org.pl

Jeżeli czytasz tę ulotkę prawdopodobnie jesteś w miejscu, gdzie otrzymasz wsparcie od terapeuty EMDR. Zapytaj o taką możliwość.