

EMDR a jeho místo v KBT

Miroslav Novotný
Centrum duševního zdraví Jeseník

- technika desenzibilizace pomocí rychlých očních pohybů a přepracování traumatických zážitků.
- První publikace časopis Traumatic Stress 1989.
- **Francine Shapiro**, objevitelka
- Autorka 2 knih /1995,1997/o EMDR
ředitelka EMDR Institutu v Pacific Grove
Kalifornie USA.
- Vycvičeno cca 100 000 terapeutů

Eye movement desensitization and reprocessing

- **I.fáze:Anamnéza**
- **+ INFORMOVANÝ SOUHLAS S TERAPIÍ EMDR**
 - II.fáze :Příprava na sezení
 - Terapie, administrace dotazníků,nácvik relaxace u těch, kteří to nedokáží.
 - III.fáze:Určení cílů terapie
- výběr traumatických vzpomínek.výběr dysfunkčního sebepojetí,výběr adaptivního sebepojetí,škálování pomocí VOC a SUD.

EMDR = osm rovnocenných částí

IV. Fáze
Desenzibilizace + vybavení
traumatické představy
+ navození rychlých očních
pohybů

Instalace a posílení pozitivních poznání. **V. Fáze**

**Zavedení pozitivních, racionálnějších
myšlenek spolu s rychlými očními pohyby.**

VI. fáze: Body scan

**Popis toho, kde klient cítí nějakou tenzi,
napětí, nebo jakýkoliv tělesný pocit
v kombinaci s plynulými
očními pohyby.**

VII.fáze:Ukončení sezení

**Návrat do stavu emocionální
rovnováhy,“zakonzervování“ dosud
bolestivých
traumatických myšlenek do dalšího sezení**

VIII. fáze: Zhodnocení sezení

využití relaxačních metod nacvičených na
začátku
terapie, závěry a případně plánování co dál.

INFORMOVANÝ SOUHLAS S TERAPIÍ EMDR

(Metoda selektivního zapomínání traumatizujících zážitků pomocí rychlých očních pohybů)

Dobrovolně podstupuji terapii EMDR na vlastní žádost, chci zapomenout traumatické vzpomínky a jsem si vědom (a), že se mi nebudou vybavovat tak intenzivně a že ve mně nebudou vyvolávat citovou odezvu.

Jsem poučen, že metoda se týká jen rekonstrukce traumatických zážitků a naprosto neovlivňuje běžnou paměť.

Terapeut:

Klient:

Škála SUDs /Subjective Units of Disturbances Scale/:

žádná úzkost 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 největší úzkost

Škála VOC / Validity of Cognition Scale/:

absolutní lež 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 absolutní pravda

- Nedostatečné zpracování traumatu vede k emočnímu prožívání a chování, která sice na trauma navazují, ale nejsou s ním racionálně spojována.
- Traumatické vzpomínky blokují systém adaptivního zpracování informací.
- EMDR umožní přepracovat traumatické vzpomínky.

Předpokládaný mechanismus účinku:

- **expozice a desenzibilizace**
- **urychlené zpracování informace vede**
- **k rozplynutí traumatické vzpomínky
a k duševnímu zdraví**
- Dojde k posunu **oběti ke zralým
kompenzačním** prožívacím
mechanismům

**Teoretické modely předpokládané
účinnosti EMDR:**

**Desenzibilizace a kognitivní
rekonstrukce** jsou vedlejšími
produkty adaptivního přepracování na
neurofyziologické úrovni.

Základním procesem vedoucím ke změně je
protipodmiňování pomocí
desenzibilizace a kognitivní rekonstrukce

V určité fázi dochází také ke **katarzi** a ke
zvyšování vědomí

**Oční pohyby v současnosti
zůstávají v názvu metody
jako relikv objevu**

- **empatický, důvěryhodný a bezpečný**
- Terapeut sděluje svůj **respekt** klientovi, za jeho odvahu a ochotu vydržet **krátkodobé** intervaly **úzkosti** kvůli **dlouhodobé úlevě**
- **Důležité:** I přes empatický vztah, **nesmí** terapeut v průběhu samotného zpracování
- **/během IV.fáze/** poskytovat klientům slova povzbuzení či empatie. Mohlo by to bránit procesu desenzibilizace a zpomalit vrozenou tendenci k psychickému uzdravení

Terapeutický vztah:

**Spory o účinnosti EMDR opakují vývoj
ověřování účinnosti mnoha jiných
psychoterapeutických systémů.**

**1/.Tvůrci tvrdí, že dosahují skvělých
výsledků,**

**2/.Oponenti kritizují
nedostatek přísně vědeckých
srovnávacích studií**

Kritika EMDR:

3/.Roste počet kontrolovaných studií

**4/. Oponenti neochotně uznají,
že léčba funguje,
ale ne tak jak se původně
tvrdilo**

**5/. Objevují se „tvrdá data“
v podobě výsledků
zobrazovacích metod
publikováno několik studií
zabývajících se efektem EMDR
na změny perfuze CNS
zobrazované PET**

- **EMDR je vyvíjející se komplexní psychoterapeutický systém.**
- Využívá řady postupů, které známe z KBT
 - 1/. **Expozici** v představách jako prostředek **desenzibilizace**
 - 2/ **Kognitivní rekonstrukci**
- 3/**Protipodmiňování** pomocí expozice a kognitivní rekonstrukce

Závěrem:

**Zároveň to je však
integrativní terapeutický
postup, který v sobě
zahrnuje několik teorií a
metod./ M.j. terapie
zaměřená na klienta a
psychodynamické teorie/**