

حساسية حركة العين وإعادة المعالجة

معلومات للزبائن

ما هي التأثيرات المتوقعة؟

سوف تؤدي الجلسات تدريجيا إلى أن الذكريات ستفقد تأثيرها العاطفي. إذن سوف يكون التفكير مرة أخرى بالحدث الأصلي أسهل أكثر فاكثراً. و في كثير من الحالات تتغير صور الذكريات كذلك و تصبح أقل وضوحا و أصغر مثلا، لكن يمكن أيضا أن تظهر عناصر غير مريحة لنفس الوضع، و من المحتمل كذلك أن تتكون أفكار و نظرات جديدة بصورة عفوية تعطي معنى اخر أقل تهديدا للأحداث. تساهم هذه التأثيرات بأن تأخذ التجربة الصادمة مكانا في تاريخ حياة الشخص.

هل هناك مضار كذلك؟

يمكن للتأثيرات ان تستمر بالعمل لبعض الوقت بعد جلسة EMDR، و على الرغم من ذلك فيمكن أن يمنح ذلك في بعض الحالات الزبون فكرة أنه قد فقد السيطرة، مثلا عند ظهور صور أو مشاعر جديدة. إن من المطمئن غالبا معرفة أن ذلك لا يستمر أكثر من ثلاثة أيام في العادة. و بالإضافة الى ذلك فان هناك توازنا جديدا قد تكوّن. ينصح أن يقوم الزبون بكتابة ما يظهر في دفتر مذكرات. يمكن أن تتم مناقشة هذه الأشياء في الجلسة التالية.

كيف يعمل EMDR؟

إن من الواضح أن EMDR يعمل، ألا أنه ليس واضحا تماما بعد كيف يتم ذلك. يبدو على أي حال من الأحوال أنه يتم تحفيز نظام المعالجة الذاتية بواسطة EMDR. أظهرت الكثير من الأبحاث العلمية أن التحفيز الثنائي (التركيز على تحفيز شاغل) يوسع الوصول الى الذكريات. و بالإضافة الى ذلك يظهر البحث أن التحفيز الثنائي ل EMDR يؤدي تلقائيا إلى الاسترخاء الجسدي. إن لجمع هذين الاثنين على الاغلب تضمينا مباشرا للذكريات : إنها تتغير بسبب ذلك و تخزن من جديد في الدماغ و لكن في صيغة أقل تأثيرا من الناحية العاطفية.

ما هي الأشياء الأخرى التي يكون EMDR مناسباً لها؟

إن هناك دليلا أكثر فأكثر أن الذكريات ذات التأثير العاطفي تلعب دورا مهما في شكاوى أخرى مثل الألم المزمن و الاكتئاب و اضطراب الأكل و الإدمان و الذهان. يتم لهذا السبب استخدام EMDR أكثر لهذه المشاكل و يكون ذلك كجزء من خطة علاج أوسع غالبا.

و ماذا سيحصل الان؟

إذا بقيت لديك أي أسئلة حول EMDR أو إذا أردت أن تعرف ما إذا كان EMDR مناسباً لتقليل شكاواك فاسأل معالجك عن ذلك. أنظر لمزيد من المعلومات على www.emdr.nl. إسأل إن كان معالجك منضما إلى جمعية (EMDR Nederland (VEN). إن هدف VEN هو مراقبة نوعية تطبيق EMDR.

Vereniging EMDR Nederland

Postbus 13032

3507 LA Utrecht

www.emdr.nl

vereniging@emdr.nl

ما هو EMDR؟

إن حساسية حركة العين و إعادة المعالجة Eye Movement Desensitization and Reprocessing و مختصرها EMDR هي علاج للأشخاص الذين تستمر لديهم شكاوى عواقب تجربة صادمة مثل حادث أو عنف جنسي أو جرائم عنف. إن EMDR هو علاج حديث نسبيا. تم وصف اول نسخة من EMDR في عام 1989 من قبل مبتكرته الطبيبة النفسية الأمريكية شابيرو. تم في الأعوام التي تلت ذلك العمل بهذه الإجراءات و تطويرها أكثر الى طريقة علاج كاملة و فعّالة.

ما هو الغرض من EMDR ؟

يمكن أن يكون لأحداث معينة تأثير عميقا في حياة الأشخاص. و يقوم عدد كبير من هؤلاء الأشخاص "بمعالجة" هذه التجارب باستخدام قواهم الذاتية و تتولد لدى الآخرين شكاوى نفسية. تكون تلك غالبا ذكريات الحدث الصادم و التي تستمر بفرض نفسها و منها صور مخيفة (تكرر التجربة، ذكريات الماضي) و كوابيس. إن الشكاوى الأخرى التي تحصل غالبا هي ردود الأفعال الفزعة و المتفادية. يسمى ذلك غالبا باضطراب ما بعد الصدمة (PTSS). إن الغرض من EMDR هو علاج الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة و شكاوى الخوف الأخرى المتعلقة بالصدمة، و هي الشكاوى التي تتولد كعواقب مباشرة لحدث محدد مروع لا يزل التفكير فيه يسبب رد فعل عاطفي.

هل يعمل EMDR ؟

تم إجراء الكثير من الأبحاث العلمية على مفعول EMDR. ظهر من النتائج أن الزبائن يستجيبون جيدا ل EMDR. إن EMDR هو صيغة علاج قصيرة. عندما يتعلق الأمر بصدمة تولدت بعد حدث مؤثر واحد فإن الأشخاص يصبحون بعد بضعة جلسات قادرين على العودة إلى مزاوله أشغالهم اليومية، أما بالنسبة للأشخاص الذين تعرضوا لصدمة لوقت طويل و عند وجود مشاكل معقدة فإن العلاج يستغرق مدة أطول بطبيعة الحال.

كيف تعرف إن كان بالإمكان استخدام EMDR ؟

سوف يتم في بداية علاج EMDR التركيز على سبب و خلفية الشكاوى بصورة موسعة. و بالإضافة إلى ذلك سيتم عمل تقييم عدد من الصفات المفردة و منها قابلية التحمل الفردية و تضاييق الشخص من جراء القوى. سوف يتبين من ذلك ما إذا كان علاج الصدمة المركز ضروريا حاليا و ما إذا كان استخدام EMDR ممكنا.

ما هي التحضيرات الضرورية ؟

يعمل EMDR سريعا في الغالب، كما يمكن أن يكون علاجا مركزا كذلك، لذلك فإن المعالج لن يخبرك فقط بما سيفعله و لماذا و إنما سيشرح بتوسع كيف يمكن للزبون أن يسيطر على عواطفه بأفضل شكل ممكن.

كيف يعمل EMDR ؟

سوف يطلب المعالج التفكير ثانية بالحدث بما فيه الصور و الأفكار و المشاعر المتعلقة به. يحدث ذلك أولا لجمع معلومات أكثر حول التجربة الصادمة. ثم يتم بعد ذلك بدء الإجراء المعالج. سوف يطلب المعالج استرجاع الحدث من جديد، لكن يحدث ذلك الان بالتزامن مع محفز شاغل، و يكون ذلك في كثير من الحالات يد المعالج أو أصوات تناوب يمينا و يسارا بواسطة سماعات الرأس. يتم العمل بسلسلة من المحفزات. يتم بعد كل جلسة محفز أخذ استراحة قصيرة. يقوم المعالج بسؤال الزبون عن الأفكار التي ظهرت. يقوم إجراء EMDR عادة بتكوين تيار من الأفكار و الصور و كذلك أحيانا مشاعر و أحاسيس إنسانية أيضا. غالبا ما يتغير شيء ما. يطلب من الزبون بعد كل جلسة التركيز على أكبر تغيير ملفت للنظر و من ثم يتم البدء بجلسة جديدة.