



”

Vi vill skapa
en värld med
resursstarka
individer.

VÄLKOMMEN TILL EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

TILL DIG SOM KLIENT

EMDR är en förkortning av "Eye Movement Desensitization and Reprocessing". EMDR utvecklades på 1980-talet av psykologen Francine Shapiro och man har sedan dess forskat och utvecklat metoden ytterligare.

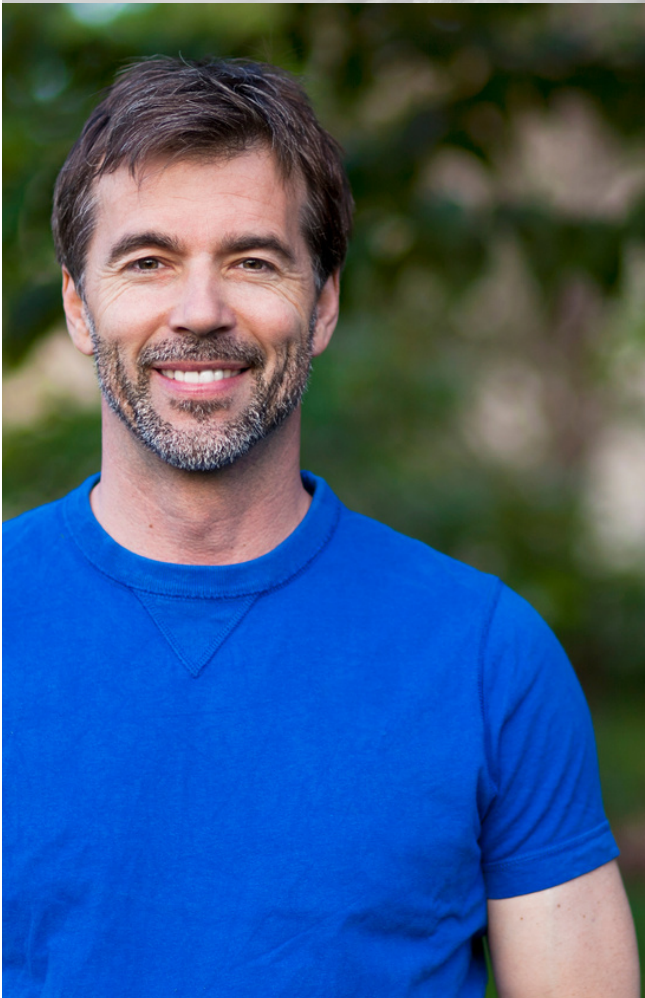
EMDR är en vetenskapligt beprövad behandlingsmetod som kan hjälpa dig att minska besvär från negativa upplevelser som du har haft tidigare i livet och som fortfarande stör dig i din vardag, till exempel traumatiska händelser av olika slag.

EMDR kan användas vid ett brett spektrum av traumarelaterade besvär som PTSD, ångest, panik, fobier, sorgereaktioner, rädsla, oro, negativ självbild, långvarig smärta, migrän, mardrömmar, negativa tankar, nedstämdhet, ätstörningar, stress, undvikandebeteende, sömnproblem, skuld eller beroendeproblematik. EMDR kan tillämpas vid tillstånd där starka obehagliga känslor är förknippade med tidigare negativa livshändelser.

EMDR har som syfte att stimulera din egen förmåga att bearbeta den påverkan som traumatiska händelser har på dig än idag. Med behandlingens hjälp kan du få trauman att blekna bort och dess känslomässiga laddning att upphöra.

Utmärkande för EMDR-terapi är att det inte är nödvändigt att prata om det förflutna på ett detaljerat sätt och att man kan uppnå terapeutiska mål på relativt kort tid.





BEHANDLING

Vid första besöket sker alltid ett bedömningsamtal och tillsammans med terapeuten utformas en behandlingsplan kring det du vill uppnå.

Om nästa steg är själva EMDR-sessionen kommer terapeuten att be dig att i grova drag beskriva den traumatiska upplevelsen och sedan "frysa" den scen i berättelsen som känns jobbigast att titta på här idag. Terapeuten kommer att fråga vad du upplever, känner och tänker och sedan ge dig en distraherande aktivitet, till exempel att med blicken följa terapeutens fingrar fram och tillbaka i sidled och/eller andra aktiviteter. Aktiviteten utförs ungefär 30 sekunder (per set) och därefter frågar terapeuten vad du lägger märke till.

EMDR-proceduren initierar vanligtvis en ström av tankar, bilder, känslor och fysiska förnimmelser som förändras under behandlingens gång. Efter varje set uppmanas du att fokusera på den mest märkbara förändringen, följt av ett nytt set med distraherande aktiviteter. Detta fortsätter tills du inte längre upplever spänning/störning av dina minnen från händelsen.

EFFEKTER

Behandlingen kommer gradvis att leda till att de negativa minnena tappar sin kraft och känslomässiga laddning. Det blir lättare och lättare att komma ihåg den ursprungliga händelsen utan att ha en negativ upplevelse kopplat till den. I många fall förändras även själva minnesbilderna och blir till exempel suddigare eller mindre.

I processen kan även viktiga detaljer/aspekter komma fram som man har glömt. Nya tankar och insikter kan spontant uppstå och ge en annan, mindre hotfull, mening åt händelsen.

Dessa effekter bidrar till att den chockerande upplevelsen successivt får en allt mindre dominant plats i din livshistoria. Antalet sessioner för EMDR-behandling är individuella.



VETENSKAPEN

Den moderna EMDR-terapien baseras på arbetsminnesteorin. Ett traumatiskt minne som är aktivt, är både levande och intensivt och kräver en relativt stor mängd av en individs minneskapacitet. Forskning visar att de distraherande aktiviteterna under EMDR-sessionen belastar personens arbetsminne, som har en begränsad kapacitet. Det uppstår då en "konkurrens" mellan bilden av den traumatiska händelsen och den distraherande uppgiften. På grund av denna konkurrens minskar utrymmet för det lagrade minnets livlighet och obehag. Detta ger dig som klient en möjlighet att ge händelsen en annan mening, den negativa påverkan från traumat minskar och hela upplevelsen kan bli mer hanterbar för dig.

Det finns nu mer än 20 randomiserade kontrollerade studier om effektiviteten av EMDR vid PTSD. Detta gör EMDR till en av de mest utvärderade behandlingarna inom området psykologiska trauman. Enligt de senaste riktlinjerna från International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS), American Psychiatric Association (APA) och Världshälsoorganisationen (WHO) är EMDR, tillsammans med imaginär exponering den högst rankade och rekommenderade behandlingsmetoden för PTSD.



VI FINNS HÄR FÖR DIG!

Fråga gärna din terapeut om dennes EMDR-utbildning och allmänna erfarenhet av ditt problemområde. Är din behandlare diplomerad i EMDR+ Steg 1, kan denne behandla mindre trauman. Är din behandlare EMDR+ Practitioner kan denne behandla mer komplexa trauman.

Är din behandlare EMDR+ Practitioner kan du vara säker på att denne jobbar utifrån den senaste forskningen inom fältet.

Kunniga EMDR+ Practitioners hittar du på www.emdrforeningen.se

