

Σε ποιές περιπτώσεις
εφαρμόζεται η Θεραπεία
EMDR;

Άγχος
Άγχος απόδοσης
Κρίσεις Πανικού
Απώλεια και Πένθος
Τραυματικές Αναμνήσεις
Χαμηλή αυτοεκτίμηση
Θέματα εμπιστοσύνης (σχέσεις)
Φοβίες
Ειδικές Φοβίες (π.χ. αράχνες,
ύψος, ενέσεις κ.α.)
Θυμός
Διαταραχή στον ύπνο
Κατάθλιψη
Ατυχήματα
Ασθένεια
Πόνος κ.α.



Πότε μπορεί να ξεκινήσει κάποιος
την θεραπεία EMDR;

Η επιθυμία του ατόμου να
επεξεργαστεί την δεδομένη περίοδο
της ζωή του γεγονότα που τον
δυσκολεύουν σε συνεργασία με την/
τον θεραπεύτρια/ή. Σε κάθε
περίπτωση μπορείτε να ζητήσετε
περισσότερες πληροφορίες:



www.psychology-kifissia.gr

e-mail: info@psychology-kifissia.gr

Αλωνίων 6, Κηφισιά, ΤΚ. 14562
Αναστασία Κασιόλα M.Sc.,
MBPSs, EFTA- CIM.
Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια

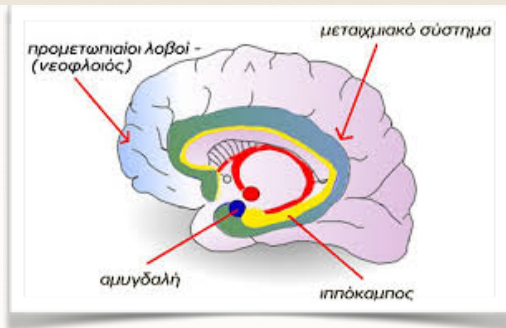
ΘΕΡΑΠΕΙΑ
EMDR



*“Eye Movement Desensitization
and Reprocessing”*

*“Απεναισθητοποίηση και
επανεπεξεργασία μέσω
οφθαλμικών κινήσεων”*





Η θεραπεία EMDR είναι μια ολοκληρωμένη ψυχοθεραπεία άνευ διαγνώσεων (trans-diagnostic) και εστιάζει στη θεραπευτική σχέση. Έπειτα από ερευνητικές μελέτες, φαίνεται η αποτελεσματικότητά της για δυσμενείς εμπειρίες ζωής / Adverse Life Experiences.

Με βάση το θεωρητικό πλαίσιο της Προσαρμοστικής Επεξεργασίας Πληροφοριών/ Adaptive Information Processing (AIP), το τραύμα προκαλεί ανισορροπία στο νευρικό σύστημα “μπλοκάροντας” έτσι την επεξεργασία πληροφοριών για τις τραυματικές μνήμες.

Η αμυγδαλή και ο ιππόκαμπος αποτελούν μέρος του μεταχιαστικού συστήματος και λειτουργούν ως “αποθήκη” συναισθημάτων για την πρώτη και εμπειριών για τη δεύτερη. Οι δυο αυτές περιοχές επικοινωνούν μεταξύ τους και ανασύρουν προηγούμενες εμπειρίες προκειμένου να διαχειριστούν νέες. Ο προμετωπιαίος λοβός είναι αυτός που επεξεργάζεται τις πληροφορίες και έπειτα τις προωθεί ώστε να αποθηκευτούν ως “μνήμη”. Σε ένα τραυματικό γεγονός, η σύνδεση όλων αυτών των περιοχών του εγκεφάλου είτε έχει μπλοκαριστεί ή δυσλειτουργεί.

ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ EMDR;

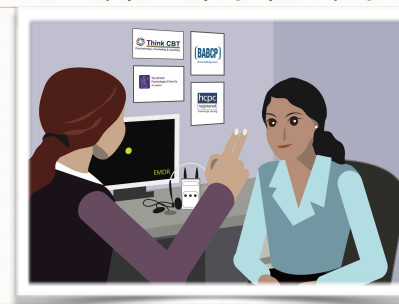
Αναπτύχθηκε το 1987 από την Ψυχολόγο και επιστημονική ερευνήτρια στο Ινστιτούτο Ψυχικής Έρευνας στο Palo Alto της Καλιφόρνια, Francine Shapiro. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη ψυχοθεραπεία για τη Μετατραυματική Διαταραχή του Στρες (PTSD).

(WHO, 2015)

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ EMDR

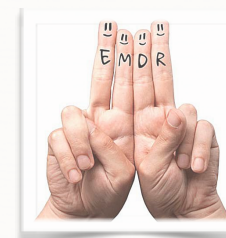
- Έχει **8 στάδια** τριπλής διαδικασίας (παρελθόν, παρόν και μέλλον) και διευκολύνει την επεξεργασία πληροφοριών και την επίλυση της δυσφορίας ή αναστάτωσης που νιώθει το άτομο στο παρόν μέσω της σκέψης, των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων, των αισθήσεων και των σωματικών αντιδράσεων του συστήματος Επεξεργασίας πληροφοριών.

Αμφίπλευρος Ερεθισμός



ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ EMDR ΕΙΝΑΙ:

- Η απελευθέρωση του ατόμου από δυσλειτουργικούς δεσμούς του παρελθόντος, προκειμένου να μπορεί να εφαρμόζει προσαρμοστικές αντιδράσεις στο παρόν.
- Η διευκόλυνση της διάκρισης ανάμεσα στην ανάμνηση της εμπειρίας και στην επαναβίωση της.
- Η επίτευξη της μη συναισθηματικά φορτισμένης μνήμης.



ΕΡΕΥΝΕΣ ΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΟΤΙ:

- Το ίδιο το τραύμα μπορεί να είναι το σημείο εκκίνησης όμως κεντρική σημασία έχει το άνοιγμα της διαδικασίας σύνδεσης μεταξύ δικτύων στον εγκέφαλο.
- Όσοι έλαβαν θεραπεία EMDR περιγράφουν το τραυματικό γεγονός μέσα από τις αφηγήσεις τους ως μέρος της ιστορίας τους χωρίς έντονη συναισθηματική αναβίωση του γεγονότος. Σαν κάτι που είχε συμβεί καιρό πριν.

