



## EMDR metode Eye Movement Desensitization and Reprocessing

**EMDR** desensibilizācija un traumu pārstrāde ar acu kustībām (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing) - ir jauna psihoterapijas metode, kas ir ārkārtīgi efektīva klientu traumatiskas pieredzes kontrolētai pārvarēšanai. Kāda amerikāņu psiholoģijas studente vārdā Fransīne Šapiro (Shapiro) 1987. gadā atklāja EMDR - jaunu terapijas procesu, un pilnveidoja to. Psihoterapeiti visā pasaulē savā darbā izmanto šo metodi kā papildinājumu klasiskajām psihoterapijas metodēm, jo ar EMDR palīdzību var manāmi ātrāk (salīdzinājumā ar tradicionālām psihoterapijas formām) risināt psiholoģiskās problēmas, kas ir psihiskās traumas sekas.

**EMDR** ir paātrināta informācijas pārstrādes metode. Metodes pamatā ir dabisks acu kustību process, kas aktivizē iekšējo traumatisko atmiņu pārstrādes mehānismu nervu sistēmā. Noteikta veida acu kustības ļauj piekļūt iedzimtajam fizioloģiskajam traumatiskās informācijas pārstrādes mehānismam, kas rada psihoterapeitisko efektu. Traumatiskās informācijas transformācijas procesā notiek izmaiņas cilvēka domāšanā, uzvedībā, vizuālajos tēlos, tiek pārstrādātas negatīvas emocijas, izjūtas. Metaforiski runājot, mēs varam pārstrādes mehānismu uztvert kā sava veida informācijas „sagremošanas” procesu jeb „metabolismu”, lai šo informāciju varētu izmantot cilvēka izdziedināšanai, dzīves kvalitātes uzlabošanai un emocionālā stāvokļa uzlabošanai.

**EMDR** metodi pielieto individuālo konsultāciju laikā sekojošu traumu pārstrādē:

- Pēctraumatiskā stresa traucējums (PTST)
- Patoloģiskas sāras
- Sadzīvošana ar slimību
- Fobijas
- Nomācošas domas
- Seksuāla un cita veida vardarbība
- Situācijas, kas izraisa spēcīgas negatīvas emocijas u.c.

Ļoti bieži jau pēc viena **EMDR** metodes seansa cilvēki daudz neitrālāk, bez intensīvām emocijām atceras traumatisko notikumu. Cilvēki sāk daudz reālistiskāk un konstruktīvāk uztvert notikušo un daudz pozitīvāk attiekties pret sevi: „Es izdarīju visu, ko spēju”, „Tas, kas notika, jau ir pagātnē. Tagad esmu drošībā”, „Es paliku dzīvs un tas ir pats svarīgākais”, „Ar mani viss ir kartībā”, „Es esmu labas attieksmes vērts”, „Es spēju tikt galā ar savu dzīvi” utt. Papildus šīm pozitīvajām pārmaiņām domāšanā parasti pazūd arī tā saucamie flash-backs (uzmācīgi traumatiskā notikuma tēli).

Pamatinformācija tika ņemta no [www.emdr.lv](http://www.emdr.lv)