



## EMDR – Krátká terapie

EMDR (z anglického Eye Movement Desensitization and Reprocessing; Desenzibilizace a přepracování prostřednictvím očních pohybů) je psychoterapeutickou léčbou objevenou v roce 1989 americkou psycholožkou Francine Shapiro. Původně byl tento postup používán k úlevě od stresu spojeného s traumatickými vzpomínkami, v průběhu let však získal hojnou klinickou podporu psychoterapeutů, výzkumníků v oblasti duševního zdraví a neurofyziologů. Dnes se považuje za léčbu PTSP (posttraumatická stresová porucha) založenou na důkazech, které potvrzuje více výzkumů a publikací než pro jakoukoli jinou psychoterapii v oblasti traumatu.

Schvaluje jej mimo jiné i Americká psychologická asociace (1998–2002), Americká psychiatrická asociace (2004), International Society for traumatic Stress Studies (Mezinárodní společnost pro studium traumatického stresu) (2010), Světová zdravotnická organizace v roce 2013 a italské Ministerstvo zdravotnictví v roce 2003. Přesvědčivými prvky EMDR jsou rychlost intervence, efektivita a možnost aplikace na lidi všech věkových skupin, včetně dětí. Ve skutečnosti jsou příznaky u dětí často důsledkem traumatických událostí, které přímo zažívají, zároveň jsou způsobeny traumaty blízkých osob a rodiny obecně. EMDR se při léčbě příznaků ve vývojovém období ukázala nejen účinná, ale prokázala jak na klinické tak i vědecké úrovni rychlé řešení, čímž přispěla k emocionálnímu a neurofyziologickému růstu, který děti přirozeně vede do klidného stavu.

## Co je trauma?

Trauma je událost nebo řada událostí, které způsobují intenzivní strach a bolest a které narušují pocit bezpečí, stability a předvídatelnosti.

## Velká a malá traumata

Potenciálními traumatickými událostmi mohou být:

- jednotlivé události omezeného trvání a netýkající se identity zasaženého (nehoda, zemětřesení, svědectví něčí smrti)
- kumulativní zážitky (zkušenosti ztráty, šikana)
- dlouhodobé vystavení stresovým situacím ve vývojovém věku (špatné zacházení nebo být svědkem zlého zacházení, nedostatek péče, soužití s rodičem s emoční nebo psychickou úzkostí, život s traumatizovaným rodičem)

Děti jsou vystaveny stresu, prožívají-li zkušenosti vytvářející strach, kdy nemohou počítat s pomocí dospělého, který je schopen dát událostem smysl a který může regulovat vnitřní stavy dítěte a uklidnit jeho strach. Dochází k tomu často i v situacích, kdy rodič měl traumatické zážitky a proto není připraven přijmout strach dítěte, nýbrž se dále děsí z projevů strachu dítěte. Děti potřebují citově stabilní dospělé, kteří se o ně postarají a mohou jim dát pocítit, že jsou respektované a důležité.

## Krok ke zdravém růstu

Při diagnostice příznaků u dětí je bohužel stále podceňován dopad nepříznivých zkušeností na mnoho patologií ve vývojovém období.

Úzkost, deprese, obtížné soustředění se, obtížné učení, hyperaktivita a deficit pozornosti (ADHD), poruchy chování, poruchy spánku, potíže s oddělením se od dospělých, to vše může být důsledkem životních událostí, které přispěly u dítěte ke vzniku strachu, smutku, pocitu bezmoci, hněvu, pocitu studu a viny.

Události, jež mohou vytvořit rizikové faktory pro tyto symptomatické obrazy:

Smutky za ztrát

Rodinná tajemství

Separace

Nemoc jednoho z rodičů

Život pouze s jedním rodičem

Hospitalizace dítěte

Být přítomen špatnému zacházení v rodině

Nemoci dítěte

Neopatrnost

Zážitky opuštění a zanedbávání

Smutek nezpracovaný rodičem a to i před narozením dítěte

Vystavení kritice, ponižování, šikaně a selhání školy.

## EMDR v období vývoje

Četné studie ukázaly, že EMDR lze úspěšně použít u dětí, což jim zaručuje možnost zdravého vývoje.

Mozek dětí je poddajný a tak jako trauma mění jeho neurofyziologický vývoj, tak i léčba EMDR mění mysl prostřednictvím přepracování traumatických vzpomínek. Děti někdy nevnímají vzpomínky na negativní zkušenosti, ale tyto zážitky zůstávají v paměti, což přispívá k rozvoji traumatu a obtíží ve střednědobém a dlouhodobém horizontu.

ozornost by měla být věnována také situacím, které obvykle vyvolávají příznaky. Je zapotřebí identifikovat konkrétní události, kterými jsou tyto příznaky spouštěny. Tak mohou být rozpoznané události, často i podceňované, které mohou dítě narušit zvýšením jeho podrážděnosti v některých situacích.

Před každou diagnózou je velmi důležité pozorovat dítě optikou traumatu. Přepracování zkušeností je prvním krokem k uzdravení.

PRO INFORMACE V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ KONTAKTUJTE:

