




# EMDR

Andrea Šíchová

Michaela Kasalická



# EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- ▶ Aktivace traumatických vzpomínek
- ▶ Bilaterální stimulace
- ▶ Obnovení normálního zpracování informací
- ▶ Zmírnění potíží, úleva od symptomů



# Fáze terapie

- ▶ 1, Anamnéza a plánování léčby
- ▶ 2, Příprava na terapii
- ▶ 3, Určení cílů terapie
- ▶ 4, Desenzibilizace, bilaterální stimulace
- ▶ 5, Ukotvení, bilaterální stimulace
- ▶ 6, Tělový test
- ▶ 7, Ukončení
- ▶ 8, Zhodnocení



# Využití EMDR

- ▶ Terapie symptomů PTSD (Posttraumatic Stress Disorder), fobií, deprese, úzkosti, chronické bolesti, závislostí, redukce stresu
- ▶ Metoda unávaná National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) a APA
- ▶ Cena terapie: cca 700-1000 Kč/hod.
- ▶ Terapii provádí psychologové a psychiatři
- ▶ Výcvik: 14 000 Kč – 32 hodin v průběhu 2 víkendů + 8 supervizních hodin
- ▶ Poslední výcvik v ČR v r. 2012, další plánovaný v r 2015



# Teorie

- ▶ Autorka: Shapiro – tíživá situace, úleva při míhavých pohybech očí ze strany na stranu
- ▶ Adaptive Information Processing (AIP) podporováno bilaterální stimulací (BLS)
- ▶ Podpoření procesu učení a samouzdravení organismu
- ▶ BLS modifikuje neuronální procesy:
  - ▶ Aktivace orientační reakce, která v nepřítomnosti nebezpečí přechází do spontánní relaxace
  - ▶ Paralela mezi EMDR a REM fází spánku
  - ▶ Snížení nadměrného psychofyziologického nabuzení

# Výzkumy účinnosti

- ▶ Wágner (2004) podle Novotného – EMDR i KBT stejně účinné, EMDR o 40% rychlejší výsledky
- ▶ Seidler, Wagner (2006) – EMDR i KBT stejně účinné
- ▶ Chen et al. (2014) – EMDR redukuje symptomy PTSD, depresi, úzkost a distres
- ▶ Etten a Tylor (1998) – metaanalýza, EMDR méně sezení, stejný účinek jako KBT
- ▶ Bisson et al. (2007) – metaanalýza, EMDR stejné výsledky jako KBT
- ▶ Van der Kolk et al. (2007) – EMDR dlouhodobě účinnější než medikace (Fluoxetin)
- ▶ Triscari et al. (2011) – KBT-SD i KBT-EMDR stejně účinné
- ▶ Davidson, Parker (2001) – EMDR stejně účinné jako jiné expoziční techniky, pohyby očí nepotřebné



# Zkušenosti odborníků

- ▶ Doc. Jiří Šípek:
  - ▶ Pohyby očí jsou zbytečné
  - ▶ Jiné expoziční terapie stejně vhodné
  - ▶ Faktory ze strany pacienta
  - ▶ EMDR je jedna z metod používaných v KBT
  - ▶ Výzkum zkoumající čistě jen efekt EMDR je problematické realizovat

# Zkušenosti odborníků

► Mgr. Tomáš Holcner

„S metodou EMDR pracuji. Využívám ji jak ve své soukromé praxi, tak v rámci psychoterapeutické práce s traumatizovanými klienty v KC RIAPS.

EMDR metoda je dle mého názoru /což potvrzují také četné zahraniční studie/ **účinný způsob zejména při zpracovávání traumatických zážitků**. Mám opakovanou zkušenost, že pomocí tohoto přístupu **lze rychleji zpracovat potíže**, které jsou jen obtížně ovlivnitelné snahou o jejich racionální zpracování. Důvodem může být fakt, že se bere ohled nejen na to, co si klient o sobě a dané situaci myslí, ale také na to, jaké **emoce** se u něj objevují a jak se traumatické zážitky odráží na **tělesné úrovni**. Skutečnost, že se s klientem pracuje na všech těchto úrovních vnímám jako velkou výhodu, **zvláště v případě PTSP**. **Negativní zkušenosti zatím s touto metodou nemám, dokáží si však představit, že ne každému klientovi bude tento přístup vyhovovat.**“





# Náš kvalifikovaný názor

- ▶ Samotný vznik terapie
- ▶ Expoziční terapie je účinná i bez bilaterální stimulace
- ▶ Účinnost lze vysvětlit i dalšími proměnnými působícími ve všech terapiích
- ▶ Zkoumání účinnosti je problematické z metodologického hlediska
- ▶ Rigidní přístup podle manuálu
- ▶ Lokalizace emocí v těle
- ▶ Souvislost habituace při BLS se zpracováním traumatu
- ▶ Zbytečně drahý výcvik
- ▶ Vždy záleží na konkrétním terapeutovi a pacientovi a jak se v tom cítí



# Zdroje:

- <http://www.vycviky.cz/emdr-trauma-terapie>
- [http://healthpsych.psy.vanderbilt.edu/EMDR\\_PTSD.htm](http://healthpsych.psy.vanderbilt.edu/EMDR_PTSD.htm)
- [http://www.cdzjesenik.cz/EMDR/emdr\\_clanek.pdf](http://www.cdzjesenik.cz/EMDR/emdr_clanek.pdf)
- <https://www.myptsd.com/c/gallery/-pdf/1-26.pdf>
- <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0103676>
- [http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/35192/153\\_ftp.pdf](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/35192/153_ftp.pdf)
- <http://bjp.rcpsych.org/content/190/2/97.full.pdf>
- [http://ww.traumacenter.org/products/pdf\\_files/van\\_der\\_Kolk\\_JCLINFINAL.pdf](http://ww.traumacenter.org/products/pdf_files/van_der_Kolk_JCLINFINAL.pdf)
- <http://psycnet.apa.org/journals/apf/1/1/9/>
- <http://www.ercumentdogan.net/dosyalar/emdr26.pdf>



Děkujeme za pozornost!