

EMDR terapie

Terapeutický přístup EMDR - Eye Movement Desensitisation and Reprocessing neboli desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů je jednou z těch novějších metod, které se zaměřují na posttraumatickou stresovou poruchu, ale i jiné poruchy vyvolané traumatickou událostí v minulosti klienta (úzkostné poruchy, panická porucha, traumatické vzpomínky aj.).

Základním prvkem, jak již název napovídá, jsou rychlé pohyby očí, nejčastěji provokované tak, že terapeut mává dvěma prsty před očima klienta z jedné strany na druhou, čímž má docházet k střídavému zapojení pravé a levé hemisféry. Jiní autoři dodali, že tato stimulace může být prováděna taktéž střídavým poklepáváním na ramena či přehráváním zvuku do jednoho a druhého ucha. S tímto jmenujícím principem kombinuje metoda prvky v současnosti uznávaných psychoterapeutických přístupů.

Terapeut s klientem identifikují specifický problém, v rámci jehož je klient instruován k vybavení si nepříjemné vzpomínky, myšlenky či přesvědčení. Terapeut provádí bilaterální stimulaci, zatímco se klient soustředí na traumatickou vzpomínku. Stimulace očními pohyby pokračuje, dokud se traumatická vzpomínka nestane méně rušivou.

Americká autorka Francine Shapiro metodu vynalezla na konci 80. letech při procházce parkem, kdy údajně sama prožívala traumatickou událost a musela se s ní vyrovnat. Tehdy studentka anglické literatury přehodnotila svou kariéru a založila byznys na této terapii, za výcvik v technice EMDR si člověk připlatil a teprve v roce 1995 byl autorkou vydán manuál.

Výše uvedené může vzbudit různé pochybnosti, dle různých výzkumů se však jedná o funkční metodu, kterou pro léčbu posttraumatické stresové poruchy doporučuje APA či Oddělení válečných veteránů a oddělení obrany USA. Na druhou stranu se stále ještě neví, jak a proč tato metoda funguje. Dále je také často uváděno, že zkracuje dobu působení oproti ostatním metodám.

Výzkumy

Například výzkum Tallise a Smithe (1994) srovnával metodu EMDR s pomalými očními pohyby a statickými obrazy (tedy bez pohybů očí). Zde se zjistilo, že emocionální zpracování v případě rychlých pohybů bylo signifikantně zhoršené oproti zbylým skupinám. Mezi skupinou s pomalými pohyby očí a bez pohybů očí nebyl nalezen rozdíl.

Davidson a Parker (2001) v metaanalytické studii srovnávali efekt EMDR s jinými metodami. EMDR je pro posttraumatickou poruchu prokazatelně účinnější než žádná terapie či terapie, která neutilizuje vystavení stimulům, avšak při srovnání s tzv. „exposure“ technikami nebyl nalezen větší rozdíl. Taktéž při použití dané techniky bez očních pohybů vykazovala EMDR stejné výsledky.

Chen et.al. (2015) naopak ve své studii ukazuje, že ve srovnání s KBT technikami je EMDR malinko účinnější. Autoři však upozorňují na omezený počet a kvalitu zdrojů, využitých pro metaanalýzu, které mohly ovlivnit výsledky. Zde je nutno zmínit také publikační zkreslení, které se podílí na tom, že výzkumy, které jsou negativní, často nejsou publikovány a ovlivňují tak výsledky

metaanalýz. Účinnost metody byla další metaanalýzou prokázána u dětí, zde avšak taktéž s odkazem na publikační zkreslení (Rodenburg, et.al., 2009). Pro tvrzení, že EMDR zkracuje délku trvání terapie podklady nalezeny nebyly.

Zhodnocení

Z uvedených informací prozatím není zřejmé, zda opravdu EMDR funguje na principu bilaterální stimulace. Metoda je však obecnou i odbornou veřejností přijímána, přestože není dopodrobna prozkoumáno, jak funguje. Na její obranu, u hypnózy zřejmě taky přesně nevíme, jak tento stav vzniká.

Pokud je metoda užívána tak jak je uvedeno a zkoumáno, tedy pro poruchu vzniklou z traumatu, zřejmě není nutnost se ničeho obávat (v zahraničních internetových diskuzích je místy zmiňována snad jen vyšší cena či nefunkčnost pro konkrétní případy) a vsázet na účinnost vystavení se podnětu. V České republice metodu provádí například Holcner (2013), který na webových stránkách uvádí, že před aplikováním metody je vždy nutné provést úvodní setkání, kdy je rozhodnuto o její vhodnosti. Takové setkání je pak nutností, abychom nenaordinovali danou metodu třeba epileptikovi. Zarážejícím naopak může být přílišné zobecňování metody na všelék (např. Johnson, 1997), který dokáže udělat každého spokojeným a šťastným, včetně celých rodin a lidí s poruchou autistického spektra.

Zdroje

- Davidson, P. R., & Parker, K. H. (2001). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): A meta-analysis. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 69(2), 305-316.
- Holcner, T. (2013). EMDR-terapie. [online 11-1-2016]. Převzato z: <http://www.emdr-terapie.cz/>
- Chen, L., Zhang, G., Hu, M., & Liang, X. (2015). Eye movement desensitization and reprocessing versus cognitive-behavioral therapy for adult posttraumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis. *Journal Of Nervous And Mental Disease*, 203(6), 443-451.
- Johnson, R. (1997). Rapid Eye Technology. *Alternatives*. [online 11-1-2016]. Převzato z: <http://www.alternativesmagazine.com/03/johnson.html>
- Rodenburg, R., Benjamin, A., de Roos, C., Meijer, A. M., & Stams, G. J. (2009). Efficacy of EMDR in children: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(7), 599-606.
- Shapiro, F. (1995). Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols and procedures. New York: Guilford Press.
- Tallis, F., & Smith, E. (1994). Does rapid eye movement desensitization facilitate emotional processing. *Behaviour Research And Therapy*, 32(4), 459-461.