

# EMDR

*Eye Movement  
Desensitization and  
Reprocessing*

Terapija Reprocesiranja

*INOVATIVNI I KRATKI  
PSIHOTERAPIJSKI METOD*

## INFORMACIJE

- 1. ŠTA JE EMDR?**
- 2. EFIKASNOST I REZULTATI TERAPIJE**
- 3. MEHANIZAM NA KOME SE BAZIRA  
FUNKCIONISANJE METODA?**
- 4. U ČEMU SE SASTOJI RAD SA EMDR-om?**
- 5. KOJA VRSTA PROBLEMA MOŽE DA SE LEČI SA  
EMDR-om?**
- 6. ZVANIČNA INSTITUCIONALNA PRIZNANJA I  
ISTRAŽIVANJA KOJA POTVRDJUJU EFIKASNOST  
TERAPIJE EMDR**
- 7. ASOCIJACIJE EMDR TERAPEUTA U EVROPI I SVETU**
- 8. EMDR KOD NAS**

# **1. ŠTA JE EMDR?**

EMDR, Desenzibilizacija i Re-elaboracija uz pomoć pokreta očiju, ili Terapija reprocessiranja, je psihoterapijski metod indikovana u tretmanu emotivnih problema uzrokovanih traumatskim iskustvima kao što su ratna iskustva, prirodne nepogode, agresivni napadi, kao i uznemirujući događaji doživljeni u detinjstvu, stresogeni događaji u odraslom dobu. EMDR se koristi i za poboljšanje profesionalne efikasnosti, poboljšanje sportskih i umetničkih sposobnosti.

EMDR je kompleksan psihoterapijski metod koji ujedinjuje originalne elemente konsolidovanih psihoterapijskih škola kao što je psihodinamični pristup, kognitivno-bihevioralna psihoterapija i psihoterapija fokusirana na klijenta. EMDR omogućava brže razrešenje emotivnih problema u odnosu na konvencionalne psihoterapije.

Dr Francine Shapiro je započela rad na strukturisanju ovog metoda 1987. godine, potvrđujući u godinama koje su sledile njegovu efikasnost u tretmanu trauma kod veterana vijetnamskog rata i u slučaju žrtava seksualne agresije obolelih od Post-traumatskog stresnog sindroma.

## **2. EFIKASNOST I REZULTATI TERAPIJE**

EMDR je metod usmeren na klijenta koji omogućava mobilizaciju mehanizma samoozdravljenja stimulišući postojeći sistem u mozgu za adaptivnu elaboraciju informacija. Smatra se da se izuzetna efikasnost ovog metode nalazi u direktnom efektu na moždane neurofiziološke mehanizme. Modalitet nalazi analogiju u sličnosti sa fazama REM (Rapid Eye Movements- Brzi pokreti očiju), faze spavanja u kojima se sanja i koje imaju funkciju integracije iskustva.

EMDR model daje veliki značaj fiziološkim komponentama emotivnih poremećaja i radi na njima, uzimajući u obzir i negativni kognitivni aspekt, emocije i ostale uznemiravajuće faktore i simptome. Može se reći da terapija EMDR, bazirajući se na fiziološkim mehanizmima, pomaže osobama da osete i dožive traumatsko sećanje u osnovi njihovih psiholoških problema na novi, manje uznemiravajući, adaptivniji način.

### **3. MEHANIZAM NA KOME SE BAZIRA FUNKCNISANJE METODA?**

Kao i u slučaju ostalih terapijskih metoda (psihoterapija svih orijentacija kao i farmakoterapija), mehanizam delovanja trenutno nije jasno utvrđen. Ipak, postoje i u toku je veliki broj istraživanja sa namerom da potvrde postojanje fizioloških mehanizama putem kojih EMDR olakšava elaboraciju traumatski iskustava. Ono što je istraživačima potpuno jasno je da aktuelni događaji mogu da “re-aktiviraju” misli, emocije i neprijatne fizičke senzacije vezane za prethodna iskustva i da nastave da uzrokuju uzmenirenost ili druge simptome.

Pretpostavlja se da EMDR deluje na promenu asocijativne veze u relaciji sa neprijatnim događajima iz prošlosti, drastično smanjujući uznemirenost i druge neprijatne simptome vezane kako za sećanje, tako i za aktuelne događaje.

Trenutno postoji niz hipoteza o mogućem mehanizmu dejstva na mobilizaciji ubrzane elaboracije kognitivnih i emotivnih informacija i između ostalih sledeće:

- a) Recipročna inhibicija- ujedinjenjem emotivnog poremećaja sa “indukovanim relaksacionim odgovorom” (Wilson D., et al. 1996)
- b) Redukcija neuroloških anomalija koje nastaju kod traumatizovanih osoba kao što dokazuju istraživanja sa SPECT skenerom mozga (Levin P., Lazrove S, Van der Kolk, et al. 2005)
- c) Smanjenje izbegavanja uz pomoć serije stimulusa koji omogućuju distrakciju te tako dolazi do adekvatne elaboracije traumatskih sećanja.

## 4. U ČEMU SE SASTOJI RAD SA EMDR-om?

U toku rada sa EMDR-om terapeut radi zajedno sa pacijentom na identifikaciji specifičnog problema koji će biti objekt terapije. Uz pomoć strukturisanog terapijskog protokola (protokol od 8 faza), terapeut vodi pacijenta do opisa traumatskog događaja i do prepoznavanja disfunkcionalnog aspekta, pomažući mu da odredi najvažnije uznemiravajuće elemente sećanja. Terapeut pomaze pacijentu da identifikuje negativne misli koja su vezana za najgore momente sećanja, one koji ga najviše uznemiravaju. Terapeut pomaže klijentu da elaborira uz pomoć pokreta očiju ili drugih modaliteta bilaterale stimulacije moždanih hemisfera. U toku setova sa bilateralnom stimulacijom, pacijent preživljava razne aspekte inicijalnog sećanja kao i drugih. asocijativno vezanih. momenta iz života. Terapeut prekida pokrete očiju ili druge aplikovane modalitete u određenim intervalima verifikujući adekvatnu elaboraciju od strane klijenta. Terapeut ubzava procesiranje kliničkim intervencijama određujući pravac u kome će se osvariti. Cilj je brza obrada informacija vezanih za negativno iskustvo koja dovodi do „adaptivnog razrešenja“. U toku EMDR terapije pacijent može doživeti vrlo intenzivne emocije, ali na kraju seanse velika većina pacijenta referiše značajnu redukciju simptoma i uznemirenosti vezano za traumatsko iskustvo. Ovo dovodi, kako kaže i sama dr Shapiro, do redukcije simptomatologije, do izmene u negativnim ubedjenjima u pravcu pozitivnih te tako i do perspektive optimalnijeg funkcionisanja osobe. Pristup EMDR se odvija u tri pravca: 1) rad na traumatskim doživljajima iz prošlosti, 2) na aktuelnoj stresnoj situaciji ,3) anticipaciji razrešenja problema u budućnosti.

EMDR terapija može trajati od najmanje 1-3 seanse do godinu i više u slučaju kompleksnih problematika. Vrsta problema, životne okolnosti i entitet traume određuje dužinu terapije. EMDR terapija može biti aplikovana i u toku rada sa svim konvencionalnim psihoterapijama.

## **5. KOD KOJE VRSTE POREMEĆAJA JE INDIKOVANO LEČENJE SA EMDR-om?**

Istraživanja su potvrdila da je EMDR efikasan u tretmanu PTSP (Post traumatskog stresnog sindroma) – APA (2004), NICE (2005). Publikacije o kliničkom radu mnogih terapeuta govore o efikasnosti ovog tretmana i u sledećim patologijama:

- Panični poremećaj
- Disocijativni poremećaji
- Anksiozni poremećaji
- Afektivni poremećaji
- Poremećaji ličnosti
- Poremećaji ishrane
- Tretiranje trauma tortura, seksualno zlostavljanje

## **6. ZVANIČNA INSTITUCIONALNA PRIZNANJA I ISTRAŽIVANJA KOJA POTVRDJUJU EFIKASNOST TERAPIJE EMDR**

**Priznanja za efikasnost EMDR terapijskog pristupa u tretmanu  
PTSP:**

*-Američka Psihološka Asocijacija (APA) (1998-2002), --International Society for Traumatic Stress Studies (2000)*

*-Britansko Ministarstvo Zdravlja (2001).*

*-Ministarstvo odbrane i Ministarstvo zdravlja( Veterans Health Affairs) U.S.A. (2004)*

**-Ministarstvo zdravlja Italije (Ministero della Salute)(2003)**

**- Ministarstvo zdravlja Velike Britanije –NHS- National Institute for Clinical Excellence (NICE) preporuka da se svi subjekti sa PTSP podvrgnu psihoterapiji fokusiranoj na traumu (KBT fokusiran na traumu ili EMDR) *Clinical Guideline 26 – Mart 2005***

**-veliki broj nacionalnih ministarstava zdravlja više zemalja u Evropi i svetu.**

**Zaključak je da je efikasnost E.M.D.R.psihoterapijskog tretmana bazirana na evidencama ( Evidenced based treatment) i da na osnovu rezultata naučnih istraživanja zajedno sa kognitivno-bihevioralnom terapijom predstavlja jedno od dva efikasna tretmana u lečenju PTSP.**

Brojna istraživanja su potvrdila efikasnost EMDR terapije. U daljem izlaganju navescemo neke primere: Rad publikovan u časopisu *Journal of Consulting and Clinical Psychology-decembar 1995, autora Wilsona, Beckera i Thinkera* potvrđuje visoku efikasnost EMDR terapije na uzorku od 80 osoba obolelih od Post-traumatskog stresnog sindroma. Druge studije su potvrdile da se ovi rezultati odtžavaju i na follow-up kontroli posle 15 meseci. U *Journal of Clinical Psychothetapy, januar 2007, autor V. van der Kolk et al.* dokazuju statisticki znacajno vecu efikasnost terapije EMDR u poredjenju sa farmakološkim tretmanom sa fluoxetinom (Prozac) koja se održava i na follow-up kontroli u slučaju lečenja PTSP sindroma.

Od samog nastanka terapije pa do danas objavljene su brojne kontrolisane kliničke studije čiji rezultati pokazuju da je EMDR jedna od

najefikasnijih metoda u tretmanu Post-traumatskog stresnog sindroma. Objavljene su i studije koje potvrđuju efikasnost u lečenju fobija (*Kleinknecht, 1993*), paničnih napada (*Goldstein i Feske, 1994, Nadler 1996*), anksioznost vezana za profesionalne performanse (*Foster i Lendl 1996*), poremećaj dismorfofobije (*Brown et al. 1997*), traume kod dece (*Greenwald 1994*), Hronični bolni sindrom (*Hekmat et al. 1994*).

## **7. ASOCIJACIJE EMDR TERAPEUTA U EVROPI I SVETU**

**EMDRIA- EMDR Internacionalna Asocijacija (USA),**

**EMDR Institut (USA),**

**EMDR Evropska Asocijacija** u čijem sastavu se nalaze nacionalne asocijacije 17 zemalja sa više od 5000 članova, kolega psihoterapeuta i sa zvaničnim časopisom Asocijacije : The EMDR Practitioner, kao i Journal of EMDR Practice and Research, u izdanju Springer Publishing Company.. EMDR-Evropa takodje ima bogatu kongresnu aktivnost.

**EMDR Asocijacija Srbije-** nacionalna asocijacija EMDR psihoterapeuta u nasoj zemlji koja je član evropske asocijacije EMDR kao i pridruženi član asocijacije ESTSS , Evropske asocijacije za studije u psihotraumatologiji.

.

## **8. INFORMACIJE O EMDR TERAPEUTIMA U NAŠOJ ZEMLJI**

Trenutno u našoj zemlji , počev od 2007. godine je edukovano iz ove psihoterapijske metode više od 60 psihoterapeuta . Uz pomoć italijanske asocijacije EMDR, jedne od najbrojnijih i najaktivnijih u Evropi, u toku je kontinuirani program edukacije i supervizije postojećih terapeuta u zemlji.

Sve informacije na web site-u [www.emdr-se-europe.org](http://www.emdr-se-europe.org) ili na mail adresu: [vesnabgd1@gmail.com](mailto:vesnabgd1@gmail.com).

**Dr Vesna Bogdanović**

**Specijalista Psihijatar, Magistar, Doktor Nauka**

**Psihoterapeut EMDR, Analitička Psihologija**

**Facilitator i supervizor u Edukaciji EMDR Evropa**

**Predsednik Asocijacije EMDR Srbija**