

Що таке EMDR-терапія?



Що таке EMDR-терапія?

Терапія рухів очима, десенсибілізація та опрацювання (EMDR) - це терапія, яка допомагає дітям і дорослим почуватися краще після страшного, стресового або травматичного досвіду. EMDR може допомогти людям, які мають надто багато хвилювань, смутку, злості або інших некомфортних почуттів, емоцій, тілесних відчуттів і спогадів.

Як працює EMDR-терапія?

Коли відбувається болісний або сумний досвід, спогад про досвід іноді «застрягає» у тілі, серці та розумі. EMDR-терапевт може допомогти визначити, які спогади «застрягли» і спричиняють проблеми. В EMDR-терапії вас попросять зосередитися на тривожних спогадах, і водночас застосовуватимуть білатеральну стимуляцію, або рухи туди-назад, щоб допомогти мозку і тілу «зрушити з місця». В EMDR-терапії є різні способи виконання рухів туди-назад. До найпоширеніших видів рухів туди-назад під час EMDR-терапії входять рухи очима, постукування руками, тупання ногами, використання зумерів або прослуховування звуків.

З якими проблемами може допомогти EMDR?

EMDR-терапія допомагає дітям і дорослим будь-якого віку. Терапевти використовують EMDR-терапію для розв'язання широкого спектру проблем:

- Тривожність, панічні атаки та фобії
- Хронічні хвороби та медичні проблеми
- Депресія та біполярні розлади
- Дисоціативні розлади
- Харчові розлади
- Горе та втрата
- Біль
- Страх публічних виступів
- Розлади особистості
- ПТСР та інші проблеми, пов'язані із травмою і стресом
- Сексуальне насильство
- Порушення сну
- Зловживання психоактивними речовинами та залежність
- Жорстокість і насильство