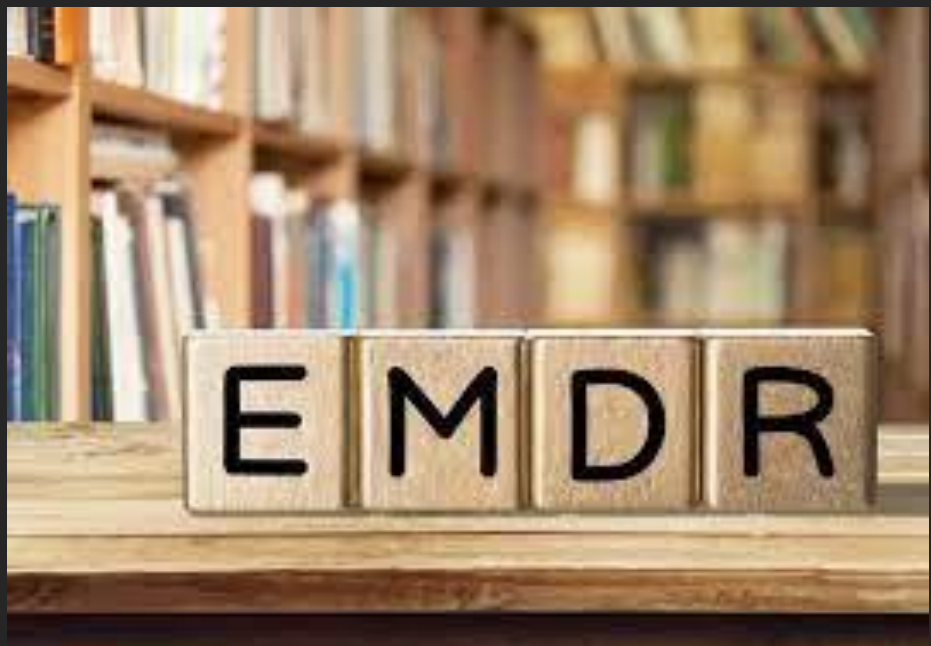


Застосування
ЕМДР на допомогу
дітям, що
пережили досвід
війни.
Розгляд випадку.



ІРИНА ЗУБРИЦЬКА-МАКОТА

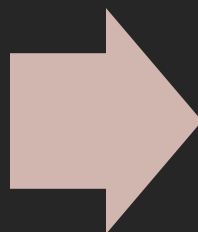


Дослідження подолання наслідків травми у дітей

Сучасні дослідження в галузі подолання травми показують позитивні результати використання методик EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - окорухової терапії та десенсибілізації у дітей.

Діти зазвичай мають невеликий життєвий досвід, і їхні спогади набагато легше обробити, оскільки вони менше вкорінені в їхньому житті, ніж у дорослих. У важкі часи війни ми часто стикаємося з небезпечними ситуаціями. Сьогодні українські діти піддаються багатьом стресовим подіям, а тому є найбільш вразливою частиною населення і тому потребують особливої уваги. Важливо розуміти, що невилікувані, забуті травми війни залишаються з людиною назавжди.

Люди з необробленою воєнною травмою з часом утворюють групи, сповнені страхів, обтяжені ризиком передачі т.зв. трансгенераційна травма війни.



Мета доповіді – на прикладі світових досліджень та власного терапевтичного досвіду під час війни в Україні показати ефективну методику допомоги дітям, які пережили травму війни, за допомогою EMDR. Розробка EMDR-терапії для дітей у всьому світі почалася зі створення самого EMDR Франсін Шапіро в 1987 році.

Спочатку він вважався експериментальним методом, але з часом, завдяки зростанню кількості досліджень і публікацій, було встановлено його ефективність у лікуванні ПТСР. З 1995 року, коли він перестав вважатися експериментальним методом і почали виходити посібники з вправами EMDR, він отримав широке застосування в терапевтичній практиці в усьому світі.



- Особливу увагу приділено терапії EMDR через її потенціал у лікуванні дітей та підлітків, які пережили травматичні події. EMDR-терапія для дітей часто включає в себе інтеграцію з іншими терапевтичними підходами, такими як арт-терапія, пісочна терапія, ігрова терапія, йога та навіть терапія тваринами, що дозволяє застосовувати більш цілісний підхід до лікування на основі унікальних потреб та інтересів дитини.
- Ефективність EMDR у лікуванні дітей та підлітків, які пережили травму, була продемонстрована багатьма дослідженнями, і в результаті цей метод терапії рекомендований різними національними організаціями, що займаються лікуванням ПТСР. Протягом багатьох років терапія EMDR розвивалася і тепер визнана важливим інструментом для відновлення після травматичних подій.

- EMDR — це психотерапевтичний метод зняття посттравматичного стресу шляхом зміни способу зберігання спогадів у мозку.
- Структурована терапія — це поступовий процес стимуляції за допомогою серії рухів очей під час обмірковування травматичного досвіду, що дозволяє змінити вашу емоційну реакцію на травматичне спогад. Спогад про травматичний інцидент обробляється шляхом десенсибілізації та зміни способу його збереження в пам'яті.
- Використання цієї методики для лікування наслідків воєнної травми у дітей було предметом багатьох досліджень.



ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ У ДІТЕЙ

Дослідження в Ачеху (провінція Індонезії) (Y. Direzkia): фокус був на застосуванні ЕМДР для дітей, травмованих військовим конфліктом. Ефективність у дітей, травмованих військовим конфліктом в Ачеху показало, що приблизно 75% дітей, травмованих військовим конфліктом, мали покращення та стали більш адаптованими після проходження терапії EMDR. Це свідчить про ефективність терапії в покращенні стану дітей, постраждалих від війни.

Direzkia Y., *Life after Trauma in Aceh: Consequences and Therapies*, „Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi” 2015, nr 3(1);
<https://doi.org/10.22219/procedia.v3i1.2216>





Lempertz D. *et al.*, *Short-Term Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy to Treat Children with Posttraumatic Stress Symptoms after Single Trauma: A Case Series*, „Clinical Child Psychology and Psychiatry” 2022, nr 28(2), s. 450–464;
<https://doi.org/10.1177/13591045221082395>

- Дослідження Daniela Lempertz та ін. ілюструє вивчення ефективності ЕМДР для маленьких дітей, що пережили травматичні події. Оцінювалось зниження симптомів ПТСР та покращення повсякденного функціонування. ЕМДР у лікуванні травм у маленьких дітей: терапія ЕМДР також була ефективною для лікування симптомів посттравматичного стресу у маленьких дітей, які пережили одну травматичну подію. Дослідження серії випадків показало, що короткочасне лікування ЕМДР ефективно зменшило симптоми посттравматичного стресового розладу та покращило повсякденне функціонування цих дітей.

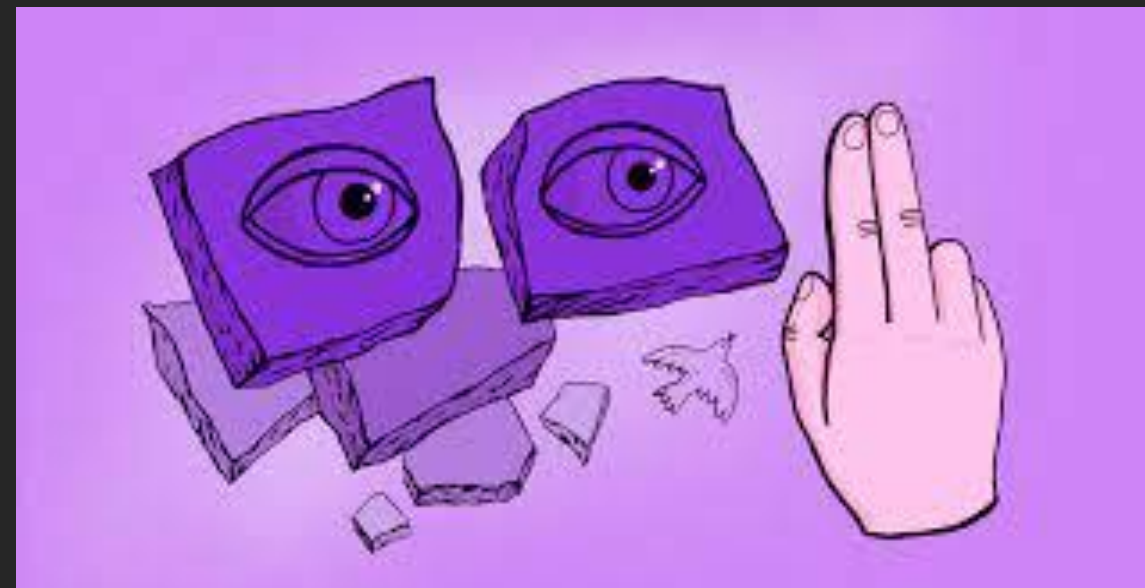


1. Hrvic D., Hasanovic M., *EMDR Treatment Posttraumatic Stress Disorder Caused by Multiple War Trauma – A Case Report*, „Psychiatria Danubina” 2018, nr 30, s. 315–319. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30095820>
2. Trentini C., Pagani M., Fania P. et al., *Neural Processing of Emotions in Traumatized Children Treated with Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy: A hdEEG Study*, „Frontiers in Psychology” 2015, nr 6. https://consensus.app/papers/processing-emotions-traumatized-children-treated-trentini/5b7d62f511675c4a92adb3c5777b057b/?utm_source=chatgpt

Програми гуманітарної допомоги (Hasanovic et al., 2016) здійснили оцінку ефективності навчання фахівців з ЕМДР у контексті післявоєнної гуманітарної допомоги. Це також було гарним підтвердженням використання технік у допомозі дітям подолати травматичний досвід.

ЕМДР і емоційна регуляція у дітей зі складною травмою (Trentini et al., 2015). Дослідження впливу ЕМДР на емоційну регуляцію у дітей з історією раннього поганого ставлення до них (так званої, травми розвитку, нехтування чи занедбування) використовуючи електроенцефалографію для аналізу результатів, дозволяє підтвердити позитивний вплив ЕМДР на рівні структур головного мозку.

- Кожне з цих досліджень вносить важливий внесок у розуміння ефективності ЕМДР як методу лікування дітей, які пережили травму, особливо в контексті військових конфліктів і ранніх травм. Описи надають загальне уявлення про об'єм та напрямки кожного дослідження, а також їхні ключові висновки.
- Ці дослідження демонструють різноманітне застосування та ефективність ЕМДР у лікуванні дітей, постраждалих від травм війни, підкреслюючи його потенціал як цінного інструменту в терапевтичних втручаннях для цієї вразливої групи населення.
- Детально розглянувши результати досліджень колег з різних країн, хочу запропонувати опис власних досліджень на прикладі двох дітей, які були травмованими військовими подіями в Україні у місті Львів. Демонструю опис результатів власних проведених сеансів з допомогою техніки ЕМДР.



Випадок 1.

- Аналізуючи проведену консультативну роботу з дівчинкою 10 років з наукового погляду, можна виділити наступні ключові моменти негативної історії, розказаної нею.
 - **Травматичний досвід.** Дівчинка А описує травматичний досвід, пов'язаний з воєнними подіями. Вона розповідає про вибух ракети за вікном її квартири у місті, і що вибуховою хвилею викинув її з ліжка, скло з вікна впало на неї, може бути розглянутий у контексті безпосередньої фізичної та емоційної травми.
 - **Сенсорна переповненість та відчуття реальності події.** У розповіді присутній детальний опис сенсорних відчуттів, таких як червоне світло та відчуття падіння вікна, свідчить про інтенсивність переживання та його вплив на психічний стан дівчинки.
 - **Емоційна реакція та вплив на поведінку.** А описує сильну емоційну реакцію на подію, включаючи паніку та страх. Ці емоції, зокрема, викликали крик та потребу у зверненні до матері по допомогу.
 - **Вплив на сприйняття безпеки та стабільності.** Подія вплинула на відчуття безпеки та стабільності у її домівці, оскільки дівчинка описує, як вона та її мати змушені були ховатися від подальших вибухів.
 - **Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР).** Опис дівчинкою її реакції та переживань може вказувати на розвиток симптомів ПТСР, які часто включають переживання травматичних подій, уникнення подразників, пов'язаних з травмою, та підвищену пильність.
 - Науковий аналіз цієї історії важливий для розуміння, яким чином травматичні події впливають на дітей, а також для визначення необхідних методів психологічної допомоги та підтримки. Відповідно для допомоги дівчинці було застосовано ЕМДР і показники тривоги, емоцій та реакцій тіла на травматичну подію знизились до низьких, що може свідчити про успішний результат допомоги.
-

Випадок 2.

- Другий випадок допомоги дитині 9 років, яка приїхала з братом до бабусі на канікули і хрещений батько, колишній військовий, жартома вистрілив із рушниці у повітря. В часі війни та обстрілів міст ця ситуація дуже сильно вплинула на обох дітей. Наукова інтерпретація описаної історії дитини може бути зосереджена на вивченні психологічного впливу та механізмів когнітивної та емоційної реакції дитини на травматичну подію.
 - **Феноменологія стресу.** Ситуація, у якій дитина спостерігає стрілянина від хресного батька, викликає негайну стресову реакцію. Це може бути описано у контексті активації симпатичної нервової системи, що відповідає за "бій або втечу" реакцію на потенційну загрозу.
 - **Травматичний вплив.** Відповідь дитини на стрілянину, особливо відчуття страху та безпеки, відображає класичну травматичну реакцію. Момент стрілянини та відчуття небезпеки можуть спричинити формування тривалих травматичних спогадів.
 - **Когнітивна та емоційна обробка.** Стрілянина викликає інтенсивні емоції страху та тривоги, що може впливати на когнітивні процеси дитини. Дитина може переосмислити інцидент як значну загрозу своїй безпеці, що підсилює її страх та тривогу.
 - **Роль отримання підтримки.** Важливість психологічної підтримки після таких подій не може бути недооцінена. Відповідні терапевтичні втручання, включаючи ЕМДР, були використані для допомоги дитині у переробці та інтеграції цього досвіду.
 - **Ризик розвитку ПТСР.** Без належного лікування та підтримки, такі події можуть спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу у дитини, з наслідками для її психічного здоров'я у майбутньому.
 - Описані ситуації відображають складність впливу травматичних подій на дитячий психологічний розвиток і необхідність комплексного підходу до лікування та підтримки.
-

Дякую за увагу!
