

Kako predelati disfunkcionalno shranjenje spomine?



“

EMDR ALI EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING JE PSIHOTERAPEVTSKA METODA, KI SE JE KONEC 20. STOLETJA UVELJAVILA V ZDRAVLJENJU POSLEDIC TRAVME. MEDTEM KO JO JE STROKOVNA JAVNOST NAJPREJ SPREJELA Z VELIKO SKEPTICIZMA, JE DO DANES POSTALA PRIZNANA TEHNIKA INTEGRATIVNE PSIHOTERAPIJE ZA ZDRAVLJENJE PTSD (POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA) IN DRUGIH TRAVMATIČNIH STANJ, KI JO JE ODOBRILO TUDI AMERIŠKA PSIHIATRIČNA ZVEZA (APA).¹ O IZKUŠNJAH Z EMDR, NJENIH PREDNOSTIH IN IZZIVIH SMO SE POGOVARJALI Z **DR. VESNO BOGDANOVIČ, DR. MED.**, SPECIALISTKO PSIHIATRIJE, ANALITIČNO PSIHOTERAPEVTKO IN EMDR-TERAPEVTKO IZ BEOGRADA, KI ZADNJIH 15 LET PREDAVA NA IZOBRAŽEVANJIH O EMDR V ITALIJI, SLOVENIJI, SRBIJI, HRVAŠKI, UKRAJINI IN NA POLJSKEM.

■ MOJCA NJEGAČ

Razumevanje travme in njenih posledic se je skozi zgodovino njihovega raziskovanja pogosto spreminjalo: od zanikanja in lova na čarovnice do sprejetja in uporabe terapevtskih pristopov, ki omogočajo okrevanje.² »Na srečo se sodobna psihotravmatologija, katere nosilec je Bessel van der Kolk, upravičeno vrača k pomenu travme. Spremembe so med drugim vidne tudi v načinu iskanja najustreznejših diagnostičnih kriterijev znotraj nosografije DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) in ICD (International Classification of Diseases). DSM-V (najnovejša različica) za veliko število duševnih

motenj navaja obstoj stresogenih in travmatskih dogodkov tako v otroštvu kakor tudi v odrasli dobi,« razlaga dr. Vesna Bogdanović. »Psihološka travma se torej pojavlja v skoraj vseh psihiatričnih diagnozah,« pravi. Pri tem poudarja, da je tako v Sloveniji kakor v svetu velika težava sicer dogotrjnega in kompleksnega programa študija medicine pomanjkanje izobraževanja o travmi in njenem vplivu ne le na duševno, temveč tudi fiziološko zdravje prebivalstva. »Psihatri so tako primorani znanje o travmi poiskati na dodatnih specializacijah na psihoterapevtskih šolah,« dodaja psihiatrinja. Sama se je z EMDR prvič srečala v bolnišnici San Raffaele v

Milanu. »Na enem prvih seminarjev sem od kolegov, ki so pravkar končali izobraževanje v Italiji, slišala, kako zadovoljni so z izboljšanjem stanja svojih bolnikov po aplikaciji EMDR. Kmalu zatem sem imela priložnost na strokovnem kongresu videti predstavitev Rogerja Soloma, izkušenega trenerja in bližnjega sodelavca Francine Shapiro.« In potem se je zelo hitro ponudila še izjemna priložnost za obisk izobraževanja Rogerja Solomona, priznanega klinični psihologa in psihoterapevta iz ZDA, ki med drugim deluje tudi kot vodja izobraževanja na Inštitutu za integrativno psihoterapijo in svetovanje (IPSA) v Sloveniji.

UPORABA IN UČINKOVITOST EMDR

Metodo EMDR lahko v praksi uporabljajo licencirani psihoterapevti, klinični psihologi in psihiatri, ki so opravili ustrezno izobraževanje. Kot pravi dr. Bogdanovičeva, je metoda primerna za obravnavo različnih oblik čustvenih in psiholoških travm, vključno s kompleksno travmo, ki je običajno povezana z izpostavljenostjo dolgotrajnim ali ponavljajočim se travmatičnim dogodkom.³ Sistematični pregledi literature in metaanalize potrjujejo, da je učinkovitost EMDR pri zdravljenju posledic travme vsaj tolikšna kakor pri trenutnem zlatem standardu zdravljenju, to je TF-CBT (Trauma Focused Cognitive-Behavioural Therapy).⁴⁻⁶

POSTAVLJANJE SPOMINOV V ŠIRŠI KONTEKST

Čeprav natančen mehanizem delovanja EMDR ni popolnoma pojasnjen, je dr. Shapirova razvila teorijo adaptivnega procesiranja informacij (angl. Adaptive Information Processing ali AIP), ki ponuja globlje razumevanje ozadja EMDR. Ključni del teorije so tri faze ustvarjanja spomina, ki predvidevajo, da se signal neke izkušnje v možganih najprej razdeli na logični in čustveni del. Šele potem se obe informaciji združita in shranita v temporalnem korteksu. Kadar je dogodek travmatičen, se logični del informacije ne obdela primerno in ta del v temporalni korteks prispe v okrnjeni obliki. Manjkajo mu namreč podatki o dejstvih, kronologiji in vzrokih. Spomin zato ostane fragmentiran in nepravilno shranjen.⁷ »EMDR pa omogoča hiter dostop do travmatičnega spomina in z bilateralno stimulacijo obudi naravne zmogljivosti možganov za predelavo disfunkcionalno shranjenih spominov v varnem terapevtskem okolju. Pri tem ni nujno, da terapevt pozna vse dele spomina na začetku obdelave. Največkrat se zgodi, da bolnik te elemente brez prvotnega vznemirjenja razkrije šele po končani obravnavi,« opisuje psihiatrinja. »Na splošno pa nam raziskave kažejo, da je najmočnejši dejavnik za uspeh psihoterapije, ne glede na njeno usmeritev, še vedno zaupen terapevtski odnos,« poudarja.

RAZISKAVE KAŽEJO, DA JE
NAJMOČNEJŠI DEJAVNIK
ZA USPEH PSIHOTERAPIJE,
NE GLEDE NA NJENO
USMERITEV, ŠE VEDNO
ZAUPEN TERAPEVTSKI
ODNOS.

OSEM FAZ TERAPIJE

Osemstopenjski pristop EMDR je sistematičen terapevtski postopek, ki pomaga posameznikom obdelati travmatične spomine in razviti nova, bolj pozitivna prepričanja ter čustvene odzive. Vsaka stopnja ima svoj namen, zato postopek poteka v strogem vrstnem redu. Tako se postopoma dosežejo cilji, ki vodijo k razreševanju travmatičnih spominov in krepijo odpornost posameznika. Te stopnje zajemajo pregled zgodovine in določitev ciljev terapije, izobraževanje bolnika o EMDR in učenje sprostivnih tehnik, ocena čustvenih odzivov na specifične spomine, bilateralna stimulacija ob spominjanju na dogodek, spodbujanje pozitivnih miselnih vzorcev, procesiranje telesnih občutkov in odzivov, ponovno preverjanje doživljanja spominov in ovrednotenje napredka terapije ter refleksija in zaključek procesa. Ko je neka travmatična izkušnja temeljito obdelana, se osredotočenost premakne na druge.⁸

PREDNOSTI IN IZZIVI

»Med glavnimi prednostmi EMDR izstopa hitro doseganje pozitivnih terapevtskih učinkov v primerjavi z ortodoksnimi psihoterapevtskimi pristopi. Pozitivni terapevtski rezultati ostajajo in se celo krepijo, kar kaže na trajno izboljšanje. EMDR omogoča delo z otroki tudi v predverbalnem obdobju, poleg tega pa je z EMDR mogoče obravnavati tudi travme navezanosti, ki so ključne za razvoj osebnostnih vzorcev,« prednosti, ki jih prinaša EMDR, povzema sogovornica. »Kljub številnim prednostim pa EMDR ni brez izzivov,« nadaljuje, »hiter dostop do travmatičnega materiala z visokim čustvenim nabojem lahko v nekaterih primerih povzroči prepla-

vljanje bolnika, zato sta ključnega pomena temeljita ocena njegovih zmožnosti in ustrezna priprava na terapijo. Pomembno je, da terapevt skrbno vodi pacienta skozi proces in ga podpira pri razvoju tehnik čustvene samoregulacije, kar pomaga zmanjšati morebitne negativne učinke terapevtskega dela.«

EMDR V SLOVENIJI

V Sloveniji v okviru IPSA izobraževanja o EMDR potekajo že 15 let, na njih sodeluje tudi dr. Vesna Bogdanović. Lani je bilo ustanovljeno še društvo EMDR Slovenije, ki je sprejeto v evropsko združenje za EMDR. »Splošni vtis je, da se zanimanje za EMDR v Sloveniji z leti povečuje. Mnogi slovenski kolegi, ki so se izobrazili na tem področju, zelo zagnano in uspešno delajo,« ugotavlja sogovornica.

Ob tem poziva, naj psihiatri ne zanemarijo pomena travme za razvoj psihopatologije pri svojih bolnikih ter se dodatno izobrazijo o metodah in pristopih obravnave travmatičnih izkušenj. »Vsekakor pa bi bila vesela, če bi se moji kolegi udeležili katerega od prihodnjih izobraževalnih seminarjev o EMDR v Ljubljani v organizaciji IPSA,« je sogovornica sklenila s prijaznim povabilom. ■

VIRI: 1. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults: (501872017-001). E-objava 2017. 2. Herman JL. Trauma and Recovery. 1st edition. Basic Books; 2015. 3. Maercker A, Cloitre M, Bachem R, et al. Complex post-traumatic stress disorder. Lancet Lond Engl. 2022;400(10345):60-72. 4. The Use of Eye-Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy in Treating Post-traumatic Stress Disorder-A Systematic Narrative Review. Dostopano 25. oktobra 2023. <https://cmk-proxy.mf.uni-lj.si:3044/29928250/>. 5. Gh S, Fe W. Comparing the efficacy of EMDR and trauma-focused cognitive-behavioral therapy in the treatment of PTSD: a meta-analytic study. Psychol Med. 2006;36(11). 6. 25 years of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): The EMDR therapy protocol, hypotheses of its mechanism of action and a systematic review of its efficacy in the treatment of post-traumatic stress disorder. Dostopano 25. oktobra 2023. <https://cmk-proxy.mf.uni-lj.si:3044/26877093/>. 7. Hill MD. Adaptive Information Processing Theory: Origins, Principles, Applications, and Evidence. J Evid-Based Soc Work 2019. 2020;17(3):317-331. 8. Shapiro F. EMDR, Adaptive Information Processing, and Case Conceptualization. J EMDR Pract Res. 2007;1(2):68-87. 9. GW, DF, IB, JH, DW, MdK. The Use of Eye-Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy in Treating Post-traumatic Stress Disorder-A Systematic Narrative Review. Front Psychol. 2018;9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00923.