**درمان ای ام دی آر؛ EMDR چیست**؟

تعریف و توضیح مراحل روش درمانی ای ام دی آر یا EMDR ابتدا توسط فرانسیس شاپیرو توسعه داده شد. توسعه این روش در سال 1988 شروع شد و از آن زمان به یک روش محبوب درمان اختلالات روانشناختی تبدیل شده است.

درمان EMDR به افرادی کمک می کند که ضربه های شدیدی را در زندگی خود تجربه کرده اند. رویدادهای آسیب زا همیشه با افراد هستند و در حین کارهای روزمره مدام به زور برای افراد یادآوری می شوند. پس این فلش بالب می تواند در برنامه روزانه شما اختلال ایجاد کند. در طول رواندرمانی با روش EMDR، مراجعه کننده فرصتی برای مواجهه با آسیب های خود در یک محیط امن را پیدا می کند. در این روش، فرد تصاویر ناراحت کننده را به یاد می آورد در حالی که درمانگر انگشت خود را در جلو چشم بیمار به چپ و راست حرکت می دهد تا باعث تحریک سریع حرکت چشم شود. این حرکت سریع چشم در کنار هم نوعی تحریک دو طرفه است.

 روش دیگری که برای درمان EMDR/ای ام دی آر انجام می شود، ضربه زدن با دست است. درمانگر مراجعه کننده را راهنمایی می کند تا در هنگام یادآوری تجربیات آسیب زای خود، به نقاطی از بدن خود که فعالیت مغز را تحریک می کند، ضربه بزند. درمان EMDR یا حساسیت زدایی منظم با حرکات چشم در کمک به افراد آسیب دیده مفید است و می تواند اختلال استرس پس از سانحه را درمان کند.

 **روش EMDR چگونه کار می کند؟**

 روش درمان EMDR نسبتاً ساده است ولی تجربه زیادی را می طلبد. در این روش از مراجع خواسته می شود که تجربه آسیب زای خود را به خاطر آورد و به صورت زنده در ذهن خود داشته باشد. درمانگر از فرد می خواهد که هنگام به خاطر آوردن حرکات دست او را دنبال کند. درمان EMDR به ذهن کمک می کند تا از آسیب های روانی و همچنین نشانه های جسمانی رهایی یابد. طبق گفته Kaiser Permanente (یک موسسه مراقبت های بهداشتی)، صد درصد قربانیان تروما و 77 درصد افرادی که ترومای پیچیده را تجربه کرده اند از رویکرد درمانی EMDR سود می برند. همچنین این روش به طور کلی یک ابزار مفید برای کمک به جانبازان جنگ و سربازان است. هدف EMDR کاهش علائم تروما با تغییر نحوه ذخیره خاطرات شما در مغز است.

به طور خلاصه، یک درمانگر EMDR این کار را با هدایت شما از طریق یک سری حرکات چشم دو طرفه در حین یادآوری تجربیات آسیب‌زا یا تحریک‌کننده در بخش‌های کوچک انجام می‌دهد، تا زمانی که آن خاطرات دیگر باعث ناراحتی نشوند.

 بر اساس تئوری پشت این رویکرد، خاطرات آسیب زا و دردناک زمانی که به طور کامل آنها را پردازش نکنید، می توانند باعث استرس پس از سانحه شوند. سپس، زمانی که مناظر، صداها، کلمات یا بوها باعث ایجاد آن خاطرات پردازش نشده می شوند، آنها را دوباره تجربه می کنید.

 **درمان EMDR چقدر موثر است؟**

 ممکن است در مورد این ایده که انجام حرکات چشم هنگام فکر کردن به یک تجربه آسیب زا می تواند به نوعی به کاهش خاطرات دردناک کمک کند، کمی شک برانگیز باشد. در حالی که کارشناسان کاملاً نمی دانند که دقیقاً چرا این رویکرد موثر است، برخی معتقدند که این روش مؤثر است چون که یادآوری رویدادهای ناراحت کننده، وقتی که به آن خاطرات توجه کامل نمی کنید، ممکن است از نظر عاطفی کمتر احساس ناراحتی کند. به بیان دیگر، تحریک دوطرفه (BLS) مورد استفاده در EMDR به شما چیزی را می دهد که با دسترسی به خاطرات دردناک و افکار ناخواسته، روی آن تمرکز کنید. این موضوع به کاهش هیجانات شما کمک می‌کند و به شما اجازه می‌دهد تا رویداد را بدون پاسخ‌های روانی زیاد پردازش کنید.

 آنچه تحقیقات می گوید: از زمان معرفی EMDR در سال 1987، تعدادی از مطالعات حمایت هایی از اثربخشی آن را پیدا کرده اند. مروری بر 24 مطالعه در سال 2014، حقایق زیر را در رابطه با EMDR تایید می کند: EMDR می تواند به تسکین پریشانی عاطفی پس از تجارب نامطلوب کمک کند. EMDR ممکن است سریعتر و موثرتر از درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما (CBT) عمل کند. EMDR ممکن است به کاهش علائم جسمانی مانند درد یا تنش عضلانی کمک کند یافته‌های پژوهشی، انجمن روان‌شناسی آمریکا را بر آن داشته است تا EMDR را به صورت مشروط برای درمان PTSD توصیه کند. توصیه مشروط به این معنی است که، در حالی که تحقیقات نتایج مثبت درمان را نشان می‌دهد، هنوز شواهد کافی برای توصیه آن به همه افراد در سراسر جهان وجود ندارد. وزارت امور کهنه سربازان همچنین EMDR را به عنوان یکی از گزینه های اصلی برای درمان PTSD توصیه می کند.

 در زیر نگاهی دقیق‌تر به آنچه تحقیقات در مورد اثربخشی EMDR می‌گویند آورده شده است:

**فاز دو** می تواند از یک تا چهار جلسه طول بکشد و می تواند برای افرادی که آسیب شدید یا پیچیده دارند، فرآیند زمانبر تری باشد. در مرحله دوم، درمانگر مراجعه کننده را آماده می کند تا درگیر تحریک دو طرفه شود. یعنی آموزش های لازم را دریافت می کند. آنها در مورد آنچه عموماً مراجع تجربه کرده و آنچه که اکنون در مورد آن احساس می کند صحبت خواهند کرد.

 **فاز 3: ارزیابی**

در مرحله سوم، مراجعه کننده رویداد یا تصویر ذهنی خاصی را انتخاب می کند تا در طول درمان EMDR مورد هدف قرار گیرد. سپس از مراجع خواسته می شود که یک عبارت یا یک مفهوم منفی را که در مورد ضربه خود دارد انتخاب کند. به عنوان مثال  یک طرحواره منفی یا جمله منفی می تواند این باشد: “تقصیر من بود” یا “من شخص بدی هستم”. سپس مراجع یک عبارت مثبت را برای جایگزینی یا تنظیم مجدد این عبارت انتخاب می کند، مانند “من بر آنچه بر من اتفاق افتاده کنترل ندارم، اما می توانم بهبود یابم " یا “من بهترین کاری را که می توانستم انجام دادم”.

در طول فاز 3 اما، درمانگر از مراجع در یک مقیاس 1 تا 7 می پرسد که چقدر به این گفته اعتقاد دارند. یک به این معنی است که گزاره نادرست است، و هفت به این معنی که کاملاً درست است. به این ترتیب، شخص نشان می دهد که چقدر به عبارت منفی اعتقاد دارند.

نکته دیگری که در طول ارزیابی اتفاق می افتد این است که مراجعه کننده در مورد احساسات همراه با ضربه و شدت ناراحتی اش از تصویر ذهنی صحبت می کند. علاوه بر این، مراجع شدت ناراحتی خود را با استفاده از واحدهای ذهنی یا SUD) ) از 0 تا 10 ارزیابی می کنند. 0 به این معنی است که به هیچ وجه ناراحت نشده و ده به معنی بدترین چیزی است که تا به حال تجربه کرده است. اکنون شما با پردازش مجدد سر و کار دارید. اگر شما در مورد یک رویداد آسیب زا صحبت می کنید ، تقریبا سه جلسه درمان EMDR طول می کشد تا نمره SUD کاهش یابد.

 **فاز 4:** **حساسیت زدایی**

 در این مرحله، مراجع بر احساسات ناراحت کننده خود و احساس خود تمرکز می کند و درمانگر SUD را اندازه گیری می کند. درمانگر با استفاده از حرکات مختلف چشم یا تکنیک های ضربه زدن هنگام شروع با رویداد موردنظر و حرکت رو به جلو به بیمار کمک می کند.

 **فاز 5:** **نصب کردن**

وقت آن است که با حذف احساس منفی و جایگزینی آن با یک احساس مثبت، باور مثبت را تقویت کنید. هدف درمانگر این است که شناخت واره مثبت یا VOC را به مراجع القا کند. بنابراین، هدف این است که به فرد کمک کنیم تا به حدی از واقعیت برسد. یک نکته در مورد درمان EMDR این است که نمی توان افکار و خاطرات منفی را به طور کامل پاک کرد. با این وجود، می توانید به خودتان کمک کنید احساس بهتری داشته باشید و می توانید رابطه خود را با رویدادها یا خاطرات خاص تغییر دهید.

 **فاز 6: اسکن بدنی**

 پس از اینکه درمانگر به بیمار کمک می کند تا تفکر مثبت در مورد موقعیت را جایگزین تفکر منفی کند، بر نحوه تأثیر رویداد آسیب زا بر بدن نیز تمرکز می کند. جالب است زیرا تروما گاهی خود را در وجود فیزیکی فرد قرار می دهد بدون اینکه شخص آسیب دیده آگاهانه از حضور آن آگاه باشد. درمانگر به مراجعه کننده خود کمک می کند تا بفهمد در کجای بدن خود دچار آسیب می شود و چگونه با این احساسات کار کند.

 **فاز 7: بسته شدن**

 در مرحله هفتم، مراجع به حالت پایه باز می گردد. درمانگر همچنان از تحریک دو طرفه، یعنی حرکات رفت و برگشت چشم استفاده می کند و جلسه را با خارج کردن بیمار از رویداد به پایان می رساند، در نتیجه به آنها کمک می کند تا به حالت سکون بازگردند.

 **فاز 8: ارزیابی مجدد**

 در حین ارزیابی مجدد، از مراجع خواسته می شود تا بعد از استفاده از تحریک دو طرفه یا ضربه زدن به دست، رویداد آسیب زا را ارزیابی کنند. آنها به درمانگر خود خواهند گفت که چقدر افکار آنها در مورد آن رویداد تغییر کرده است.

 **چه کسی از EMDR سود می برد؟**

 هرکسی که یک حادثه آسیب زا یا ضربه پیچیده ای را تجربه کرده باشد می تواند به طور بالقوه از درمان EMDR سود ببرد. این فرایندی است که به افراد کمک می کند افکار و تجربیات منفی پیرامون ضربه خود را رها کرده و به مکانی برای پذیرش آن رویداد برسند.

 **آیا EMDR یک فرایند شدید است؟**

 درمان EMDR می تواند شدید باشد، بنابراین استفاده از مراحل اولیه، همانطور که در بالا ذکر شد، بسیار مهم است. مراجعه کننده باید از نظر روانشناختی آماده پردازش خاطرات و احساساتی باشد که جلسات درمانی EMDR می تواند ایجاد کند. **چگونه می توانم بفهمم که EMDR برایم مناسب است یا خیر؟**

 بسیار مهم است که در مورد ترومای خود با درمانگر خود صحبت کنید تا بفهمید که آیا درمان EMDR روش درمانی مناسبی برای شما است یا خیر. شما می توانید با مشاوره با یک متخصص بهداشت روانی دارای مجوز و تصمیم گیری در مورد اینکه آماده مشارکت در این فرایند درمانی هستید یا خیر، در مورد درمان EMDR اطلاعات بیشتری کسب کنید.

 **برای افسردگی**

یک مطالعه در سال 2015 از 32 نفر که تحت مراقبت های بستری برای افسردگی بودند، نشان داد که درمان EMDR به عنوان یک درمان امیدوارکننده بود: 68 درصد از کسانی که درمان EMDR دریافت کردند پس از درمان بهبودی کامل را نشان دادند. پس از EMDR، آنها به طور کلی بهبود بیشتری در علائم افسردگی، به علاوه عودهای کمتر و نگرانی های مرتبط با افسردگی در پیگیری بیش از یک سال بعد مشاهده کردند.

 **برای کودکان**

خلاصه ای از مطالعات تحقیقاتی در سال 2012 نشان داد که EMDR ممکن است برای درمان یک نمونه از تروما در کودکان مفید باشد. در حالی که EMDR همچنین به عنوان درمانی برای ترومای مکرر، مانند سوء استفاده، نویدبخش است، کارشناسان در مورد نیاز به تحقیقات بیشتر توافق دارند.

 **برای اختلال پانیک**

 یک مطالعه در سال 2017 که شامل 84 فرد مبتلا به اختلال هراس بود، نشان داد که EMDR به اندازه CBT در درمان علائم اختلال پانیک موثر است.

 یک مطالعه در سال 2018 نشان داد که یک جلسه 1 ساعته EMDR به جلوگیری از علائم مشابه پس از ضربه مغزی در بیمارانی که پس از یک رویداد استرس زا تحت مراقبت های اورژانس قرار گرفتند، کمک می کند. برای پناهندگان مبتلا به PTSD. یک مطالعه کوچک در سال 2018 مزایای EMDR را برای پناهندگان سوری مبتلا به PTSD بررسی کرد. از 18 شرکت کننده ای که EMDR را در مداخله درمانی گروهی خود دریافت کردند، کمی بیش از 61 درصد دیگر معیارهای تشخیص PTSD را نداشتند. کسانی که EMDR دریافت کردند نیز علائم کمتری از افسردگی را گزارش کردند.

 **برای روان پریشی**

 بر اساس یک بررسی در سال 2020 از شش مطالعه، EMDR ممکن است به درمان روان پریشی بدون عوارض جانبی کمک کند. در هر شش مطالعه، EMDR به کاهش هذیان ها و علائم منفی کمک کرد و شرکت کنندگان استفاده کمتری از دارو و خدمات سلامت روان را گزارش کردند. برخی از شرکت کنندگان نیز متوجه کاهش توهمات و پارانویا شدند.

 **درمان ای ام دی آر(**EMDR**) مناسب چه اختلالاتی است؟**

 EMDR به طور کلی برای افرادی که با خاطرات آسیب‌زا و علائم PTSD زندگی می‌کنند توصیه می‌شود. اگر به سختی می‌توانید آسیبی را که تجربه کرده‌اید با دیگران، یا روانشناس، به اشتراک بگذارید، برایتان مفید است.

 تا به امروز، شواهد محدودی از اثربخشی EMDR برای سایر شرایط سلامت روان حمایت می کند، اما برخی از متخصصان سلامت روان ممکن است برای موارد زیر نیز این درمان را توصیه کنند: افسردگی اضطراب موارد وحشت زدگی اختلالات خوردن اختلالات مصرف مواد یک بررسی سیستماتیک در سال 2017 نشان داد که EMDR به طور بالقوه می تواند برای افرادی که سابقه تروما همراه با شرایط خاص دارند، مفید باشد، از جمله:

 اختلال دوقطبی

 افسردگی

 روان پریشی

 اختلالات اضطرابی

 اختلالات مصرف مواد

 درد کمر

 در بیشتر موارد، به نظر می رسد EMDR یک مداخله ایمن برای طیف وسیعی از علائم سلامت روان باشد، اما تحقیقات آینده ممکن است پشتیبانی قطعی تری برای اثربخشی آن ارائه دهد.

**تحریک دو جانبه در ای ام در آر چیست؟**

وقتی درباره درمان EMDR صحبت می شود، اغلب عبارت تحریک دو طرفه را می شنوید. این بدان معناست که درمانگر به بیمار کمک می کند تا هر دو قسمت مغز خود را تحریک کند. روش تحقق این امر این است که مشتری محرک های مختلف را با چشم خود ردیابی می کند. به عنوان مثال، درمانگر EMDR انگشت خود را به چپ و راست حرکت می دهد در حالی که مراجع آن را دنبال می کند تا قسمت های مختلف ذهن را تحریک کند. ضربه زدن نمونه دیگری از تحریک دو طرفه است. درمانگر به مراجع نشان می دهد که کجا باید روی بدن او ضربه بزند تا مغز او تحریک شود. برخی از درمانگران EMDR از منابع نوری برای کمک به مراجعه کننده در تحریک دو طرفه استفاده می کنند. در این حالت مراجعه کننده نور را با چشم خود دنبال می کند تا نیمکره های مغزی اش درگیر شود. تحریک دو جانبه، بخش مهمی از درمان EMDR است.

 **مراحل یا مراحل مختلف درمان EMDR چیست؟** آموزش تکنیک های ای ام دی آر

درمان EMDR هشت مرحله دارد. فرد باید آماده لازم جهت حرکت از مرحله ای به مرحله بعد را داشته باشد. افراد باید هنگام درمان EMDR بدانند که این یک فرآیند شدید است. فرد باید آمادگی مقابله با آسیب های خود را داشته باشد. توجه به این نکته ضروری است که متخصص EMDR حتما زمانی را صزف گرفتن تاریخچه و شرح حال می کند. در اینجا مراحل مختلف این درمان آورده شده است:

فاز 1: دریافت تاریخچه و برنامه ریزی درمان

 فاز یک می تواند یک تا دو جلسه درمانی زمان ببرد و شامل این می شود که مراجع آنچه را که برایش اتفاق افتاده با تمام جزئیات و نشانه ها بازگو می کند. متخصص و مراجع در مورد شرایطی که در زندگی آنها باعث ناراحتی آنها شده یا دچار فلش بک شده اند صحبت می کنند. مراجع همچنین مشخص می کند که چه تکنیک های مقابله ای برای کاهش احساس ناراحتی انجام می داده …

مرحله 2: آماده سازی

قبل از شروع درمان EMDR چه چیزهایی باید بدانید؟

 در حالی که متخصصان عموماً EMDR را به عنوان یک رویکرد ایمن و مؤثر با عوارض ناخواسته کمی می شناسند، شما به طور بالقوه شاید عوارض جانبی کمی را تجربه کنید، از جمله:

 رویاهای واضح و واقعی

افزایش حساسیت به احساسات یا عواطف فیزیکی

 سبکی سر EMDR

همچنین ممکن است چند جلسه طول بکشد تا تاثیرگذار باشد، اگرچه ممکن است بعد از اولین جلسه متوجه بهبودی شوید. ممکن است متوجه شوید که شروع درمان باعث ایجاد ناراحتی عاطفی می شود، به خصوص اگر تازه شروع به مقابله با رویدادهای آسیب زا کرده اید.

 اما از آنجایی که EMDR شما را ملزم نمی‌کند که در مورد تروما به طور طولانی صحبت کنید یا زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد آن کنید، ممکن است نسبت به سایر روش‌های مورد استفاده برای درمان تروما سخت‌تر احساس شود. اگر در طول درمان مضطرب شدید، درمانگر به شما کمک می کند تا قبل از تغییر به خاطره آسیب زا دیگر به زمان حال بازگردید. همچنین به یاد داشته باشید که قبل از شروع، استراتژی های آرامش و تمرکز حواس را نیز یاد خواهید گرفت و این تکنیک ها می توانند به شما در مدیریت این احساسات ناخواسته کمک کنند.