

EMDR terapija

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) je skraćena za integrativnu psihoterapijsku metodu „Desenzibilizacija i reprociranje pokretima očiju“. Ovo je model psihoterapije koja ponekad može riješiti dugotrajne i teške probleme u nekoliko terapijskih sastanaka (prosječno je 3-6). Osnovala ju je Amerikanka Francine Shapiro 1987. i prvenstveno je namijenila za liječenje od poremećaja uzrokovanih različitim životnim traumama, a koji uključuju različite fobije, strahove, toksični i kronični stres, afektivne poremećaje kao što su anksioznost, depresije te probleme nedostatka samopoštovanja i samopouzdanja u osobnim ili profesionalnim aspektima života.

Ova metoda radi s našim iskustvima i memorijama koje nam otežavaju životne situacije, čine nas da se osjećamo nezadovoljni sobom ili stvaraju probleme u našim vezama s drugima. Naše memorije, pa čak i one iz daleke prošlosti, su ponekad još uvijek jako žive i u našim sadašnjim trenucima te ponekad mogu iskriviti naše percepcije, stavove i ponašanja tako da se osjećamo kao da nam se “prošlost ponavlja” i oduzimaju nam moć proaktivnog, “razumnog” rasuđivanja.

No, svi mi imamo urođeni mehanizam za rješavanje problema i adaptiranje informacija u mozgu, nešto što se inače samo od sebe događa tijekom REM faze sna kad nam se oči vrlo brzo pokreću s jedne na drugu stranu. Znači, tijekom terapije se, pokretima očima ili ostalim načinima bilateralne/dvojne stimulacije (kao npr. zvukom), stimulira vaš mozak tako da sam počinje rješavati ta iskustva koja su vas do tada blokirala ili dovodila u reakcije i vaše obrambene mehanizme. Kao rezultat, stvara se jasnija i pozitivnija slika sebe i svoje realnosti, a emocionalni problemi iz prošlosti kao što su povijest, uspomene i prošla negativna iskustva neće ometati život u sadašnjem trenutku jer će se kroz EMDR terapiju nadomjestiti s osjećajem unutarnjeg mira, olakšanja, zadovoljstva i prihvaćanja samog sebe.

Vrsta rada i trajanje

Uključivanje klijenata u terapiju slijedi nakon obavljenog inicijalnog razgovora. Trajanje terapije ovisi o vrsti teškoća, no prosječno je od 3-6 susreta, a susreti traju do 60 min.

U EMDR metodi postoji nekoliko faza koje uključuju različite vrste pokreta:

1. Faza 1 – Kako je uobičajeno da se pojave nelagodne emocije i osjećaji tijekom faze EMDR procesiranja, prvo se upoznaje sa stabilizirajućom/umirujućom stimulacijom te vještinama regulacije afekta i razvijanjem resursa koji se onda mogu upotrijebiti tijekom i između sastanaka.
2. Faza 2 – EMDR procesiranje: tijekom ove faze, fokus je na memoriji problematičnog događaja/iskustva koji se uz bilateralnu/dvojnu stimulaciju obrađuje kroz desenzibilizaciju, adaptivno procesiranje te instalaciju pozitivnih uvjerenja/kognitivnih shema.

Tko provodi EMDR terapiju?

EMDR terapiju u Centru Modus provodi dr. sc. Dunja Pačirski – certificirana EMDR terapeutkinja (EMDRIA) koja je svoje obrazovanje i profesionalno iskustvo stekla u SAD-u gdje je proteklih dvadeset godina radila s djecom, adolescentima i odraslima s raznim problemima kao što su anksioznost, depresija, PTSP, ovisnosti, nedostatak samopouzdanja, interpersonalne teškoće, itd. Također, dr. sc. Pačirski je facilitirala brojne grupne terapije, edukacije i radionice iz tematika vezanih uz psihoterapeutske metode u liječenju trauma (TF-CBT, EMDR), psihosocijalne intervencije za liječenje od zloupotrebe alkohola i

supstanci te strategije smanjenja razine stresa kao što su mindfulness vještine, bihevioralno zdravlje i holistički pristup promicanju emocionalno zdravog života.

Kako dogovoriti termin?

Za više informacija i dogovor termina inicijalnog razgovora javite se na brojeve telefona 01/4826-111 i 095/4826-111 ili slanjem upita na e-mail: modus@dpp.hr.

Savjetovalište Centra za djecu, mlade i obitelj Modus u načelu radi od ponedjeljka do petka, od 9-20 sati.

Cijena usluge

Cijena jednog susreta je 255,00 kn.