

إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR)

يمكن للعقل في كثير من الأحيان أن يشفي نفسه بشكل طبيعي، بنفس الطريقة التي يقوم بها الجسم. يحدث الكثير من آلية التأقلم الطبيعية هذه أثناء النوم، لا سيما أثناء نوم حركة العين السريعة (Rapid Eye Movement). قامت فرانسيس شابيرو Francine Shapiro بتطوير تقنية إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR) في عام ١٩٨٧، لاستخدام هذه العملية الطبيعية من أجل علاج اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بنجاح. منذ ذلك الحين، تم استخدام ال-EMDR لعلاج مجموعة واسعة من مشاكل الصحة العقلية بشكل فعال.

إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة أو EMDR- Eye movement desensitization and reprocessing، هو علاج نفسي أثبتت فعاليته في علاج الصدمات النفسية، ويوصي به المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية (NICE) لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

ماذا يحدث عندما تتعرض لصدمة نفسية؟

في معظم الأوقات، يدير جسمك المعلومات والخبرات الجديدة بشكل روتيني دون أن تكون على دراية بذلك. ومع ذلك، عندما يحدث شيء خارج عن المألوف وتتعرض لصدمة نفسية بسبب حدث ساحق (مثل حادث سيارة) أو بالتعرض المتكرر للضيق (مثل إهمال الطفولة)، يمكن أن تصبح آلية التأقلم الطبيعية الخاصة بك مثقلة بالأعباء. يمكن أن يؤدي هذا الحمل الزائد إلى بقاء تجارب مزعجة مجمدة في عقلك أو "غير معالجة". يتم تخزين هذه الذكريات والمشاعر غير المعالجة في الجهاز الحوفي للدماغ في شكل "خام" وعاطفي، بدلاً من شكل "القصة" اللفظي. يحافظ هذا الجهاز الحوفي على الذكريات المؤلمة في شبكة ذاكرة معزولة مرتبطة بالعواطف والأحاسيس الجسدية، والتي يتم فصلها عن قشرة الدماغ حيث نستخدم اللغة لتخزين الذكريات. يمكن تشغيل الذكريات المؤلمة للجهاز الحوفي باستمرار عندما تواجهنا أحداث مشابهة للتجارب الصعبة التي مررنا بها. غالبًا ما تُنسى الذكريات مع مرور وقت طويل، لكن المشاعر المؤلمة مثل القلق والذعر والغضب واليأس يتم استرجاعها باستمرار في الوقت الحاضر. وبالتالي، فإن قدرتك على العيش في الوقت الحاضر والتعلم من التجارب الجديدة يمكن أن تتعرقل. تساعد تقنية EMDR في إنشاء الاتصالات بين شبكات ذاكرة الدماغ، مما يمكن عقلك من معالجة الذاكرة الصادمة بطريقة طبيعية جدًا.



يجد الممارسون أيضًا أنه فعال في علاج الاضطرابات الأخرى المرتبطة بالقلق. تم تطوير إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة بواسطة عالمة النفس الأمريكية فرانسيس شابيرو.

يجب أن يمارس إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة فقط أخصائي صحة نفسية مؤهل (مع تدريب إضافي معتمد في إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة)، والذي عادةً ما يدمج العلاج في مهنته المعتادة.



يتكون العلاج من عدة جلسات، حسب طبيعة المشكلة. في حالة الإصابة بصدمة واحدة في مرحلة البلوغ، ستكون هناك جلسة واحدة أو جلستان تقييم، تليها جلسة أو جلسات للنقاش والتحضير لعلاج إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة، باستخدام بعض التمارين الأولية (مثل تصوّر الأماكن الآمنة)، وعلى الأقل ١ أو ٢ جلسات علاج.

سيستخدم عدد جلسات العلاج الفعلية مرة أخرى على طبيعة وعدد الذكريات المؤلمة أو طبيعة المشكلة.

كيف تبدو جلسة الـ EMDR؟

يستخدم الـ EMDR قدرة الشفاء الطبيعية لجسمك. بعد إجراء تقييم شامل، ستطرح عليك أسئلة محددة حول ذكرى مزعجة معينة. سيتم إعادة إنشاء حركات العين، مثل تلك التي تحدث أثناء نوم حركة العين السريعة، ببساطة عن طريق مطالبتك بمشاهدة إصبع المعالج يتحرك للخلف وللأمام عبر مجالك البصري. في بعض الأحيان، يتم استخدام شريط من الأضواء المتحركة أو سماعات الرأس بدلاً من ذلك. ستستمر حركات العين لفترة قصيرة ثم تتوقف. سيطلب منك بعد ذلك الإبلاغ عن التجارب التي مررت بها خلال كل مجموعة من حركات العين هذه. قد تتضمن التجارب خلال الجلسة تغييرات في الأفكار والصور والمشاعر.

مع المجموعات المتكررة من حركات العين، تميل الذاكرة إلى التغيير بطريقة تفقد شدتها المؤلمة وتصبح ببساطة ذكرى محايدة لحدث في الماضي. قد تلتئم الذكريات الأخرى المرتبطة أيضاً في نفس الوقت. يمكن أن يؤدي هذا الربط بين الذكريات ذات الصلة إلى تحسن كبير وسريع في العديد من جوانب حياتك.

ماذا يمكن للـ EMDR أن يعالج؟

بالإضافة إلى استخدامه في علاج اضطراب ما بعد الصدمة، فقد تم استخدام الـ EMDR بنجاح لعلاج:

- نوبات القلق والذعر
- الاكتئاب
- الضغط العصبي
- الرهاب
- مشاكل النوم
- الحزن المعقد
- الإدمان
- تخفيف الآلام وآلام الأطراف الوهمية
- احترام الذات وقلق الأداء

هل يمكن لأي شخص الاستفادة من EMDR؟

يمكن لـ EMDR تسريع العلاج عن طريق حل تأثير صدماتك السابقة والسماح لك بالعيش بشكل كامل في الوقت الحاضر. ومع ذلك، فهي ليست مناسبة للجميع. العملية سريعة، وأي تجارب مزعجة، إذا حدثت على الإطلاق، تستمر لفترة زمنية قصيرة نسبيًا. ومع ذلك، يجب أن تكون مدرِّبًا ومستعدًا لتجربة المشاعر القوية والأفكار المزعجة التي تحدث أحيانًا أثناء الجلسات.

كم من الوقت يستغرق العلاج؟

يمكن أن يكون الـ EMDR علاجًا موجزًا ومركّزًا أو جزءًا من برنامج علاج نفسي أطول. يمكن أن تكون جلسات الـ EMDR لمدة ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة.

هل سأظل مسيطرًا و متمكنًا؟

أثناء علاج الـ EMDR، ستظل متحكمًا ويقظًا تمامًا ومستيقظًا. هذا ليس شكلاً من أشكال التنويم المغناطيسي ويمكنك إيقاف العملية في أي وقت. طوال الجلسة، سيدعم المعالج ويسهل الشفاء الذاتي ويتدخل بأقل قدر ممكن. تتم تجربة إعادة المعالجة على أنها شيء يحدث تلقائيًا، وبأن الروابط والأفكار الجديدة تنشأ بشكل طبيعي تمامًا من الداخل. نتيجة لذلك، يشعر معظم الناس أن الـ EMDR علاج طبيعي وفعال للغاية.

ما الدليل على أن الـ EMDR هو علاج ناجح؟

يعد الـ EMDR علاجًا سريريًا مبتكرًا ساعد بنجاح أكثر من مليون فرد. تم إثبات صحة وموثوقية الـ EMDR من خلال بحث دقيق. يوجد الآن تسعة عشر دراسة مضبوطة في الـ EMDR مما يجعلها الطريقة الأكثر بحثًا والمستخدمه في علاج الصدمات (التفاصيل على www.emdr.org و www.emdr-europe.org) ويوصي بها المعهد الوطني للصحة والسريرية التميز (NICE) كعلاج فعال لاضطراب ما بعد الصدمة.

بينما يتم تنفيذ إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة بواسطة ممارس مؤهل في إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة، تقدّم بعض الكتب معلومات عن تقنيات المساعدة الذاتية باستخدام تقنية النقر (Tapping technique) (التحفيز الثنائي) التي تُستخدم كبديل لحركات العين أثناء إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة.