

Beszámoló a Mental Health Europe 2022.03.01-én tartott online szemináriumáról

A szeminárium témája: *A trauma és változás a lelki egészség folyamatában.* A nagyobb és kisebb traumák DSM-5 szerinti besorolásának, a trauma-utóhatásoknak (például PTSD) ismertetése után alapvetően az EMDR (szemmozgás megfigyelésen és -újrafeldolgozáson alapuló terápia) mint specifikus terápia volt terítéken. Az Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) – vagyis szemmozgásokkal történő deszenzitizálás és újrafeldolgozás – egy olyan terápiás eljárás, melyet traumatikus élmények következtében kialakult maradandó problémák kezelésére dolgoztak ki. Traumatikus élménynek nevezünk az olyan megrázó eseményeket, mint például egy közlekedési baleset vagy egy fegyveres támadás. Természetesen egyéb szégyenteljes, vagy más módon megrázó negatív élmények is válhatnak traumatikussá, például folyamatos csúfolás/kiközösítés az iskolában, gyermekkori szexuális zaklatás, lelki bántalmazás vagy elhanyagolás, fájdalmas és/vagy megalázó kórházi események, munkavégzéssel kapcsolatos élmények, vagy éppen személyes veszteségek. De számtalan más ok is lehet. Az EMDR viszonylag új terápiás technika, melynek első változatát 1989-ben írta le dr. Francine Shapiro amerikai pszichológusnő.

Az előadás az EMDR terápia felhasználási területeinek és alkalmazási eredményeinek ismertetése során arra is kitért, hogy statisztikai elemzések alapján, az EMDR az egyik leginkább költséghatékony eljárás a traumák és utóhatásaik gyógyításában.

Berényi Gábor