

## Hva er EMDR?


EMDR er en forkortelse av "Eye Movement Desensitization and Reprocessing". Det er gjort mange studier som viser at metoden virker og at virkningen er vedvarende. EMDR er en psykoterapeutisk tilnærming som hjelper å minske uro og ubehag som kan prege hverdagen.

- EMDR er brukt til å hjelpe mennesker med å håndtere traumer, angst, depresjon, vedvarende sorgreaksjoner, reaksjoner på fysiske sykdommer og mange andre tilstander som er forbundet med sterke følelser, grubling og bekymring.
- Man kan redusere gjentagende reaksjonsmønstre som alarmberedskap, overveldende følelser, mareritt, følelsesmessig "nummenhet", lav selvfølelse, sinne og nedstemthet.
- Det er også vanlig at vi utvikler negative tankemønstre om oss selv, som at "det er min skyld", "det er noe galt med meg", eller "jeg er ikke verdt noe" ofte uten at man legger merke til det selv. Dette påvirker måten vi tenker og føler oss i mange situasjoner. Ved hjelp av EMDR bearbeides slike negative tanker om oss selv.

## Hvordan fungerer EMDR?

EMDR integrerer elementer fra andre behandlingstilnærminger som kognitiv terapi og avslappingsøvelser. En sentral del av terapien er bruk av ulike former for bilateral stimulering, som er en tosidig stimulering av venstre og høyre del av kroppen og hjernen. Dette gjøres ved hjelp av et instrument som tar i bruk øyebevegelser, lyd og taktil stimulering og kan minne om et «ping pong spill». Man er ikke helt sikker på hvordan det fungerer, men det finnes flere teorier som forskes på:

- Ulike former for bilateral stimulering involverer høyre og venstre hjernehalvdel.
- En årsaksforklaring er at man tror at det tosidige oppmerksomhetsfokuset utsetter arbeidsminnet for stor belastning. Når det brukes samtidig som en har noe ubehagelig i tankene, endrer det kvaliteten på det som befinner seg i arbeidsminnet.
- Videre er det funnet at den emosjonelle aktiveringen dempes og at den tosidige stimuleringen korrelerer med fysiologiske avslappingsresponser, som lavere hjertefrekvens, roligere pust og øker tilgangen til assosiative minner, samt positive tanker og følelser.
- Ved behandling med EMDR oppstår det noe av den samme tilstanden som i REM søvnfasen, hvor tanker og følelser bearbeides. Ofte er søvn forstyrret av psykiske plager, og man tror at bilateral stimulering kan være med på å sette igang den naturlige bearbeiding av ubehagelige minner, tanker og følelser som foregår under REM søvn.



Man oppnår raskere bedring enn vanlig «snakketerapi»

## Hva merker man?

De fleste rapporterer bedring av ubehag og symptomer etter bare 1-3 ganger med EMDR. Da kan man føle seg sliten, men det føles behagelig og avslappende. Noen sier også at de ikke lenger klarer å tenke på det som er vondt, eller ikke klarer å hente minnet fram igjen. For noen få kan det midlertidig øke ubehaget noe før det blir bedre. Det kan fortsette litt etter behandlingen, og det er et tegn på terapien virker. Det er ikke farlig og helt naturlig før man blir bedre. Når behandlingen er ferdig, vil man også tenke nøytrale tanker eller positivt om seg selv.