

Andrzej Gryglewicz

Możliwości wykorzystania terapii EMDR w zarządzaniu bólem

Possibilities of using EMDR therapy in pain management

Terapia EMDR, jest terapią, która wykorzystuje efekty stymulacji bilateralnej do odwracania i przetwarzania informacji zawartych w mózgu. Wyjaśnienia mechanizmu obustronnej stymulacji (wzrokowej, dotykowej, słuchowej) wciąż pozostają na poziomie hipotez. Faktem jest, że w ostatnim czasie jest coraz więcej doniesień i publikacji naukowych, które potwierdzają skuteczność tej terapii w leczeniu PTSD (EMDR jest jedna z trzech terapii obok terapii poznawczo-behawioralnej i przedłużonej ekspozycji rekomendowanych przez WHO w leczeniu PTSD). Terapeuci EMDR nie ograniczają się jednak wyłącznie do terapii PTSD. Praktyka kliniczna i coraz liczniejsze wyniki badania wskazują, że terapia ta, jest z powodzeniem stosowana w leczeniu fobii, paniki, stanów lękowych, depresji, niekorzystnego stresu a nawet w zmniejszeniu negatywnych skutków bólu przewlekłego. Praca ma charakter przeglądowo-poglądowy i stanowi nie tylko zestawienie wyników badań nt. zarządzania bólem z wykorzystania

EMDR, ale wskazuje na możliwości i ograniczenia tej terapii w pracy z pacjentem który jest przekonany, że jego ból wymknął się spod kontroli.

a.gryglewicz@wp.pl