

## ما هو الامدر أو إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR)؟

العقل غالباً ما يمكنه من أن يشفي نفسه بطريقة طبيعية، بنفس الطريقة التي يقوم بها الجسم في الجروح والإصابات. وكثير من هذا الشفاء العقلي الطبيعي يحدث أثناء النوم، ولا سيما أثناء مرحلة حركة العين السريعة (REM) من النوم. طورت عالمة النفس الأمريكية فرانسيس شاييرو "إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين" (EMDR) في العام 1987، بالاستفادة من هذه العملية الطبيعية لعلاج الاضطراب الكربي التالي للصدمة النفسية (PTSD) بطريقة فعالة وناجعة. ومنذ ذلك الحين، قد استخدم الامدر بفعالية في علاج مجموعة واسعة من مشاكل الصحة العقلية.

### ما الذي يحصل عندما تحدث صدمة لك؟

في معظم الأوقات يدير الجسم بشكل روتيني المعلومات والخبرات الجديدة بدون ان ندرك ذلك. ومع ذلك، عندما يحدث شيء خارج عن المألوف، وكنت قد صدمت وأربكت بما حدث (مثلاً حادث سيارة) أو عن طريق التعرض مرارا وتكرارا للضغط النفسي (مثل ذلك الإهمال والإساءة في الطفولة) حيث تصبح طرق التعامل الطبيعي الخاصة محملة بما لا تطيق. هذا التحميل الزائد يؤدي إلى أن التجربة المزعجة تبقى مجمدة في الدماغ أو ألا تجرى معالجتها. وتخزن هذه الذكريات والمشاعر غير المعالجة في الجهاز الحوفي (limbic system) من الدماغ بشكل مادة "خام" و في شكل عاطفي، وليس في شكل لفظي "كقصة". والجهاز الحوفي يحتفظ بالذكريات بطريقة معزولة عن شبكة الذاكرة الأخرى وتكون مقترنة بالعواطف و الأحاسيس الجسدية، و منفصلة عن قشرة الدماغ حيث تخزن الذكريات بطريقة لفظية بعد معالجتها من قبل الدماغ. مخزون الجهاز الحوفي للصددمات من الذكريات تتفعل بصورة مستمرة لتثير إعادة معايشة المشاعر والتجارب التي واجه الشخص في الحدث الصدمي. ورغم أن ذاكرة الحدث غالباً ما يتم نسيانها، ولكن المشاعر المؤلمة مثل القلق والذعر والغضب واليأس يتم تشغيلها بشكل مستمر في الوقت الحالي. ويؤثر ذلك على قدرتك على العيش في الحاضر، و على تعلمك للخبرات الجديدة. الامدر يساعد على إنشاء اتصالات ما شبكات ذكريات الدماغ بين الخاص بك بما يمكن الدماغ من معالجة الذاكرة الصدمية بطريقة طبيعية.

### ما الذي يحصل في جلسة الامدر؟

يستخدم علاج الامدر قدرة الشفاء الطبيعية للجسم. وخلال التقييم النفسي الشامل، سوف تكون هناك أسئلة محددة حول ذاكرة صدمية معينة مثيرة للقلق. تستخدم حركات العين، بطريقة مماثلة لتلك التي تحدث أثناء مرحلة حركات العين السريعة (REM) من النوم، ويتم ذلك من خلال من خلال الطلب منك بمتابعة حركات اصابع المعالج التي تتحرك إلى اليمين والأمام والخلف خلال المجال البصري الخاص بك. في بعض الأحيان، انتقال الأضواء أو سماعات الرأس بدلاً من ذلك. وسوف تستمر حركات العين أو التريبت أو الذبذبات الصوتية لفترة قصيرة من الوقت وتتوقف بعد ذلك. وستتم مطالبتك بعد ذلك أن تخبر المعالج عن اية خبرات جديدة لك خلال كل من مجموعة من حركات العين. وهذه الخبرات أثناء جلسة قد تشمل تغيرات في الأفكار أو الصور أو المشاعر.

مع تكرار مجموعات حركات العين، الذاكرة عادة ما تميل إلى التغيير بطريقة تجعلها تفقد شدتها المؤلمة وتصبح بالتدريج مجرد ذاكرة محايدة لحدث ما في الماضي. وأيضا قد تشفي الذكريات الأخرى المرتبطة بها في نفس الوقت. هذا الربط بين الذكريات الصلة يمكن أن يؤدي إلى تحسن هائل وسريع في العديد من جوانب الحياة الخاصة بك.

## ما المشاكل التي يمكن استخدام الامدر معها؟

بالإضافة إلى استخدام الامدر في علاج "الاضطراب الكربي التالي للصدمة" (PTSD)، فقد تم استخدام الامدر بنجاح لعلاج:

o نوبات القلق والذعر.

o الاكتئاب.

o الكرب والضغط النفسي.

o الرهاب.

o مشاكل النوم.

o الحزن والفقدان المعقدة

o الإدمان

o تخفيف الألم، وألم الأطراف الوهمية.

o انعدام وقلق الثقة بالنفس والأداء

## هل يمكن لأي شخص من الاستفادة من الامدر؟

الامدر يمكنه تسريع العلاج بحل آثار صدمات الماضي الخاصة بك والسماح لك بأن تعيش في الوقت الحاضر بصورة كاملة. أنها ليست، مع ذلك، مناسباً للجميع. عملية العلاج بالامدر تتم بسرعة، وتجربة المشاعر مثيرة للقلق، في حالة حدوثها على الإطلاق، يتم في فترة زمنية قصيرة نسبياً. ومع ذلك، تحتاج إلى أن تكون على علم، وراغب في تجربة المشاعر القوية والأفكار المثيرة للقلق، والتي تحدث في بعض الأحيان خلال جلسات العلاج.

## كم يستغرق العلاج من الوقت؟

يمكن أن يكون الامدر علاج موجز مركز أو جزء من برنامج علاجي نفسي أطول. يمكن أن تكون جلسات الامدر لمدة 60 إلى 90 دقيقة.

## هل سوف أظل في كامل سيطرتي خلال الجلسة؟

خلال العلاج بالامدر، ستبقى لك كامل السيطرة، وتبقى في كامل تنبهك ويقظتك تماماً. ليس للمدر علاقة بالتنويم المغناطيسي ويمكنك إيقاف العملية العلاجية في أي وقت تشاء. طوال الجلسة، سيدعمك المعالج ويشجعك على استعمال شفاءك الذاتي الخاص بك ويتدخل بأقل قدر ممكن. إعادة المعالجة عادة ما تُستشعر كشيء يحدث تلقائياً، واتصالات ورؤى جديدة عادة ما تُرى بأنها تبع طبيعياً من داخل المريض. وكنتيجة لذلك، معظم المرضى يصفون تجربتهم لعلاج الامدر بأنه علاج طبيعي وممكن للمريض جداً.

## ما هي الأدلة الموجودة لفعالية الامدر؟

الامدر هو علاج سريري مبتكر ساعد بنجاح أكثر من مليون من الأفراد. مصداقية وموثوقية وفعالية العلاج قد أكدت في العديد من البحوث العلمية العالية الجودة. وهناك الآن أكثر من تسعة عشر دراسات مضبوطة بالشواهد بما جعل هذا من أكثر العلاجات خضوعاً للبحث كطريقة المستخدمة في علاج الصدمات النفسية، (أنظر التفاصيل في [www.emdr.org](http://www.emdr.org) و [europe.org](http://europe.org) و [www.emdr.org](http://www.emdr.org)) وقد اوصى المعهد الوطني للبراعة السريرية (نايس) كعلاج فعال لاضطرابات الصدمة النفسية.