

Τραυματοθεραπεία: Αντιμετώπιση του τραύματος και διευκόλυνση της πορείας του πένθους των οικείων, μετά την αυτοχειρία

Θ-Φ Τριανταφύλλου, Δ. Βεντουράτου

Παρέμβαση σε 3 βήματα

1. Ενημέρωση για το συμβάν από τον αρμόδιο της Μονάδας. Το δύσκολο έργο της «ανακοίνωσης των άσχημων νέων» (DDN / Delivering Difficult News) Χρειάζεται να εκπαιδευτεί και να ενισχυθεί προς το έργο αυτό.
2. Όπως μέχρι τώρα γίνεται, επί τόπου παρουσία αξιωματικού με ψυχολόγο ή/και ψυχίατρο. Πάντα κάποιο μέλος της οικογένειας που αναλαμβάνει τον «ηγετικό ρόλο» αποτελεί τον σύνδεσμο επικοινωνίας. Δίδονται τα στοιχεία της Υπηρεσίας (Τηλεφωνική Γραμμή 24ωρης λειτουργίας και τηλέφωνα Ψυχολογικής Υπηρεσίας)
3. Εάν το μέλος απευθυνθεί στην Υπηρεσία: Αξιολόγηση κλινικής εικόνας, **Τραυματοθεραπεία.**

EMDR (eye movement & desensitization reprocessing)

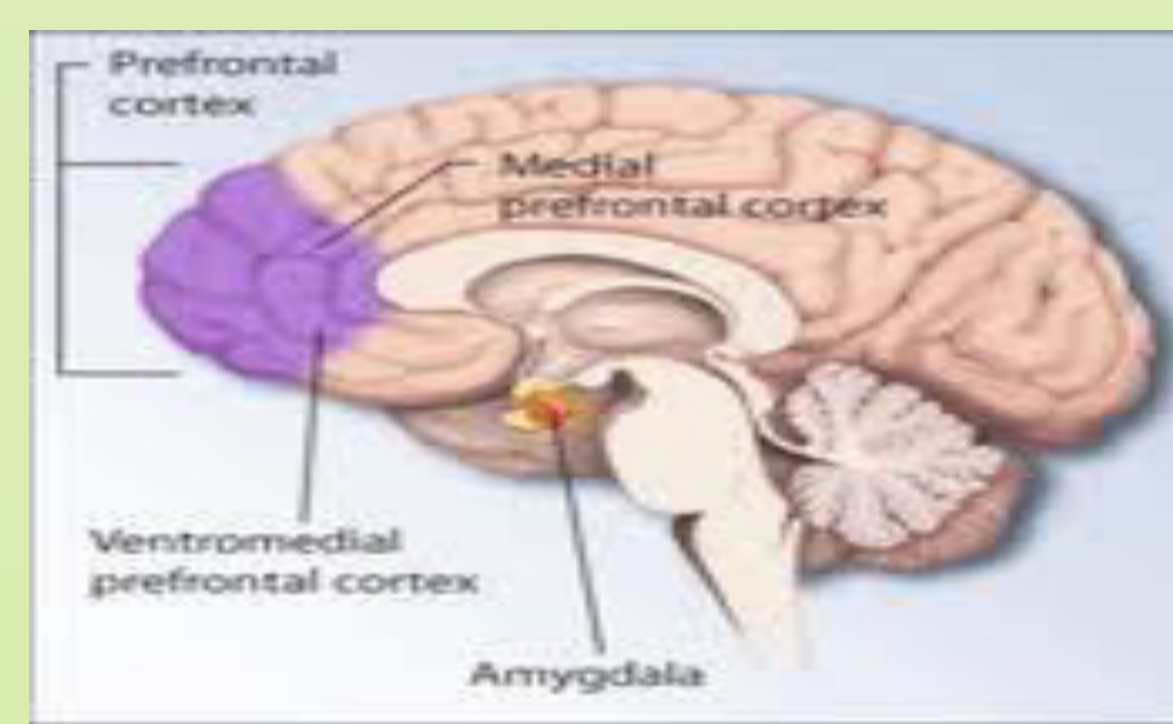
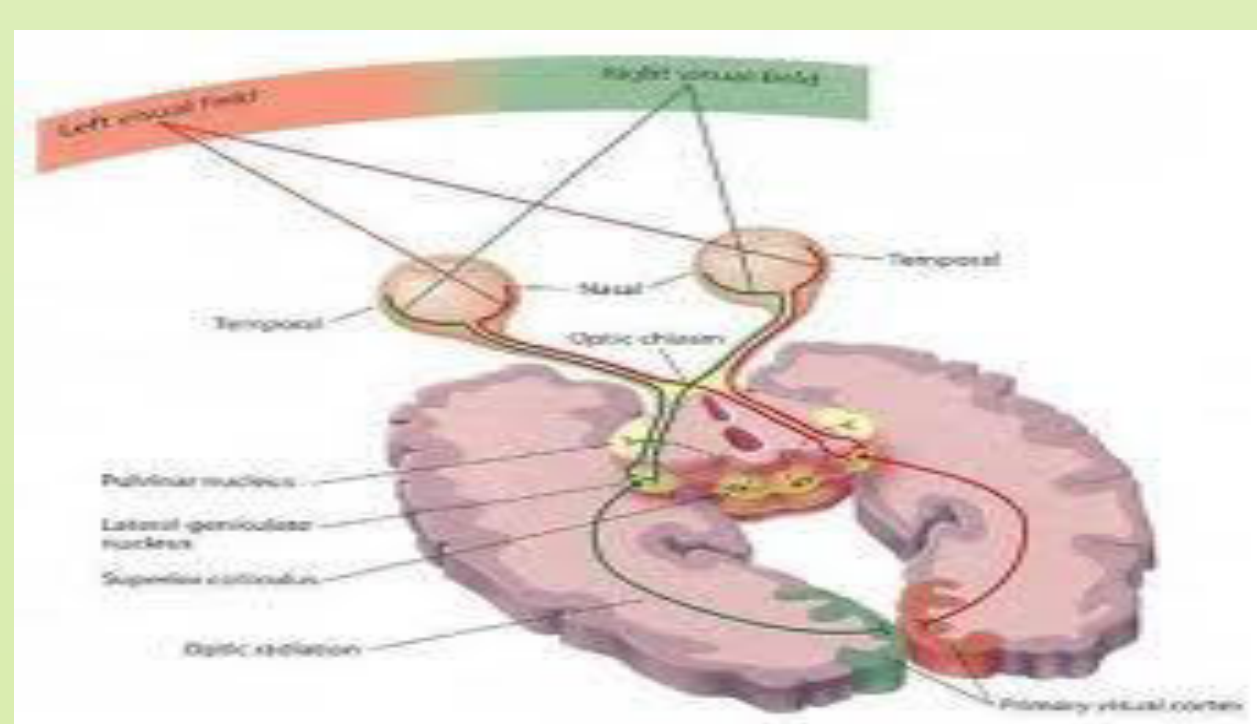
Απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία των τραυματικών εμπειριών, μέσω οφθαλμικών κινήσεων (διεστιακά ερεθίσματα)

- Μέθοδος επεξεργασίας πληροφοριών σε 8 φάσεις, αυστηρά δομημένη
- Θεωρία μάθησης, επεξεργασία πληροφοριών με βάση συνειρμικά δίκτυα
- Συνθετικός χαρακτήρας: Γνωσιακή προσέγγιση (έκθεση στην ανάμνηση, νοητή αντιμετώπιση μελλοντικών καταστάσεων, γενικευμένες πεποιθήσεις/γνωσιακή τριάδα). Ελεύθερος συνειρμός. Αφηγηματική προσέγγιση.
- Στόχος: η επαναπροσέγγιση της τραυματικής εμπειρίας, χωρίς κατακλυσμιαία συναισθήματα.

Η μέθοδος έχει λάμβει αναγνώριση από την **American Psychiatry Association** καθώς και την **International Society of Traumatic Stress Studies**.

Ενδείκνυται για: Τραυματικές εμπειρίες, χρόνιες μετατραυματικές διαταραχές, αποσυνδεδετικές διαταραχές, επιπεπλεγμένο πένθος, στην ψυχολογία υγείας (ψυχοσωματικοί πόνοι, μείζονα χειρουργεία, κλινικές πόνου, θεραπευτικά σχήματα), φοβίες, κρίσεις πανικού, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, εξαρτήσεις

Μέχρι στιγμής, οι έρευνες καταλήγουν ότι η αποτελεσματικότητα της μεθόδου έγκειται σε:



Απευαισθητοποίηση - Απόσβεση (Deconditioning) εξαρτημένης αντίδρασης μέσω συστηματικής έκθεσης στο επώδυνο ψυχικά ερέθισμα σε ασφαλές πλαίσιο (Foa & McNally, 1996)

Απόσπαση προσοχής, αντίδραση επαναπροσανατολισμού⇒κινητοποίηση χολινεργικού συστήματος (=εμπόδιο στο συμπαθητικό σύστημα) (Sack et al., 2003)

➤ REM! Γέφυρα, γονατώδες σώμα, φλοιός ινιακού λοβού. PGO κύματα - ταχεία επεξεργασία (Elofsson et al, 2007 ; Stickgold et al, 2002)

- **Τα 8 στάδια του πρωτοκόλλου της μεθόδου** είναι: Ιστορικό (γενικό, τραυματικό), Διαγνωστική εκτίμηση, Θερ. Προγραμματισμός, Ψυχοεκπαίδευση, Συμβόλαιο, Σταθεροποίηση - Προετοιμασία, Αρχική Αξιολόγηση, Επεξεργασία, Εγκαθίδρυση, Σωματικό τεστ, Ολοκλήρωση, Επαναξιολόγηση - Προσαρμογή

- **Συγκεκριμένα σε ό,τι αφορά την παρέμβαση σε πενθούντα δουλεύονται οι θεματικές:**

Πρωτογενής τραυματισμός (συνολικό βίωμα, επιμέρους στοιχεία που τον συνιστούν / παρέμβλητες αναμνήσεις και εικόνες, όνειρα)

Δευτερογενή τραύματα (χρονικά και συμβολικά)

Υπενθυμητές

Προηγούμενες απώλειες

Προσωπική ευθύνη

Κρυπτικά στοιχεία σχέσης με τον αυτόχειρα

Τρέχουσες δυσκολίες (εμβόλιμα, σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βεντουράτου, Δ. (2009). Εισαγωγή στην Ψυχοτραυματολογία και στην Τραυματοθεραπεία. Η μέθοδος EMDR. Αθήνα: Πεδίο.

Cummings, J.L., Trimble, M.R. (2009). *Σύντομος οδηγός στη Νευροψυχιατρική και Συμπεριφορική Νευρολογία*, Παπαρρηγόπουλος Θ. (επιμ.). Αθήνα: Ιατρικές εκδ. ΒΗΤΑ

Nutt, D. & Ballenger, J. (Eds.) (2003). *Anxiety Disorders*, Oxford: Blackwell Publishing.

Shapiro, F. (Ed.) (2002). *EMDR as an integrative psychotherapy approach: Experts of diverse orientations explore the paradigm prism*. Washington DC: APA.