

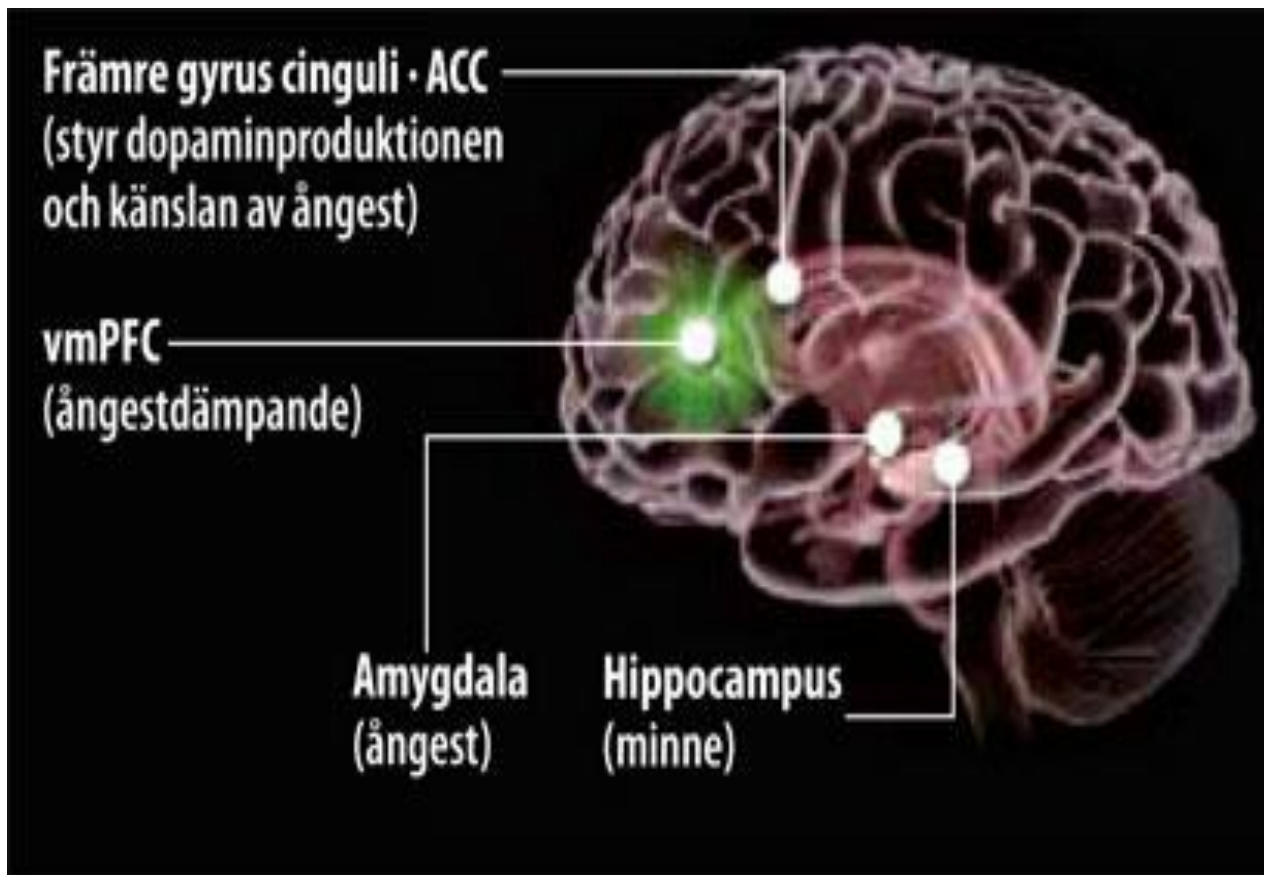
EMDR

Traumabehandlung

+ PTSD



- Traumatiska minnen lagras annorlunda i vår hjärna
- Normalt ska vi kunna glömma information, som inte längre är relevant.
- Denna uppgift sköts bland annat av ett område i den nedersta delen av pannloben (vmPFC). Detta centrum skall efter besked från hippocampus (minnet) lägga en dämpare på de två ångestkapande centra, amygdala och främre delen av gyrus cinguli (ACC = anterior cingulate cortex), när det inte längre finns någon verklig anledning till nervositet eller ångest.



+

vmPFC skall efter besked från hippocampus lägga en dämpare på amygdala och främre delen av gyrus cinguli (ACC = anterior cingulate cortex)

+ Trauma



- Invaderande minnesbilder
- Överväldigande känslor
- Mardrömmar
- Ängest
- Avstängdhet
- Overklighetskänslor
- Negativ självbild

+ Vad blir traumatiskt?

- **Utebliven reglering av rädsla**
 - Ingen tröst
 - Koppling till det egna (skuld, skam, självanklagelser etc)



+ Negativa kognitioner



- *Det var mitt fel*
- *Jag är värdelös*
- *Jag är svag*
- *Jag är hjälplös*
- *Jag är ond*
- *Ingen kommer att kunna älska mig*
- *Jag står inte ut*

+ Syfte med EMDR

- Påverka förmågan att hantera de känslor, tankar och kroppssensationer som är kopplade till traumat
- Påverka känslor och tankar om sig själv

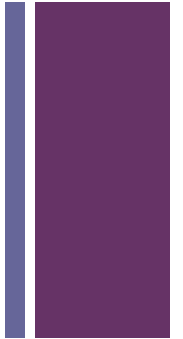


+ Vi börjar *alltid* med **Trygg Plats** !





resurser



■ Mänskliga

- Tröst, råd, stöd
- förebilder

■ Andliga

- Drömmar, böcker, tv, konst

■ Symboler

- Foto
- Natur

+ problemet



- Bild
 - Hur störande
 - Känslor och tankar samt kroppssensationer
- Negativ självuppfattning
- Positiv tanke

+ Desensibilisering



- Bilateral stimulering
- SUB
 - Subjektivt upplevd störning 1-10
- VoC
 - Hur sann en föreställning om dig själv är (validity of cognition)

+ Teknik

- Associationer, länkar
- Metafor
 - Tåg
 - film
- Att fastna
 - Tomt, inget
 - fast
- Verklighet
 - Det är över, du är här

