



[www.emdr-europe.org](http://www.emdr-europe.org)



**EMDR Україна**

ГО "Асоціація ЕМДР в Україні -

[www.emdr.com.ua](http://www.emdr.com.ua)



[www.emdr-ch.org](http://www.emdr-ch.org)

EMDR-Psychotherapeuten aus der gesamten Schweiz finden Sie unter:

[www.emdr-ch.org](http://www.emdr-ch.org)

## Information in Ukrainian on EMDR therapy

### ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА

**EMDR** – спеціальна травмотерапія, яка є складним методом психотерапії, що об'єднує багато успішних елементів цілого ряду терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травматичної інформації мозком.

Метод EMDR був створений в 1987 році Др. Френсін Шапіро (психолог, старший науковий співробітник Науково-дослідного інституту Психічних досліджень в Пало-Альто, США).

Вона є короткостроковим методом психотерапії, який в даний час визнаний одним з найбільш ефективних методів в роботі з травматичними переживаннями.

#### **На сьогодні:**

Національна Рада психічного здоров'я (Ізраїль) рекомендує EMDR (і ще 2 методи) для лікування жертв тероризму (2002);

Американська Психіатрична Асоціація рекомендує EMDR в якості ефективного методу лікування психічних травм (2004);

Міністерство Оборони США і Департамент Ветеранів США віднесли EMDR у вищу категорію для лікування інтенсивної травми (2004);

Національний Інститут здоров'я і клінічної майстерності (Великобританія) серед всіх психотерапевтичних методів визнав лише Когнітивно-поведінкову психотерапію і EMDR, як емпірично доведеними для терапії дорослих, які страждають ПТСР (2005).

#### **EMDR може допомогти у наступних випадках:**

невпевненість в собі, підвищена тривожність, депресії, фобії і панічні атаки, сексуальні та харчові розлади;

переживання гострого горя, пов'язаного з втратою або хворобою близької людини, розставанням;

дісоціативні розлади;

ПТСР у жертв будь-якого насильства, які пережили катастрофи або інші травматичні ситуації.

EMDR дозволяє клієнту обробляти емоційний досвід, про який він або вона ще не може говорити. А фактом, що свідчить про ефективність методу є здатність вже відразу після сесії EMDR говорити про це вільно.

Найбільш важливо, що за допомогою EMDR-терапії дуже швидко усувається напруга від травмуючого випадку.

Позитивні, довгострокові результати терапії EMDR зачіпають всі рівні добробуту клієнта – розумовий, емоційний і фізичний, таким чином, клієнти повністю повертаються до норми і здоров'я.