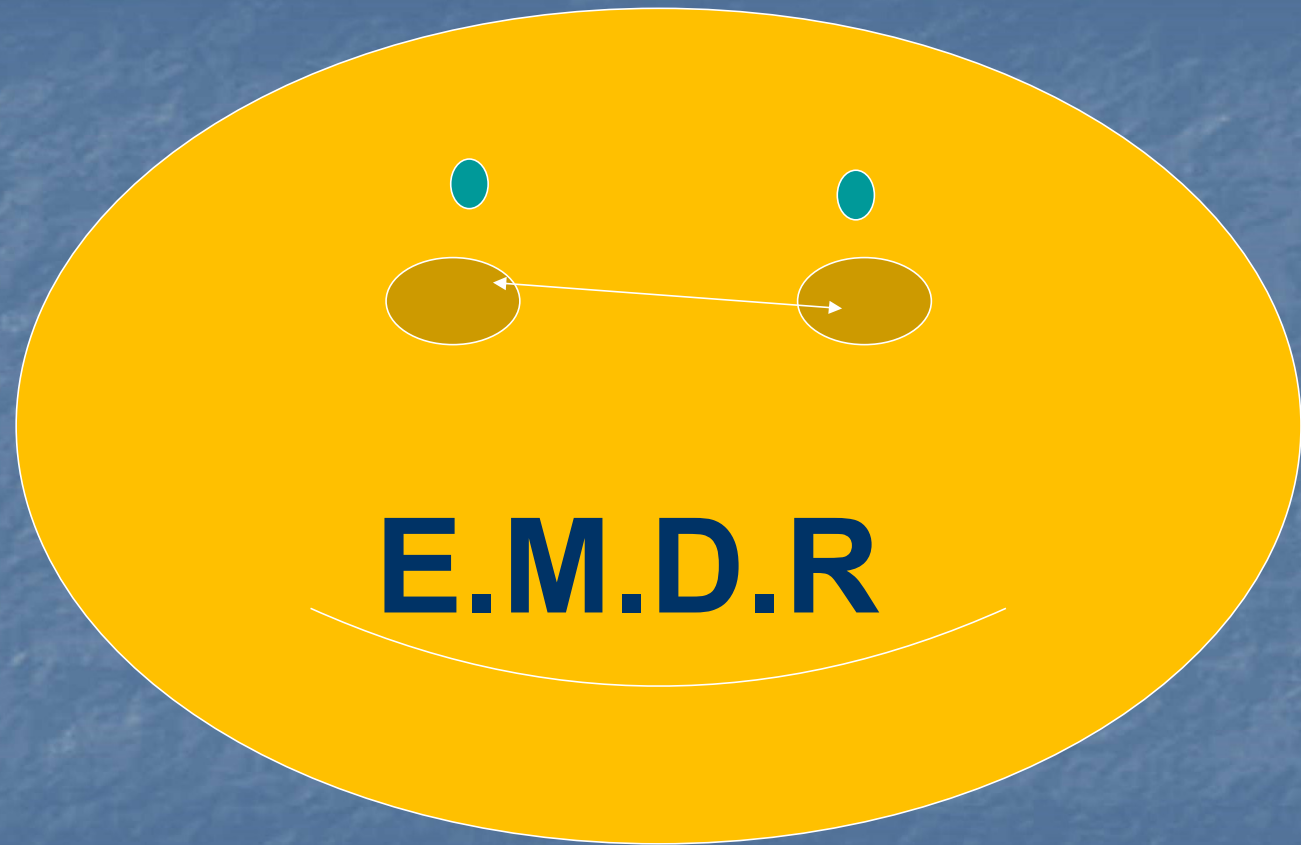




بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ترجمہ و تدوین: دکتر اصغر آقایی



ای ام دی آر چیست؟

ای ام دی آر (E.M.D.R) مخفف :

Eye

Movement

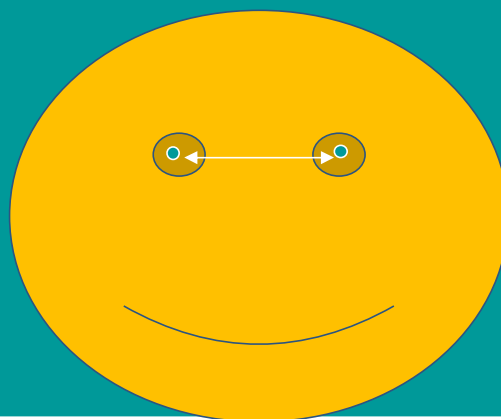
Desensitization

Reprocessing

به معنای حساسیت زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد می باشد.

منظور از حرکات چشم در ای ام دی آر؟

یعنی سر ثابت نگهداشته شود و مردمک چشم در داخل حدقه
در جهت افقی حرکت کند.



رویکرد هشت مرحله ای در درمان

Treatment Planing	۱ تاریخچه و طرح درمان
Preparation	۲ آماده سازی
Assessment	۳ ارزیابی
Desensitization	۴ حساسیت زدایی
Installation	۵ کارگذاری
Body Scan	۶ بررسی بدن
Closure	۷ انسداد
Revaluation	۸ ارزیابی مجدد

(۱) تاریخچه مراجع و طرح درمان

در این مرحله تاریخچه فردی و خصوصیات و الگوهای واکنش مراجع در رابطه با موقعیت ها پرسیده می شود. این مرحله شامل بحث در باره مشکل که مراجع را به درمان کشانده است همچنین رفتارهای نشأت گرفته از این مشکل و نشانه های آن می باشد. با این اطلاعات درمانگر طرح یک درمان را می ریزد. موضوعات مورد هدف عبارتند از: حادثه یا حوادثی در گذشته که مشکل را خلق کرده اند، شرایط فعلی که موجب آشفتگی فرد می شوند و مهارت ها یا رفتارهای کلیدی که مراجع جهت بهزیستی در آینده اش به آنها نیاز دارد.

مرحله دوم: آماده سازی

یکی از اهداف این مرحله ایجاد رابطه اعتماد آمیز بین مراجع و درمانگر است.

در قسمت دیگر از این مرحله در باره چگونگی

نظریه ای ام دی آر توضیح داده می شود و انتظاراتی که

مراجع در جریان درمان و پس از آن دارد مورد بحث قرار می گیرد

در پایان این مرحله آرامش عضلانی به مراجع آموزش داده می شود

مرحله سوم: ارزیابی

در این مرحله درمان گرنه های
از مشکل را جهت پردازش مشخص
می کند.



مراجع در ابتدا تصویر یا صحنه
به خصوصی از حادثه را که



در خلال مرحله اول
مشخص شده که بهترین
جنبه آشکار از حادثه است



مثال: من بیچاره ام من بی ارزشم من بدهستم (را بر می گزیند و سپس
آن را با عبارات مثبتی جایگزین می نماید. مراجع باید این عبارات را
روی مقیاسی از ۱ تا ۷ درجه مشخص نماید. همچنین علائم جسمانی
همراه را مانند دل پیچه یا سردی دست باید بر اساس همین مقیاس
مشخص نماید.



را انتخاب و سپس عبارتی را که باور
منفی او را در مورد خودش در ارتباط با
حادثه است

مرحله چهارم: حساسیت زدایی

در این مرحله برعواطف اختلال را و احساسات ذهنی مراجع از جنبه های مختلف حادثه متمرکز شده و هر جزء از حادثه که قبلاً مشخص شده یا اجزائی که در جریان حساسیت زدایی از طرف مراجع مطرح می شوند حساسیت زدایی می شود. در این فرایند به دفعات از حرکات سریع چشم استفاده می شود. تا این که شدت احساس مراجع بر روی مقیاس ذهنی اختلال به صفر یا يك یا دو کاهش پیدا کند.

مرحله پنجم : کارگذاری

این مرحله را به این علت که به دنبال هدفی است که پیگیری می کنند "کارگذاری" گویند. یعنی: کارگذاشتن و افزایش قدرت باور مثبت که مراجع مشخص نموده تا جانشین باور منفی اصلی اش شود. یعنی باور مثبت جایگزین شده به عدد ۷ در مقیاس مورد توافق برسد. مثلاً مراجعی که در قبال کتک خوردن از پدرش با باور منفی "من ناتوانم" را داشته است به این باور مثبت برسد که "من اکنون به عنوان یک فرد بالغ دارای قدرت و راه حل هایی هستم که نباید نگران آن صحنه ها و تصاویر گذشته باشم" در خلال این مرحله باید باور مثبت او "من حالا بر اوضاع مسلط هستم" در مقیاس اندازه گیری به عدد ۷ برسد.

مرحله ششم: بررسی (واریسی) بدن

در این مرحله بعد از این که شناخت مثبت قوت گرفت و کار گذاشته شد (نصب شد) درمانگر از مراجع درخواست می کند تا حادثه اصلی را به ذهن آورده و کنترل کند که آیا هنوز تنشی در بدنش حس می کند یا خیر؟ اگر تنشی گزارش شود این احساسات جسمانی نیز مورد هدف پردازش مجدد قرار می گیرند تا نهایتاً به صفر برسند.

مرحله هفتم : انسداد

با توجه به تاثیر تداعي خاطرات تلخ گذشته و با عاطفي که بر مراجع مي گذارد و احساس بهتر مراجع درپايان هر جلسه نسبت به ابتدائي آن " گاهي اوقات " درپايان جلسه هنوز مراجع تنش هايي دارد که با خود مي برد. در اين مرحله و در پايان اولين جلسه حساسيت زدائي به فرد فنون خودآرام سازي آموزش داده مي شود و به او تذکر داده مي شود که خارج از جلسه هرگاه دچار تنش هايي شد "خودش " خود را آرام وکنترل کند.

مرحله هشتم : ارزیابی مجدد

این مرحله در شروع هر جلسه درمان بعد از نخستین جلسه انجام می گیرد .
در این مرحله درمانگر ارزیابی می کند تا مطمئن شود که نتایج مثبت بدست آمده (نمره پایین بر روی مقیاس شناختی و عدم وجود تنش بدنی) همچنان باقی مانده و پایدار هستند. همچنین درمانگر هر زمینه جدیدی را که نیازمند درمان است شناسایی و عوامل ناراحت کننده باقیمانده را از میان بر می دارد.

مقیاس سنجش اعتبار شناخت یا VOC

■ VALIDITY OF COGNITION SCALE

يك مقیاس 7 درجه ای است که شناخت مثبت مراجع را در جریان حساسیت زدایی با حرکات چشم می سنجد. مراجعین باید درمان را با VOC معادل 4 یا کمتر شروع و بعد از حساسیت زدایی باید گزارش کنند که در چه درجه ای قرار دارند. اگر میزان 6 یا 7 نباشد خاطره آسیب را کاملاً خوب نشده است.

مقیاس بخش های ذهنی اختلال SuD

SUBJECTIVE unit DISTURBANCE ■

این مقیاس برای اندازه گیری سطح آزاردهندگی يك خاطره یا بخشی از آن است. براساس این مقیاس مراجع به يك خاطره فکرمی کند و میزان آن را بر روی مقیاسی از صفر تا ده درجه بندی می کند که صفر نشان دهنده نداشتن مشکل و 10 شدیدترین حالت برای اختلال مورد تصورات است. بعد از حساسیت زدایی باید سطح مقیاس برای مراجع به صفر یا يك تنزل پیدا کند. یعنی مراجع بتواند حادثه را به خاطر بیاورد بدون اینکه ناراحت شود.

