

АКТИВАЦІЯ ПРОЦЕСІВ САМОВІДНОВЛЮВАННЯ ПРИ ВПЛИВІ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЇ ТА РЕПРОЦЕСІНГУ ЧЕРЕЗ РУХ ОЧЕЙ (EMDR)

М. Г. Кирилішина

к.псих.наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології
ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова

Десенсибілізація та репроцесінг через рух очей (EMDR) є сучасним психотерапевтичним методом, спрямованим на активацію природних процесів самовідновлення організму, що були порушені під впливом тривалого стресу чи травматичних подій. Завдяки білатеральній стимуляції (рухи очей, тактильні або слухові стимули) відбувається синхронізація роботи півкуль мозку, що сприяє переробці травматичних спогадів та зниженню їхнього емоційного впливу. У результаті терапії поліпшуються когнітивні функції, емоційна регуляція та загальний психологічний стан пацієнтів. У тезах представлено аналіз механізму дії методу, його ефективність у роботі, та можливість застосування для подолання наслідків тривалого стресу.

Вивчення основних мозкових структур, залучених у стресову реакцію, є важливим для розуміння того, як організм реагує на стрес, та яким чином це впливає на ментальне та фізичне здоров'я людини.

Стрес — це природна реакція організму на загрозу або виклики, і його нейробіологічні механізми забезпечують мобілізацію ресурсів для виживання. Проте хронічний стрес може мати серйозні негативні наслідки, для організму та мозку призводячи до когнітивних порушень, емоційної нестабільності та розвитку психічних і фізичних розладів. Нейробіологія стресу охоплює складну взаємодію мозкових структур, нейрохімічних систем та гормонів і ґрунтується на складній взаємодії кількох ключових структур мозку, кожна з яких виконує різні функції, але спільно вони формують систему, що регулює реакцію організму на стрес. Ці структури відіграють важливу роль у запуску, підтримці та завершенні стресової реакції, а також впливають на наше вміння справлятися з тривалим стресом.

Гіпокамп став шлюзом до більшої частини того, що ми дізналися про стрес і структурну та функціональну пластичність мозку, і цей початковий фокус поширився на інші взаємопов'язані області мозку, такі як мигдалеподібне тіло та префронтальна кора [2].

Нейропластичність – це здатність мозку змінювати свою структуру і функції у відповідь на досвід, навчання або ушкодження. Вона полягає в утворенні нових нейронних зв'язків, перебудові існуючих і навіть створенні нових нейронів. Завдяки нейропластичності мозок може адаптуватися до змін, відновлювати втрачені функції після травм, а також поліпшувати когнітивні навички та навчання.

Тривалий стрес має значний вплив на мозок, зокрема знижує нейропластичність — здатність мозку до адаптації та відновлення. Підвищена активація амігдали, при тривалому стресі блокує здатність мозку адекватно реагувати на нові ситуації, а порушення у функціонуванні гіпокампа та префронтальної кори, ведуть до утруднення обробки емоційних і травматичних спогадів, та посилюють тривожні та депресивні стани.

Розуміння нейробіологічних механізмів стресу і його впливу на організм допомагає застосовувати ефективні методи для самовідновлення, та лікування стресових розладів, сприяє розробці актуальних засобів профілактики.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очима) – відомий метод з травматерапії, який на сьогодні застосовують понад 70000 практикуючих терапевтів у всьому світі. Вперше був описаний та впроваджений американською психологинею Френсін Шпіро наприкінці 1980-х років (Shapiro, 2013).

Спочатку було запропоновано назву EMD (Eye Movement Desensitization) для «техніки послаблення стресових спогадів». У 2013 році ВООЗ визнала EMDR офіційно, а 2014 року у Німеччині EMDR став терапією першого вибору при ПТСР [1].

EMDR є психотерапевтичним методом, спрямованим на переробку травматичних спогадів і зниження емоційного впливу негативного досвіду, є методом першого вибору, для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і стрес-асоційованих розладів, та має підґрунтя у сучасних доказах та клінічних рекомендаціях що підтверджується сучасними

рекомендаціями низки міжнародних організацій, таких як: Американська психологічна асоціація (АРА), Національний інститут здоров'я та досконалості медичної допомоги Великої Британії (NICE), Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує застосування методу для сприяння зменшення симптомів травматичних спогадів і покращенню психологічного стану пацієнтів. Метод рекомендується як альтернатива медикаментозному лікуванню, особливо в умовах, де інші терапії недоступні або неефективні. Для дітей і підлітків ВООЗ застерігає від використання антидепресантів у лікуванні ПТСР і наголошує на перевагах психотерапевтичних підходів.

Застосування терапії десенсибілізації та переробки за допомогою руху очей сприяє відновленню організму через вплив на нейробіологічні процеси, що допомагають зменшити стрес, покращити якість сну, що позитивно впливає на загальний стан ментального та фізичного здоров'я людини.

EMDR сприяє перепрограмуванню нейронних шляхів завдяки білатеральній стимуляції мозку (рухи очей, слухові чи тактильні стимули), що активує синхронізацію роботи обох півкуль. Це допомагає мозку ефективніше обробляти травматичні спогади, зменшуючи на них емоційне навантаження. Завдяки цьому утворюються нові нейронні зв'язки, що допомагає покращити когнітивні функції та емоційну регуляцію.

EMDR допомагає знизити гіперактивний стан амігдали, що призводить до кращої інтеграції травматичних спогадів і зменшення тривожності, та допомагає мозку обробляти травматичний досвід, відновлюючи нейропластичність, даючи змогу мозку адаптуватися після травматичних переживань і тривалого стресу. Застосування методу, також допомагає створенню позитивних асоціацій, мозок не лише «перезаписує» негативні спогади, але й починає утворювати нові позитивні зв'язки, що зміцнюють адаптацію та стресостійкість.

Дослідження показують, що EMDR зменшує не лише симптоми ПТСР, але й депресивні стани через створення нових нейронних зв'язків, що регулюють увагу, пам'ять і асоціативне навчання. Це допомагає розв'язувати дисфункціональні когнітивні шаблони, такі як румінація та спотворення пам'яті

(Luca Ostacoli , 2018)

Десенсибілізація та переробка за допомогою руху очей (EMDR) стимулює процеси самовідновлення активуючи природну здатність мозку до самовідновлення, знижуючи емоційний заряд травматичних спогадів і допомагаючи мозку формувати нові, менш стресові асоціації, що сприяє не лише поліпшенню психологічного стану, а й відновленню когнітивних функцій та емоційної рівноваги.

Література

1. Єва Мюнker – Крамер Терапія психологічної травми за допомогою EMDR, Львів ВНТЛ – Класіка, 2020
2. McEwen, B. S., et al. "Stress Effects on Neuronal Structure: Hippocampus, Amygdala, and Prefrontal Cortex." Nature Neuroscience. 2019. The Journal of Neuroscience
3. Van den Hout, M., et al. The efficacy of EMDR therapy in treating PTSD symptoms: A meta-analysis. Journal of Traumatic Stress, 33(4), 401–410. 2020
4. Shapiro, F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd Edition) 2018.
5. World Health Organization Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress. Geneva: WHO. Retrieved from 2013 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44323/9789241599384_eng.pdf.