



## WHO preporučuje EMDR

Godine 2013. Svjetska zdravstvena organizacija u svojoj publikaciji 'WHO guidelines on conditions specifically related to stress'

naglašava EMDR kao uspješnu, provjerenu terapijsku metodu preporučenu za rad s djecom, adolescentima i odraslima.



## EMDR terapija

EMDR terapija usmjerena je na procesiranje informacija s ciljem mijenjanja opterećujućih, uznemirujućih osobnih

stanja (uključivo misaone, emocionalne i tjelesne komponente). Za vrijeme EMDR-a klijent usmjerava pažnju na prošla i sadašnja iskustva, istovremeno se fokusirajući na vanjske podražaje (pokreti očiju, taktilni ili auditivni podražaji). Internacionalno društvo za istraživanja traumatskog stresa navodi upravo EMDR kao visoko učinkovit tretman za PTSP; US Department of Defense/Department of Veteran Affairs Practice Guidelines označili su EMDR najvišom kategorijom efikasnosti, također i American Psychiatric Practice Guideline. Europska mreža za traumatski stres – TENTS – objavila je Smjernice i model za pružanje psihosocijalne skrbi nakon velikih nesreća i katastrofa. Ove smjernice također preporučuju EMDR, a razvijene su na temelju sistematskog pregleda suvremenih istraživačkih dokaza vezanih uz psihosocijalnu skrb nakon katastrofa i velikih nesreća.



## Stručna edukacija

Hrvatsko-austrijski trening centar za NLP/NLPt, uz EMDR tretmanske susrete i psihoterapiju, u suradnji s Austrijskim EMDR

Institutom organizira i stručnu certificiranu EMDR edukaciju (Level A, Level B i Level C) te EMDR superviziju. Edukacija je na engleskom jeziku, uz osigurano simultano prevođenje. Voditelj edukacije je mag. Peter Schuetz, zdravstveni i gospodarstveni psiholog, učitelj psihoterapije (DG), psihoterapeut (ECP), supervizor i trener pri ÖAGG, edukator EMDR-a - EMDR-Institut Österreich, Institut für Traumatherapie. Preduvjet za uključivanje u EMDR edukaciju je završeni studij psihologije ili medicine, ili/i višegodišnja edukacija iz neke od psihoterapijskih metoda. Prijava treba sadržavati ime i prezime, kontakt podatke, zvanje, stupanj i područje formalne edukacije, stupanj i vrsta dodatne psihoterapijske edukacije, dosadašnja iskustva u savjetodavnom i psihoterapijskom radu. Prijave se dostavljaju pismeno na e-mail [info@nlpt.hr](mailto:info@nlpt.hr). Molimo pravovremenu prijavu, jer je broj sudionika pojedine edukacijske grupe ograničen.

**Kontakt:** Renata Đonđ Perković, mag. psihologije i informatike, univ.spec. kliničke psihologije, savjetnica, terapeutkinja, coach, Mindfulness, KBT, NLPt, EMDR.



# Centar za informiranje, edukaciju i savjetovanje Zdravlje



**E**ye  
**M**ovement  
**D**esensitization &  
**R**eprocessing

# EMDR

Splitska 12, Pula 52100  
091/164 0908

[www.centar-zdravlje.hr](http://www.centar-zdravlje.hr)  
[zdravlje@centar-zdravlje.hr](mailto:zdravlje@centar-zdravlje.hr)

**Dobro došli!**



## EMDR

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing je metoda razvijena kao terapijski

pristup za rad s psihološkim opterećenjima i traumama. U području posttraumatskih stanja i stanja visoke opterećenosti stresom EMDR se danas ubraja u metode za koje postoji najveći broj istraživanja u pogledu učinkovitosti na različitim populacijama, i dokazano je jedna od potvrđeno najefikasnijih metoda za tretman i liječenje poremećaja iz tih područja. Dr. Francine Shapiro pri objašnjenju djelovanja EMDRa polazi od toga da unutar zatvorenog fiziološkog sistema informacije bivaju prerađene na odgovarajući način, pri čemu se održava stanje neurološke ravnoteže. Kod patoloških utjecaja, kao što su npr. intenzivna psihološka opterećenja, neposredno se mijenjaju neuralni elementi i ometa ranije automatski proces prorade informacija. Informacije povezane sa traumatskim iskustvom (osjećaji, misli, oblici ponašanja) bivaju 'zaleđeni u vremenu' ('frozen in time') i vanjski ili unutarnji podražaji ih uvijek iznova aktiviraju, što kod osobe izaziva, uvijek iznova, uznemiravajuće simptome. Kod značajnijih psihičkih opterećenja javlja se povišena vegetativna bazična podraženost i smanjena sposobnost diskriminacije između neutralnih i ugrožavajućih podražaja. Putem stimulacije EMDR metodom ponovo se aktivira prirodna prorada informacija, što odgovara razrješavanju traume i ponovnom uspostavljanju neuralne ravnoteže.



## PODRUČJA PRIMJENE

EMDR se uspješno primjenjuje u radu sa slijedećim i povezanim poteškoćama:

- post-traumatski stres kod odraslih i djece
- akutna traumatizacija
- ekstremna reakcija žalovanja
- smanjenje psihološki uvjetovanog stresa koji prati oboljenja
- fobije
- panični poremećaji
- disocijativne smetnje
- dugotrajna opterećenost negativnim mislima i osjećajima
- poremećaji sna
- ovisnosti

Osoba se istovremeno koncentrira na unutarnju predodžbu i pozitivnu ili negativnu procjenu u odnosu na sebe, svoje misli, osjećaje i tjelesna stanja; pritom pozornost obraća na vanjski podražaj, u ovom slučaju bilateralnu vizualnu, auditivnu ili taktilnu stimulaciju.

EMDR se može koristiti kao zasebna psihoterapijska tehnika, ali i primjenjivati u sklopu različitih oblika psihoterapijskog i savjetodavnog rada.



## KLIJENT

Svatko od nas posjeduje urođeni, prirodni samoiscjeljujući mehanizam koji je zadužen za uspješno

nošenje s izazovnim životnim događanjima i okolnostima. No, u nekim okolnostima kapacitet našeg sustava da se prilagodi može biti nadvladan. To se događa kada su bolni i uznemirujući događaji i okolnosti vrlo intenzivni, ili se odvijaju u vrijeme kada smo osobito ranjivi, tjelesno i/ili emocionalno. Takva nepovoljna, bolna iskustva u prošlosti su temelj svih naših sadašnjih negativnih i ograničavajućih stanja, uvjerenja, misli i osjećaja - napetost, nervoza, uznemirenost, strahovi, fobije, panični napadi, tjeskoba, zabrinutost, potištenost, tuga, depresija, gubitak, traume, nesreće, bolesti, akutni i kronični bolovi, prisilna ponašanja, različiti problemi u odnosima, ovisnosti...

Moguće je na potpuno prirodan, zdrav i siguran način potaknuti oslobađanje i uklanjanje takvih ograničavajućih sjećanja koristeći urođenu integrativnu funkciju našeg živčanog sustava, osobito mozga, i sposobnost samoiscjeljenja. Tome je namijenjena EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) tehnika. Ona se u radu sa strahovima, fobijama, paničnim napadima, traumama, depresijom, ovisnostima i bolnim stanjima pokazala vrlo djelotvornom i uspješnom u usporedbi s brojnim drugim pristupima, ali i u usporedbi s uzimanjem različitih psihoaktivnih lijekova te drugih farmakoloških i biljnih pripravaka.