

## Μιά νέα ελπίδα για τη θεραπεία ψυχικών τραυμάτων

*Μια νέα γυναίκα, η Μαρία, υποφέρει δέκα εβδομάδες μετά από ένα αυτοκινητιστικό δυστύχημα από δυνατούς πονοκεφάλους και πόνους στον αυχένα. Οι εξετάσεις όμως έδειξαν πως δεν υπάρχει οργανική βλάβη. Τρομάζει εύκολα, ιδιαίτερα όταν βρίσκεται μέσα σε αυτοκίνητο ( η ίδια φοβάται να ξαναοδηγήσει μετά το ατύχημα). Ο ξαφνικός ήχος μιάς κόρνας της προκαλεί πανικό. Όσο μπορεί, αποφεύγει να βγει σε δρόμο με κίνηση ακόμα και πεζή. Τη νύχτα ξυπνά μουσκεμένη στον ιδρώτα, ενώ εικόνες από το ατύχημα δεν την αφήνουν να κοιμηθεί. Νιώθει τύψεις και κατηγορεί τον εαυτό της πως δεν ήταν αρκετά προσεκτική (από τη σύγκρουση τραυματίστηκε ο οδηγός του άλλου αυτοκινήτου), δεδομένου του ότι δεν είναι σε θέση να θυμηθεί τι ακριβώς συνέβη. Η οικογένειά της τη βρίσκει αλλαγμένη, είναι μελαγχολική και κλεισμένη στον εαυτό της.*

### Τι συνέβη ;

Όταν κάποια πίεση ξεπεράσει τα όρια του σώματός μας, επέρχεται σωματικός τραυματισμός: το δέρμα μας ανοίγει, οι μύες και οι τένοντες παθαίνουν θλάση, τα κόκαλα σπάνε.

Τι συμβαίνει όμως με την ψυχή μας ; Όταν έρθουμε αντιμέτωποι με μια εξαιρετικά στρεσογόνο εμπειρία όπως είναι μια φυσική καταστροφή, ένα σοβαρό ατύχημα ή μια βίαιη επίθεση, κινητοποιούνται όλες μας οι δυνάμεις για να την ξεπεράσουμε. Αν τα καταφέρουμε, η εμπειρία αυτή μας κάνει πιο δυνατούς. Αν όμως οι προσπάθειές μας δεν επαρκούν, δημιουργούνται μέσα μας εσωτερικά «ρήγματα». Η εμπειρία εγγράφεται ανεξίτηλα στη μνήμη μας και προκαλεί ένα «*ψυχικό τραύμα*».

Προκειμένου να προστατευτούμε από την επώδυνη ανάμνηση ενός τραυματικού γεγονότος, προσπαθούμε με κάθε μέσο να το απωθήσουμε και να το «ξεχάσουμε». Η Μαρία αποφεύγει να μιλήσει για το ατύχημά της και δεν οδηγεί πια. Για κάποιο διάστημα ίσως το καταφέρνουμε, όμως η ανακούφιση είναι προσωρινή. Ακόμα και εβδομάδες ή μήνες μετά το γεγονός οι εικόνες, οι σκέψεις και τα συναισθήματα ενός ψυχικού τραύματος παραμένουν ζωντανά και μπορούν ανα πάσα στιγμή να μας αιφνιδιάσουν και να μας προκαλέσουν τα λεγόμενα *μετατραυματικά* συμπτώματα: άγχος, πανικός, κατάθλιψη, ενοχές, απάθεια, εφιάλτες καθώς και ποικίλλες σωματικές αντιδράσεις όπως ταχυκαρδία, εφίδρωση, υψηλή πίεση, αλλά και ψυχοσωματικές παθήσεις όπως ημικρανίες, γαστρίτιδα κ.α.

Χωρίς θεραπευτική υποστήριξη, τα συμπτώματα αυτά μπορεί να τα κουβαλάμε μέσα μας μια ζωή. Η κατάλληλη θεραπεία μας βοηθά να επεξεργαστούμε την τραυματική εμπειρία και να θέσουμε υπό έλεγχο τα συναισθήματα και τις δυσάρεστες σκέψεις που μας κατακλύζουν.

*Πράγματι, η Μαρία αποφασίζει να επισκεφτεί μια ειδικό. Η ψυχολόγος αποδίδει τα συμπτώματά της σε «μετατραυματικό στρες» και της προτείνει να τα επεξεργαστούν με μι νέα ψυχοθεραπευτική μέθοδο, την Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR: Οφθαλμοκινητική Απεναισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία). Μετά από κάποιες τεχνικές χαλάρωσης η θεραπευτική διαδικασία μπορεί να αρχίσει: Η Μαρία επιλέγει ως αφετηρία της επεξεργασίας τη σκηνή που την καταδιώκει περισσότερο: τη στιγμή μετά τη σύγκρουση, όπου βρίσκεται στο έδαφος, ανίκανη να κουνηθεί και δεν έχει συναίσθηση αν είναι ζωντανή ή όχι. Η φράση που συνδέεται με*

*αυτή την ανάμνηση είναι: «Είμαι νεκρή !» Και μόνο που φέρνει τη σκηνή αυτή στο μυαλό της, νιώθει να παραλύει από τον τρόμο, το κεφάλι της πονά αφόρητα, ο αυχένας της είναι πιασμένος, η καρδιά της χτυπά δυνατά . Η ψυχοθεραπεύτρια της ζητά να επιλέξει μια θετική σκέψη σε σχέση μ' αυτό που συνέβη, και η Μαρία απαντά αρχικά «Επέζησα !» και στη συνέχεια «Μου αξίζει να ζω !». Σ' αυτή η φράση επικεντρώνεται και το στόχος της επεξεργασίας, στην υπέρβαση της χωρίς νόημα ενοχής που νιώθει η Μαρία και στην τόνωση της αυτοεκτίμησής της.*

*Κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας με τη βοήθεια των οφθαλμικών κινήσεων ήρθαν ακούσια στην επιφάνεια εντυπώσεις, εικόνες, σωματικές αισθήσεις, τις οποίες η Μαρία είχε ξεχάσει εντελώς. Σχεδόν με χρονολογική σειρά η Μαρία ανακάλεσε και επεξεργάστηκε το ατύχημα, από τη στιγμή της σύγκρουσης, τη νοσηλεία της, μέχρι και την επιστροφή της στο σπίτι. Τέλος ένιωθε εξαντλημένη αλλά χαλαρωμένη και ήρεμη, ενώ οι εικόνες από το ατύχημα οπισθοχώρησαν και οι πόνοι εξαφανίστηκαν. Το αποτέλεσμα δύο συνεδριών με EMDR ήταν η εξαφάνιση όλων των συμπτωμάτων, ενώ η Μαρία ξανάρχισε να οδηγεί χωρίς φόβο.*

### **Τι είναι η μέθοδος EMDR ;**

Πρόκειται για μια πολύ νέα μέθοδο ψυχοθεραπείας που σε συντομότερο χρονικό διάστημα επιτυγχάνει την επεξεργασία μιας τραυματικής εμπειρίας με τα συνεπακόλουθα συμπτώματά της – χωρίς φάρμακα !

Ανακαλύφθηκε το 1987 από την αμερικανίδα ψυχολόγο F.Shapiro. Από τότε, πάνω από 2.500.000 άνθρωποι που έπασχαν από μετατραυματικό στρες έχουν θεραπευτεί με τη μέθοδο αυτή . Είναι εμπειρικά κατοχυρωμένη όσο καμιά άλλη από τις μεθόδους αντιμετώπισης μετατραυματικού στρες και έχει αποδεδειγμένα το μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας ενώ η διάρκεια της θεραπείας είναι κατά πολύ συντομότερη ! Είναι αναγνωρισμένη από την American Psychiatry Association και εφαρμόστηκε με επιτυχία σε βετεράνους του Βιετνάμ και στους επιζώντες και τους συγγενείς θυμάτων τρομοκρατικών επιθέσεων, σεισμών, κ.α. Αναρίθμητα άρθρα έχουν γραφτεί σε εφημερίδες όπως η New York Times, USA Today και πολλά άλλα έντυπα. Η εφαρμογή του EMDR έχει στο μεταξύ επεκταθεί με επιτυχία και σε άλλες παθήσεις όπως φοβίες, κρίσεις πανικού, εργασιακό στρες κ.α. Επίσης μπορεί να βοηθήσει σε ασθενείς να ξεπεράσουν τις ψυχολογικές συνέπειες μιας χειρουργικής επέμβασης ή σοβαρής ασθένειας.

Η θεραπευτική προσέγγιση EMDR είναι ολιστική, ανθρωπιστική και ψυχοδυναμική ενώ χρησιμοποιεί πολλά γνωσιακά και συμπεριφορικά στοιχεία. Η θεραπευτική επεξεργασία γίνεται ενώ ο θεραπευόμενος επικεντρώνει την προσοχή του στην τραυματική εμπειρία , στο σώμα και τα συναισθήματά του, ενώ παράλληλα εστιάζει την προσοχή του σε ένα εξωτερικό αντιληπτικό (οπτικό, ακουστικό...) και διεστιακό ερέθισμα. Το σίγουρο πλαίσιο της μεθόδου EMDR του επιτρέπει να αφεθεί ελεύθερος στους συνειρμούς του και στην εσωτερική του διεργασία, από «απόσταση ασφαλείας». Έτσι το EMDR εστιάζει παράλληλα στο παρελθόν (της τραυματικής εμπειρίας) και στο παρόν (το ασφαλές εδώ και τώρα της θεραπευτικής συνεδρίας), ενώ το «μέσα» (του συνειρμού) και το «έξω»(του εξωτερικού ερεθίσματος) διαδέχονται αλληπάλλληλα το ένα το άλλο. Η αρχή που διέπει τη θεραπευτική προσέγγιση είναι πως η «λύση» βρίσκεται μέσα στο θεραπευόμενο.

## **Πώς εξηγείται η αποτελεσματικότητα του EMDR ;**

Όταν μια εμπειρία είναι ιδιαίτερα τραυματική, ο εγκέφαλος δεν επεξεργάζεται κατάλληλα τις πληροφορίες (δηλ. τα συναισθήματα και τις σκέψεις) που συνδέονται με αυτή, με αποτέλεσμα να «παγώνουν» και να απομονώνονται μέσα μας. Τα οπτικά (ή άλλα αντιληπτικά) ερεθίσματα της επεξεργασίας με EMDR βοηθούν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής επεξεργασίας πληροφοριών.

Η F.Shapiro παρομοιάζει την επίδραση του EMDR με την επεξεργασία των βιωμάτων μας κατά τη διάρκεια της φασής REM (δηλ των ονείρων)του ύπνου, όπου παρατηρούνται γρήγορες οφθαλμικές κινήσεις.

Έρευνες με μαγνητικές τομογραφίες έδειξαν ότι τόσο ο πρόσθιος φλοιός του εγκεφάλου, όσο και η περιοχή του BROCA (αρμόδια για τη γλωσσική επεξεργασία) είναι πιο ενεργοί (δηλ. εμφανίζουν πυκνότερα δίκτυα νευρώνων) μετά τη θεραπεία με EMDR.

Οι έρευνες συνεχίζονται, μια και κανένα θεωρητικό μοντέλο δεν έχει καταφέρει να εξηγήσει μέχρι σήμερα πώς ακριβώς επιδρά η μέθοδος EMDR στον εγκέφαλο. Το μόνο βέβαιο είναι η εντυπωσιακή της επιτυχία στην επούλωση ψυχικών τραυμάτων– και όχι μόνο !

### **Ποιές είναι οι ενδείξεις μετατραυματικού στρες;**

- Ακούσιες αναδρομές στο γεγονός (με τη μορφή εικόνων, σκέψεων και συναισθημάτων)
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Δυσκολία στον ύπνο
- Εφιάλτες
- Εκρήξεις θυμού
- Κρίσεις πανικού
- Κατάθλιψη
- Ψυχοσωματικές αντιδράσεις και συμπτώματα
- Πλήρης ή μερική αμνησία σε σχέση με την τραυματική εμπειρία
- Αποφυγή περιβαλλοντικών ερεθισμάτων που θυμίζουν το γεγονός

Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας  
Δόμνα Βεντουράτου  
Κλινική ψυχολόγος  
Ψυχοθεραπεύτρια  
210-6853 933

«Ιατρικά» Ελευθεροτυπίας, Αύγουστος 2004