

СЛУЖБА ПО ТРУДОВА МЕДИЦИНА  
към ДП “НКЖИ”

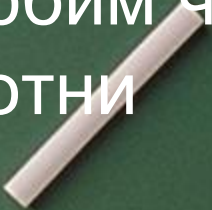
Ви предоставя възможност да се  
погрижите за Вашето психическо здраве  
чрез методите на иновативната  
психотерапия EMDR

E.M.D.R.  
Eye Movement  
Desensitization  
Reprocessing



- **Методът „Eye Movement Desensitization and Reprocessing” (EMDR)**, в превод на български „Десенситизация и Повторна Преработка на Информация посредством Движение на Очите” е сравнително нова психотерапия, която досега успешно е помогнала на стотици хиляди хора, имащи психологически затруднения и проблеми, в основата на които стоят емоционално травматични преживявания.

## EMDR работи изключително ефективно:

- при кризисна интервенция,
  - при посттравматично стресово разстройство
  - при фобии,
  - при паническо разстройство,
  - при генерализирана тревожност,
  - при жертви на престъпления и инциденти,
  - при голяма скръб след загуба на любим човек или поради смърт, свързана с работни задължения,
- 



## EMDR работи изключително ефективно:

- при жертви на природни бедствия или инциденти
- при хирургически интервенции или изгаряния,
- при емоционално или физически осакатени хора,
- при различни зависимости,
- при високи нива на тревожност
- при соматични проблеми,
- при хронични болки,
- психогенни припадъци,
- при лични проблеми на основата на травми.



- EMDR се базира на теорията, че по-голямата част от психопатологията се дължи на травматично преживяване или на травмиращи житейски събития.
- В следствие на тях се уврежда вродената способност на клиента да преработи и интегрира преживяването в централната нервна система.





- Обикновено всеки индивид успява да преработи случващите му се травматични преживявания без чужда помощ. Когато обаче човек е подложен на различни преживявания от такъв род в кратък период от време или травматичното преживяване е еднократно, но с изключителен интензитет или пък преживява многократно едно и също травматично за него събитие в продължение на определен период от време, вътрешният себеизцелителен (хомеостатичен) механизъм може да се претовари и да не успее да преработи травматичния материал.

- Непреработеният материал може да се съхрани в подсъзнанието на конкретния човек в „суров“ вид и да се реактивира всеки път когато външните обстоятелства наподобяват първоначалното събитие, породило травматичното преживяване.
- EMDR прибегва до помощта на вътрешно присъщия за всяко живо същество себеизцелителен потенциал и дава възможност на мозъка да се справи с непреработения травматичен материал.





- EMDR е научно валидизиран, интегративен психотерапевтичен подход, който се състои от единствени по рода си стандартизирани процедури и клинични протоколи, комбинирани с уникалния елемент на двустранно стимулиране на вниманието, така нареченото билитерално стимулиране, което активира работата на двете мозъчни полукълба и способства за лесното и бързо преработване на проблемите на клиента.
- В EMDR са включени компоненти от различни психотерапии (психодинамична, когнитивно поведенческа, интерперсонална, клиент центрирана и телесно ориентирана).



- **ПРЕСЛЕДВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ EMDR ПОДХОДЪТ В ПСИХОТЕРАПИЯТА**

- Да осигури на първо място безопасен, възможно най-бърз и ефективен терапевтичен процес
- Да осигури подходящо, адаптивно разрешение на актуалните проблеми на клиента
- Да вгради нови умения, поведения и вярвания свързани със себеусещането на клиента, да оптимизира капацитета му за адаптивно поведение и отговор в контекста на всекидневният му живот.

- През 1987 година д-р Шапиро случайно открива, че движенията на очните ябълки по определен начин облекчават негативната емоционална симптоматика. По-късно тя установява, че тези движения наподобяват движенията на очите по време на REM-фазата на съня при човека. Тя започва изследванията си върху този ефект и в последствие добавя всички останали елементи от цялостния процес на EMDR





- Създателката на метода EMDR Д-р Франсин Шапиро е психолог и водещ изследовател в Института за Психологически Изследвания в Пало Алто, Калифорния, изпълнителен директор на EMDR Institute в Уотсънвил, както и основател и председател на Хуманитарната EMDR програма за оказване на помощ.
- Д-р Шапиро е определена като един от световнозначимите експерти от Американската Психологическа Асоциация и от Канадската Психологическа Асоциация.

по материали на  
**EMDR ТРЕНИНГ ЦЕНТЪР БЪЛГАРИЯ**

За повече информация:  
<http://www.emdr-training-bulgaria.org/>



Уважаеми колеги,

В рамките на ДП “НКЖИ” има обучен психолог в методите на представената психотерапия EMDR,

Имате възможност да отработите травми и страхове, да намалите стреса и да подобрите адаптивните си способности.

**За консултации: Петя Найденова –  
Ръководител на Служба по трудова медицина  
към ДП “НКЖИ”  
тел. 22-74**

*Петя Найденова – е завършила магистратура по Психология - ВТУ "Св.Св. Кирил и Методий", има специализация по Консултативна психология, и други курсове и обучителни програми като:*

- Хипноза /към Българска асоциация по хипноза/, с преподавател Калин Цанов*
- Енергийна психология – EFT /към Институт по интегрална психология/, с преподаватели prof. Tam Llewellyn-Edwards и Florence Mary Llewellyn-Edwards - Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques*
- НЛП – Невро-лингвистично програмиране – нива Практик и Мастър /към Институт по НЛП/, с преподавател Ангел Лазаров*
- Консултиране при психосоматични проблеми /към Консултативен център “Плиска”/,*
- EMDR психотерапия, първо и второ ниво обучение /към EMDR Тренинг център България/, с преподавател Ehud (Udi) Oren, Ph.D, президент на EMDR-Europe Association*
- Предстои обучение по Позитивна психотерапия към Институт по позитивна психотерапия*