

# Eye Movement Desensitization, EMD

**Ursprungligen utvecklat och testat på 1980-talet.**

**Ersattes av EMDR terapi som en mer allsidig behandling**

## Syfte

- Att användas i vissa situationer för att reducera arousal och öka stabilitet
- För att minska symptom från ett minne eller del av ett minne och minimera spontana associationer till andra erfarenheter.
- För vissa klienter som lätt kan bli emotionellt översvämmade och instabila och verka att hamna utanför sitt toleransfönster.

## ADAPTIVE INFORMATION BEARBETNING

Få fatt i minnet som det är lagrat i nuet så att det kan bli bearbetat. Att få fatt i målminnet aktiverar det störande emotionella tillståndet.

Den dubbla uppmärksamheten mellan dåtid och nutid, kombinerat med BLS, underlättar en effekt av minskad arousal. Att återvända till målminnet efter varje omgång begränsar den associativa processen med syfte att processen bli mer hållande.

## Tillvägagångssätt

- Identifiera ett minne eller del av ett minne.
- Använd standard fas 3 för att identifiera komponenter av upplevelsen.

- ◦Använd korta omgångar av BLS, (12–15), öka antalet omgångar efter behov.
- ◦Tillbaka till målbild och NK efter varje omgång och kolla SUD.
- ◦OBS: Korta påföljande omgång om andra associationer uppstår. Använd en hållande strategi och återvänd till målbilden.
- ◦Åter till målbild efter varje omgång av BLS tills en önskad förändring har uppnåtts.
- ◦När önskad behandlingseffekt har uppnåtts identifieras en positiv kognition som återspeglar klientens förändring i upplevelsen, ex. “Jag kan hantera mina känslor” eller “Jag kan känna mig säkrare nu när det är över”.
- ◦Installera tills VOC är 7 eller så starkt som det är ekologiskt rimligt. OBS: Använd inte kroppsscanning efter installation av VOC.