

簡介

「眼動減敏重整治療」或簡稱 EMDR 是近年在西方興起的一種心理治療方法，由 Dr. Francine Shapiro 融會認知行為治療 (Cognitive Behavior Therapy)，暴露治療 (Exposure Therapy) 及精神分析治療 (Dynamic Psychotherapy) 而成。

治療師著重協助受助者重新分析及了解不安的經歷及情景。在治療過程中治療師亦會指導受助者作出適當頻率的眼球轉動或用手輕拍的動作，從而幫助受助者回復正常平靜的狀態。

治療的目的，是紓緩因創傷經歷而引發的困擾。它以「資料處理」(Information Processing) 模式為依據，假設受助者透過重新整理創傷經歷的記憶資料後便得而化解困擾。成功接受治療後，受助者可紓緩情緒困擾，改革負面的思想。過激的生理反應也會隨之減退。

療法的臨床應用

「眼動減敏重整治療」主要用於治療創傷後壓力症 (Posttraumatic Stress Disorder 或 PTSD)。

現時已有大量的研究報告證實此療法是治療 PTSD 的有效方法。

最近亦有研究初步顯示它對治療抑鬱症、焦慮症、恐慌症、性格失調、痛症亦可能有效。但還需要更嚴謹的研究加以證實。

治療的程序

標準療程分為以下八個階段：

- 一) 背景資料搜集階段：取得與問題有關的資料及訂立治療計劃。
- 二) 預備階段：為受助者作適當準備，投入治療。
- 三) 評估階段：找出治療所需的主要題材及內容。
- 四) 減敏階段：積極處理過往，現在及未來與問題相關的資料。
- 五) 重建階段：結合及強化正面認知信念，取代原本的負面認知信念。
- 六) 檢視階段：藉着「身體掃描」的方法，處理身體上剩餘的不良感覺，直至再沒有任何不適的反應，治療才算完結。
- 七) 終結階段：總結治療。在每節治療完結前受助者應處於心境平靜的狀態，並能掌握一些自我放鬆的方法以便日後有需要時可達致平靜的心境。
- 八) 再檢討階段：檢討治療成效，辨識潛在的新題材，按需要再作處理。

有關這療法的提問與解答

是否一節的治療便可治好？

不是。有些 PTSD 患者可以在幾節療程內明顯好轉，例如減低因創傷經歷而產生的焦慮及困擾。但一些較複雜的個案，患者卻需要接受長期和深入的治療。

此療法可否用於治療每一種失調症？

不可以。此療法主要針對紓緩一些與創傷經歷有關的失調症，如 PTSD。但對於一些主要由腦部生理因素引發的失調症，如精神分裂症或燥狂抑鬱症，則無法完全紓緩其癥狀。

受助者應該對這療法有甚麼期望？

每一個案都是獨特的。但受助者應該知道治療師是按照這療法的八個標準階段針對問題進行治療。

此療法有甚麼副作用？

與其他心理治療一樣，情緒困擾可能會在短期內稍為增加，一些使人痛苦或未化解的回憶亦可能會重現。資料處理的過程和回憶的影象，可能會在治療後的數小時甚至數天後仍然持續。處理這些不安的感覺，可運用放鬆方法平靜下來。遇上強烈的反應，可提早向治療師或到診所求助。

如欲取得更多有關 EMDR 的資料，可瀏覽網址：
<http://www.emdr.com>

眼動減敏重整治療

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

~EMDR~

香港眼動減敏重整治療研究小組編印
Copyright © 2006 by EMDR Study Group, Hong Kong.
All rights reserved.