

## Slovenský inštitút pre psychotraumatológiu a EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – je metóda spracovávania traumatických zážitkov pomocou očných pohybov. Je to pomerne nový psychoterapeutický prístup, ktorý integruje prvky psychodynamickej a kognitívne behaviorálnej terapie a zároveň využíva bilaterálnu stimuláciu, najmä pohyby očí. Vytvorila ju Dr. Francine Shapiro na začiatku 90. rokov 20. storočia. Efektivita tohto prístupu je v súčasnosti spoľahlivo dokázaná randomizovanými klinickými štúdiami a je na úrovni kognitívne behaviorálnej terapie, časovo je však menej náročná. Je medzinárodne akceptovaná profesnými organizáciami, napr. Medzinárodnou spoločnosťou pre výskum traumatického stresu (International Society for Traumatic Stress Studies, ISTSS) a v USA Americkou Psychiatrickou Asociáciou (American Psychiatric Association, APA). Je odporúčaná ako metóda voľby (najčastejšie spolu KBT) pri liečbe posttraumatickej stresovej poruchy.

Hlavnou indikáciou pre použitie EMDR je jednoduchá a komplexná posttraumatická stresová porucha. Metóda sa ukázala ako úspešná aj pri akútnej traume a adaptačných poruchách, komplikovanej smútkovej práci, zážitkovo podmienených fóbiách, disociatívnych a somatoformných poruchách, určitých aspektoch závislosti (craving) a tiež pri poruchách osobnosti (najmä borderline p.o.). Tieto indikácie však vyžadujú diferencovanejší prístup.

Obsahom výcviku nie je len prístup k samotnej posttraumatickej stresovej poruche, ale aj k ďalším syndrómom, kde v pozadí nachádzame nespracované traumatické udalosti, teda ide aj o úzkostné a depresívne ochorenia, abúzus a závislosť od návykových látok alebo poruchy osobnosti, disociatívne poruchy a pod. EMDR môže byť teda zaradená aj ako určitá časť v komplexnom terapeutickom pláne rôznych duševných porúch.

Vzdelávanie v psychotraumatológii a EMDR prebieha pod vedením certifikovaných lektorov, psychoterapeutov. Na Slovensku sú to lektori pozývaní zo zahraničia, vedúcimi tímu je Dr.med Helga Matthess a Ludwig Cornil. Sú členmi organizácie HAP Europe – Humanitarian Assistance Program, ktorá organizuje vzdelávanie a výcvik terapeutov vo viacerých krajinách Európy a sveta.

Vzdelávanie a výcvik prebieha formou seminárov, ktoré obsahujú teoretické aj praktické časti. Úvodný seminár v rozsahu 32 hodín je zameraný všeobecne na problematiku psychotraumatológie, ďalšie 2 semináre v podobnom časovom rozsahu sú už zamerané konkrétnejšie na metódu spracovávania traumatických zážitkov pomocou očných pohybov, EMDR I a EMDR II. Vzdelávanie pokračuje kratšími seminármi (10 až 20 hodín) s užšou špecializáciou – je to problematika smútkovej práce, disociácie, regulácie afektov, traumy u detí. Od začiatku výcviku budú prebiehať pravidelné supervízne stretnutia.

Výcvik je určený pre psychologov, psychiatrov, iných lekárov, sociálnych magistrov, špeciálnych pedagógov a psychoterapeutov so záujmom o psychotraumatológiu a komplexnú liečbu stresom podmienených syndrémov, ktorej súčasťou je aj EMDR.

Najbližšie inštitút otvára ďalší výcvik vo februári 2007, kedy bude v termíne 12.–17.2.2007 úvodný seminár Psychotraumatológia. Teoretická časť obsahuje bloky: základy psychotraumatológie, klinická symptomatika, diferenciálna diagnostika, neurobiologické základy, stabilizácia, plánovanie liečby, farmakologické možnosti liečby, psychoedukácia, akútna traumatizácia, komplexná trauma, úvod do hypnoterapie, techniky konfrontácie s traumou. Praktická časť je koncipovaná ako cvičenia v malých skupinách a je za-

meraná na rôzne stabilizačné techniky, napr. imaginatívne techniky (bezpečné miesto, vnútorní pomocníci a mnohé ďalšie), práca s telom, s vnútornými zdrojmi, tzv. screen techniky konfrontácie s traumou a ďalšie.

Bližšie informácie v Oznamoch SPS a na nižšie uvedenej kontaktnej adrese:

Slovenský inštitút pre psychotraumatológiu a EMDR (Psychiatrické oddelenie FN, Legionárska 28, 911 71 Trenčín)  
tel. 032/6566381,-129,-137 (MUDr. Ralaus, MUDr. Ševčíková, Mgr. Vojtová)  
fax: 032/6526929, e-mail: sipe.info@seznam.cz

MUDr. Daniel Ralaus, predseda SIPE

---

## Vzdelávací program

---

### Kognitívne behaviorálna terapia

V máji 1996 bol založený ABC Slovenský inštitút pre výcvik v kognitívne behaviorálnej terapii ako dobrovoľné združenie občanov, ktoré si kladie za cieľ výcvik a rozvoj kognitívne behaviorálnej terapie na Slovensku. Založenie bolo ovplyvnené faktom, že v posledných desaťročiach došlo k výraznému rozvoju kognitívne behaviorálnej terapie, ktorá je na základe mnohých kontrolovaných štúdií považovaná za jednu z najefektívnejšiu metódu pri liečbe mnohých psychických porúch.

#### Filozofia a cieľ výcviku

V postgraduálnom výcvikom kurze v KBT, organizovanom pre profesionálov v oblasti zdravotníctva a poradenstva (VŠ vzdelanie v medicíne, klinickej psychológii, špeciálnej, liečebnej pedagogike, sociálnej práci, ošetrovatelstve) sa vychádza z princípov učenia experimentálnym spôsobom, ktorý podporuje samostatné myslenie, rozvoj znalostí a spôsobilostí u motivovaných účastníkov kurzu, ktorí preberú zodpovednosť za svoje učenie.

Cieľom výcviku je, aby účastníci dosiahli znalosti a skúsenosti k vykonávaniu kognitívne behaviorálnej psychoterapie v takej miere, aby mohli bezpečne, účinne a odborne liečiť svojich pacientov.

**Výcvik je akreditovaný Slovenskou psychoterapeutickou spoločnosťou.** Po jeho úspešnom absolvovaní má účastník právo žiadať o zapísanie do Zoznamu psychoterapeutov SR a môže tiež požiadať o udelenie Európskeho certifikátu pre psychoterapiu, keďže spĺňa aj kritériá na výcvik stanovené Európskou asociáciou pre psychoterapiu (EAP).

#### Štruktúra výcviku

Výcvik zahŕňa 158 hodín teoretického štúdia, 362 hodín zážitku na sebe, 200 hodín supervízie, 150 hodín individuálnej terapie a 600 hodín klinickej praxe.

Kurz v KBT trvá 4 kalendárne roky, v priebehu prvého roka účastníci absolvujú 3 študijné bloky a v priebehu ďalších troch rokov sú 2 študijné bloky v kalendárnom roku. V priebehu výcviku sa každý rok uskutočňujú dva víkendové stretnutia, ktoré sú venované zážitkovej skúsenosti.

V priebehu samotného kurzu frekventant pod vedením lektorov absolvuje 610 hodín teórie, zážitku na sebe a klinickej supervízie. Zostávajúce výcvikové hodiny si frekventant zabezpečuje individuálne (individuálnu terapiu, klinickú prax a 110 hodín supervízie).

#### Program výcviku

Program bol vypracovaný pod supervíznym vedením Krishna Natha (lektor KBT, Londýn, Veľká Británia) podľa vzoru Britskej spoločnosti kognitívne behaviorálnej terapie a v spolupráci s Českou spoločnosťou kognitívne behaviorálnej terapie. Odborným garantom výcviku je doc. MUDr. Jan Praško, CSc. a PhDr. Miloš Šlepecký, CSc.

Frekventanti získavajú vedomosti priamo použiteľné pri liečbe fóbií, panickej poruchy, obsedantne – kompulzívnej poruchy, porúch príjmu potravy, sexuálnych dysfunkciách, sociálnej úzkosti, liečbe psychóz, či v behaviorálnej medicíne.