

EMDR ÁFALLAMEÐFERÐ

Kynning á tilfelli

Jóhanna Kristín Jónsdóttir

Cand Psych

Ráðstefna BUGL

Janúar 2012



EINKENNAMYND

- Skjólstæðingur er 12 ára gömul stúlka
- Einkennamynd var mikill og vaxandi kvíði
- Sterk hamlandi áhrif á líf hennar
- Í fyrstu virtist málið ekki áfallatengt
 - Hætt að vera með vinkonum eftir skóla
 - Hætt þátttöku í tómstundum
 - Lítið frímerki á móður
 - Þoldi allar breytingar illa
 - Svefn erfiður



SJÚKRASAGA

- Stúlkan hafði verið heilsuhraust og kjarkmikið barn. Breyttist áður en hún byrjar skólagönguna
 - Verður þá pestarsækin og mjög varkár
 - Lífhrædd að sögn móður
- Stúlkan átti sögu um endurtekin bráð veikindi og innlagnir á Barnaspítala Hringsins
- Í 3. bekk, og 5. bekk lokaðist fyrir barka hennar í þrígang. Send með sjúkrabíl á BH.
 - Andnauð og mikill ótti
 - Kom oft í kjölfar hálsbólgu
 - Hálsbólga var því sterk kveikja kvíða hjá henni



SJÚKRASAGA FRH:

- Alvarlegt kvíðakast í janúar 2010
 - Grét allt kvöldið
 - Lét í ljós að hún réði ekki við hlutina
 - Var vísað á kvíðanámskeiðið „Klókir krakkar”
 - Meðferðarárangur ekki nægjanlegur
- Stúlkan fór í bráðaviðtal á BUGL í júlí 2011 í kjölfar ofsakvíðakasts
 - Hafði verið á ferðalagi með fjölskyldunni í bíl
 - Ekki hægt að fara um jarðgöng, þau sneru við
- Vísað til sálfræðings í framhaldi af þessu



ÁFALLIÐ

- Kemur í ljós atvik þegar stúlkan er 5 ára
- Var á leikvelli ásamt móður
- Veður blautt, hún í regnfötum
- Hún rennir sér síðustu ferðina í rennibrautinni..
- Móðir snýr baki í stúlkuna, þær eru á leið heim
- Hún rennur með ofsahraða, þeytist upp og skellur harkalega á bakið
- Brákast við fallið
- Sest upp en nær ekki andanum
- Byrjaði ekki að anda reglulega fyrr en sjúkrabíllinn rennir í hlað..



EMDR NÁLGUN KYNNT BARNI

- Stúlkunni kynnt hvernig erfiðar minningar eru geymdar í heila eða vitund hennar
- „Eins og upplifun sem er fryst í tíma”
 - Geymd sem hugsun og viðhorf
 - .. sem líðan, ..sem líkamleg einkenni
 - .. sem skynjun, .. sem hegðun
- Á meðan úrvinnsla hefur ekki farið fram, er þetta enn að „tikka” og trufla út frá sér í lífi barnsins
 - börn verða mjög áhugasöm þegar maður ræðir heilann – eða jafnvel teiknar hann!



EMDR MEÐFERÐ KYNNT BARNI

- Útskýrt hvernig BLS (bilateral stimulation) setur í gang úrvinnslu í heila
 - Minningin er virk og eins og hún sé geymd á vitlausum stað í heilanum. Þá eru áhrif hennar enn töluverð. Kveikjur sjá til þess að kvíðinn er aldrei langt undan
 - Með BLS er hreyft við minningunni og hún hægt en örugglega færð á sinn stað. Atburður er þá minning um eitthvað sem gerðist en áhrif hennar hafa þá minnkað eða horfið með öllu
 - Börnin eru ánægð að heyra að heilinn þeirra muni ráða fram úr erfiðri reynslu, með smá aðstoð sálfræðingsins 😊



MEÐFERÐIN

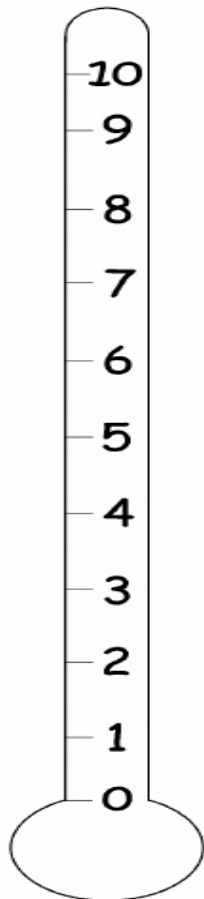
- Inntökuviðtal og undirbúningur átti sér stað um sumarið.
- Fyrsta nálgun sneri að helsta álagsþætti í lífi hennar þá stundina, að skipta um skóla
- Stúlkan hóf EMDR meðferð um haustið, skólaskiptin höfðu þá gengið vel
 - Fræðsla um kvíða, áföll og erfiðar minningar
 - Kennt að meta líðan með KVÍÐAKVARÐA (SUDS)*
 - Forðunarhegðun rædd

• * FENGID AÐ LÁNI ÚR „KLÓKIR KRAKKAR”



SUDS: KVÍÐAMÆLIR

METUR STYRK TILFINNINGAR



- - Skelfilegar áhyggjur
-
- - Mjög miklar áhyggjur
-
- - Nokkuð áhyggjufull
-
- - Svolitlar áhyggjur
-
- - Ekki viss
-
- - Afslöppuð



EMDR ÁFALLAMEÐFERÐ

- Stúlkan ákvað að vinna með tvær erfiðar minningar.
- Fyrri minning sneri að því þegar lokaðist fyrir barkann í skólanum. Hún fór með sjúkrabíl á BH og frétti að hún ætti að vera þar yfir nótt
- Síðari minning sneri að áfallinu þegar hún rann niður, lenti harkalega, brákaðist og sat hjálparvana og gat ekki andað



FYRRI MINNING:

LOKAÐIST FYRIR BARKANN

- Hún fór á Barnaspítalann. Fékk rör í æð. Sýklalyf. Læknarnir skrítnir á svipinn. Þá kom ótti. Var sett í einangrun, mátti ekki fara fram, ekki einu sinni á klósettið. Bróðir minn mátti ekki koma. Það var alveg hræðilegt.
- NC: Neikvæð hugsun
- „Þetta er eitthvað alvarlegt”
- „Ég missi af öskudeginum”
- SUDS: Ótti 5
- PC: Jákvæð hugsun
- „Ég verð læknuð”



ÚRVINNSLAN: FYRRI MINNING

- Úrvinnsla fyrri minningar tók einn tíma
- NC: Þetta er eitthvað alvarlegt SUDS: Ótti 5
 - Þegar minning er virkjuð, fer stúlkan frá hugsunum um að vera kyrrsett í margar vikur og útlitið svart, í að sjá að þetta muni reddast og hún verði læknuð.
 - Minningin færirist svo fram í tímann, þegar hún er komin heim, hjúkrunarfræðingur gefur henni lyf, vinkonur koma í heimsókn og pabbi les fyrir hana.
 - Samhliða þessu fjara neikvæðar tilfinningar út.
- Þá er SUDS í 0



SÍÐARI MINNING: Í RENNIBRAUTINNI. HÚN SKELLUR Á BAKIÐ OG GETUR EKKI ANDAÐ

- „Ég var að fara með mömmu upp á skólalóð. Mamma vildi sjá mig í rennibrautinni. Ég hafði neitað. Svo fór ég í hana. Rosa blaut, rann og fór upp. Lenti á bakinu, á mölinni, steinunum. Mamma var á leið að hjólunum en ég bara sat þarna, sat bara og gat ekki andað”.
- NC: Neikvæð hugsun
- „Ég get ekki andað”
- „Ég er hrædd um að deyja”
- „Ég vil ekki deyja”
- SUDS: Ótti 10
- PC: ? ?



ÚRVINNSLAN: SÍÐARI MINNING

- Úrvinnsla síðari minningar tók einn lengdan tíma
- NC: Ég get ekki andað. SUDS: Ótti 10
 - Þegar minning var virkjuð voru áberandi líkamleg einkenni vanlíðunar, mest í hálsi, að ná ekki að anda
 - Hún nefndi ýmislegt sem lifnaði í minningunni. Sjokkið við að sjá alla bílana koma inn á lóðina. Líka hvernig mamma hennar leit út
 - Síðan nefndi hún að þetta hafi verið allt í lagi, eins og þetta sé að líða framhjá henni
 - Tilfinning í hálsi fjarar út og hverfur alveg að lokum
- Þá er SUDS í 0



ÚRVINNSLU LOKIÐ

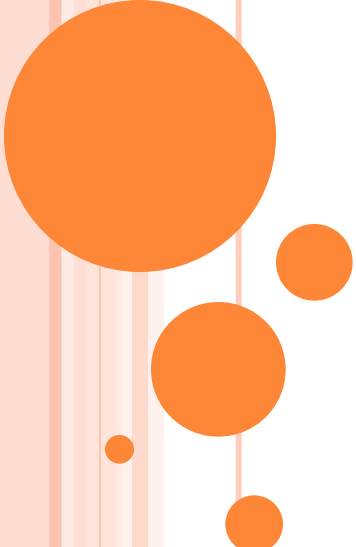
- Frásögn stúlku eftir að hafa unnið með þessar tvær minningar;
- „Ég er bara að horfa á þetta eins og í myndaalbúmi. Ég lifði þetta af, þetta eldist af manni”.
 - Engin þörf á hugrænni endurmótun, gerist af sjálfu sér
 - Endað á góðum nótum
 - Styrktar hjá henni staðhæfingar sem snúa að því að hún sé læknuð, hún sé örugg og að hún geti mætt aðstæðum



SAMANTEKT:

- Áfallameðferð fór fram í byrjun september
- Að sögn móður var árangur meðferðar ótrúlegur
- Líf stúlkunnar er breytt og móðir er með annað barn í höndunum
- Henni gengur vel í skólanum, tekur þátt í öllu
- Hún er vinsæl og mikið með félögum sínum
- Skv. samtali í vikunni hefur þessi árangur haldist
- Hún varð óróleg yfir veðrinu en það má teljast eðlilegt!





TAKK FYRIR

Fyrirspurnir berist á
johannakj@simnet.is