

# ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ И ПЕРЕРАБОТКА ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ (ДПДГ/EMDR) В VR



*Разработана на базе Психологического Центра ТОП-  
Практик*

# Что это такое?

ДПДГ — это метод психотерапии, позволяющий избавиться от тревожащих симптомов и негативных эмоций, которые возникли из-за тревожного жизненного опыта;

Разработанная цифровая система психологической разгрузки позволяет:

- получить квалифицированную помощь большому количеству людей с разными запросами;
- множеству отдельных организаций создать комнаты психологической разгрузки;
- простая визуальная инструкция сокращает время работы по методике и позволяет работать самостоятельно.

# Область применения

- ✓ Метод быстрого оказания психологической помощи жертвам наводнений, землетрясений и других серьезных катаклизмов;
- ✓ Для снятия стресса, ПТСР (пост-стрессовые травматические расстройства), травматических и болезненных переживаний, снятия телесного и психологического напряжения, релаксации;
- ✓ Как помощь в коучинге (когда выявляется неожиданное препятствие, либо при работе с ресурсами и подстройкой к будущему);
- ✓ Для ускорения восстановления после физических травм и операций;
- ✓ Для работы с тяжелобольными (включая онкологию разных стадий);
- ✓ Для купирования хронической и фантомной боли;
- ✓ Депрессии, тревога, фобии и т.п.



# Область применения

- снимает психологическое напряжение,
- негативные убеждения,
- тревожность,
- рискованное поведение, вызванное стрессом,
- позволяет снижать конфликтность и напряжение в отношениях,
- убирает психосоматические симптомы
- формирует и закрепляет новые позитивные и ресурсные установки по отношению к себе и другим и т.п.

***Программа способна даже за 1 сеанс избавить от негатива и заменить его на ресурсное состояние.***

# Комплекс VR EMDR включает в себя:

- специальные очки с мониторами (систему виртуальной реальности), которые создают виртуальную реальность, а также программное обеспечение, которое контролирует процесс психокоррекции. Это не только эффективный метод лечения, но и удобный инструмент для психологов.

## Система позволяет:

- ✓ сократить время лечения,
- ✓ увеличить количество клиентов,
- ✓ возможно одновременный прием нескольких пациентов
- ✓ повысить качество услуг,
- ✓ освободить психолога от эмоционального выгорания,
- ✓ сохранить полную анонимность перерабатываемого материала, т.к. можно не рассказывать о событии, используется «слепой» протокол.



# При использовании система:

1. Анализирует ответы пользователя и производит подбор нужных вопросов и установок для более эффективной диагностики и настройки.
2. Воспроизводит состояние безопасности и комфорта, расслабления.
3. Последовательно через ряд шагов снимает нервное и психическое напряжение, аффективную заряженность от стрессового события до уровня - 0 напряжения.
4. Формирует вместо негативных эмоций и установок, связанных со стрессовым событием, позитивные установки про себя и жизнь, что в дальнейшем позволяет перейти в позитивный жизненный сценарий, а не воспроизводить цикл травмы.
5. Закрепляет позитивный сценарий и убеждения про жизнь и себя.
6. Позволяет последовательно проработать любые негативные жизненные ситуации.

# Метод EMDR научно доказан, признан и рекомендован официально:

- ДПДГ признан и рекомендован к применению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). При этом метод сравнительно молодой (появился в начале-середине 1980-х годов)
- «Национальный Совет Психического Здоровья» (Израиль) с 2002 года рекомендует ДПДГ одним из всего трех доказанных методов для восстановления психики людей, переживших нападение террористов, захват заложников или террористический акт
- Американская Психиатрическая Ассоциация (США) с 2004 года рекомендует ДПДГ в качестве высокоэффективного и быстрого метода лечения тяжелых психических травм
- Министерство Обороны США и Департамент Ветеранов США в 2004 году выбрали метод ДПДГ как наиболее эффективный метод психологического исцеления стрессовых расстройств высшей категории
- Национальный Институт Здоровья и Клинического Мастерства (Великобритания) среди более 500 психотерапевтических методов в 2005 году признал лишь два метода (КПТ и ДПДГ) научно доказанными при излечении взрослого населения от стрессовых расстройств



# История возникновения

Метод ДПДГ (EMDR) был разработан в 1980-1990-х годах американским филологом и психологом Френсин Шапиро для лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Согласно «официальной версии» метод был открыт случайно и лишь затем целенаправленно разработан.

В основе метода лежит модель ускоренной переработки информации, согласно которой у человека существует особый психофизиологический механизм, получивший название адаптивной информационно-перерабатывающей системы (АИПС), обеспечивающий поддержание психического равновесия (Ф. Шапиро, 1995).

На сегодняшний день известно, что поступающая, обрабатываемая и сохраняемая информация из внешней и внутренней сред кодируется в нейронных сетях головного мозга человека.



Френсин  
Шапиро



# Эффективность метода

Первые исследования метода вызвали шок в профессиональной среде – оказалось, что более 90% пациентов (в большинстве своем участники Вьетнамской войны и жертвы изнасилований) демонстрируют существенное улучшение своего состояния (более не удовлетворяют критериям ПТСР) после трех 90-минутных сессий ДПДГ. (источник: Shapiro F.: Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories". Journal of Traumatic Stress, 1989).

Более поздний мета-анализ 13 исследований ДПДГ, испытуемыми в котором было 300 пациентов-жертв однократных травм, выявил значительное улучшение состояния у 77-100% из них (источник: Shapiro F.: Eye movement desensitization and reprocessing, 2002).

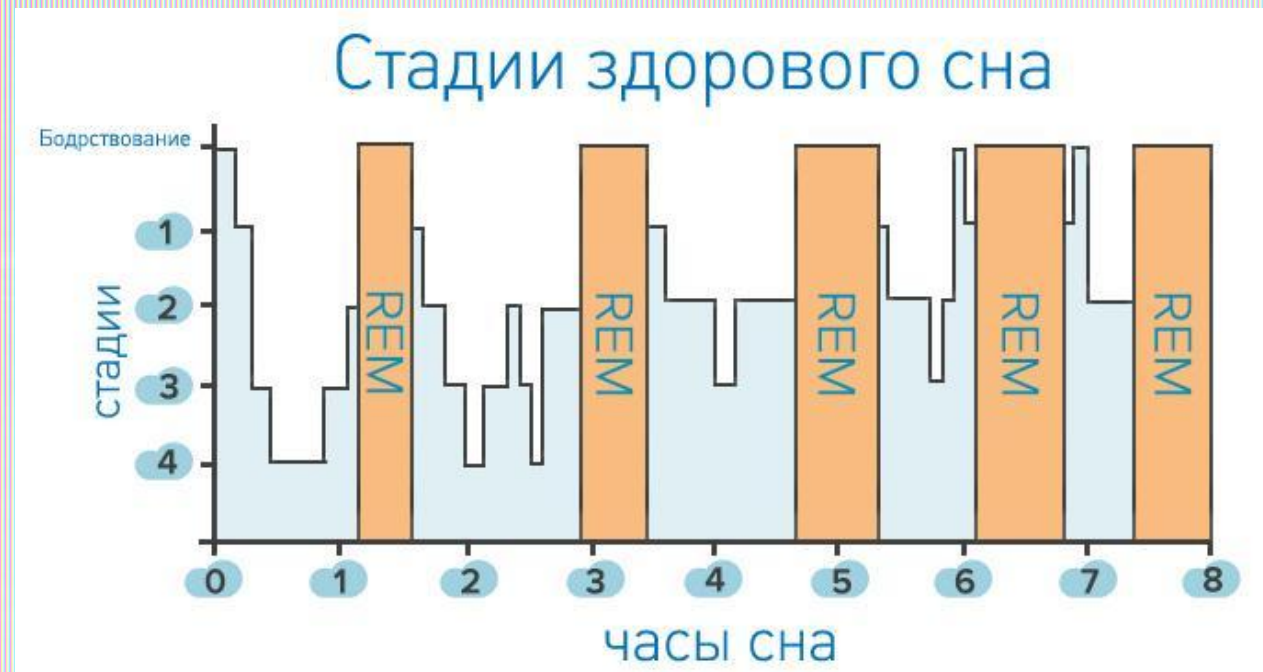
В других исследованиях метод ДПДГ не был оценен как более эффективный, нежели другие поведенческие направления (источник: Acierno, R., Tremont, G., Last, C., & Montgomery, D.: Tripartite assessment of the efficacy of eye movement desensitization in a multi-phobic patient. Journal of Anxiety Disorders, 1994).

Мета-анализ 34 исследований терапии ПТСР выявил эффективность ДПДГ равной другим методам поведенческой терапии, основанных на экспозиции (источник: Davidson P.R., Parker K.C.: Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): a meta-analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2001).

# Сущность метода

С психологической точки зрения «позитивная» информация используется как «ресурс» для психики, а «негативная», после выполнения своей основной функции (предупреждение, спасение и т.п.), должна быть ассимилирована.

У здорового человека адаптивная система переработки информации активируется в фазе быстрого сна (БДГ-сон) и трансформирует воспоминания о негативных событиях, снижая их влияние на психику и тело.



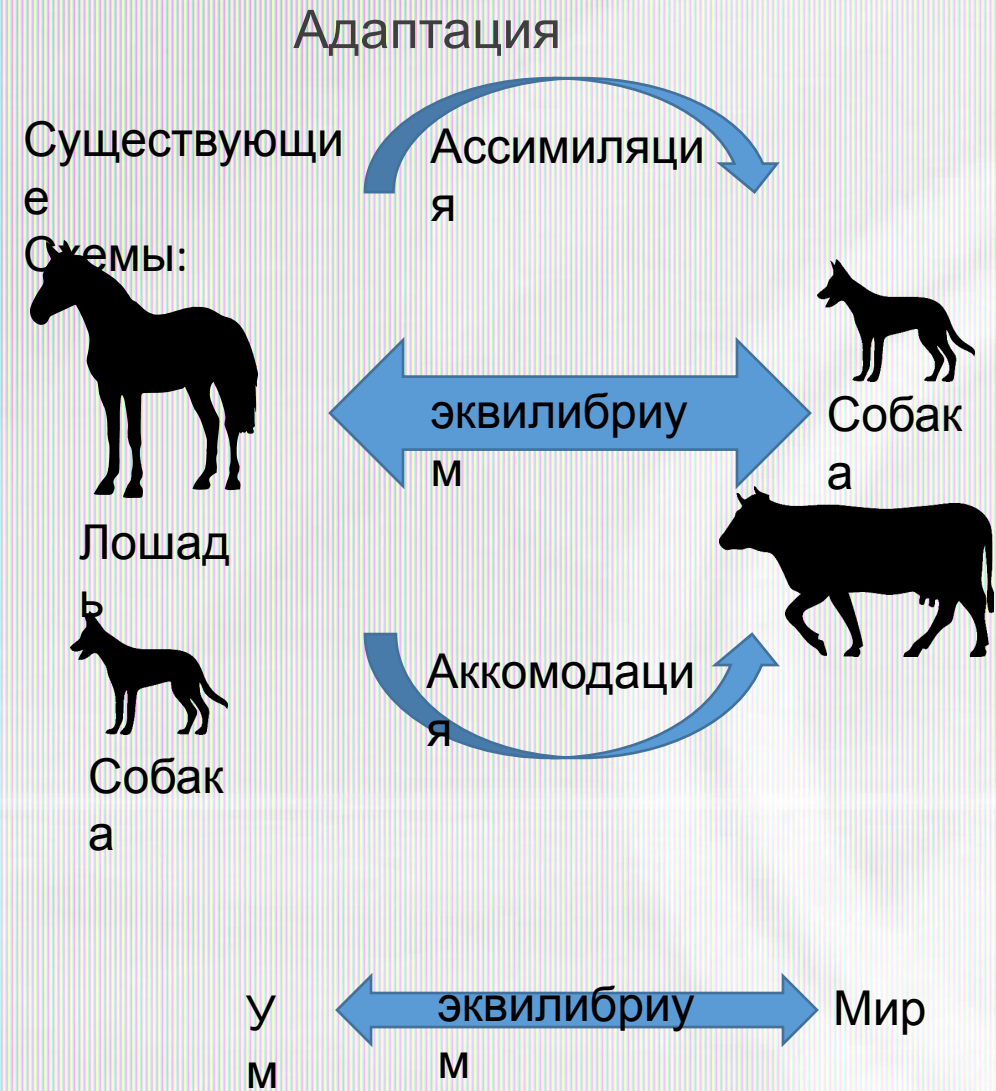


# Сущность метода

Этот процесс переработки информации хорошо был описан французским психологом **Жаном Пиаже** (1896-1980) в рамках его теории адаптации. Равновесие между организмом и средой обеспечивается процессом адаптации, который, в свою очередь имеет два «стороны»:

**ассимиляцию** (усвоение определенного материала уже существующими схемами поведения, «подтягивание» реального события к когнитивным структурам индивида);

**аккомодацию** (приспособление схем поведения к ситуации, требующей от организма определенных форм активности).



# Сущность метода

Но бывает и такие случаи, например при посттравматическом стрессовом расстройстве, когда психотравмирующее воздействие оказывается чрезмерно сильным, и АИПС оказывается не в состоянии совершить необходимую переработку самостоятельно.

В таком случае травматичная информация «застревает» в нейронных сетях головного мозга и не происходит ее ассимиляция, а человек оказывается в плену бесконечного кошмара, переживая вновь и вновь «флешбеки», связанные с негативным событием.

Психотравмирующий опыт не только вызывает негативные эмоции, но и формирует искаженную «Я-концепцию». Некоторые авторы метафорически описывают травму как «дыру в психическом» имея ввиду то, что «в силу своей болезненности и интенсивности травматический опыт выходит за пределы возможностей субъекта по его переработке».





# Сущность метода

- Память может быть понята как запечатление (запись), сохранение и воспроизведение следов прежнего опыта. При этом различные (с точки зрения модальности) виды информации хранятся в различных частях коры больших полушарий. Современная нейронаука говорит о том, что припоминание любого события похоже на собирание мозаики-пазла, где такие различные элементы (визуальные, аудиальные и др.) каждый раз по-новому складываются в целостную картину.
- Любое воспоминание о травме включает в себя пять основных компонентов: визуальный (образ, «картинку»), аудиальный (звуки), кинестетический (ощущения), аффективный (эмоции) и когнитивный (мысли о пережитом); при этом информация практически никогда не хранится в простой форме, а вписывается в какой-то контекст и связана с соответствующими ассоциациями.
- П. Жане указывает, что с воспоминаниями связаны «психобиологические комплексы, включающие мысли, аффекты, ощущения, формы поведения». При этом мужчины лучше запоминают логическую информацию, схемы, таблицы и чертежи, а женщины эмоции и ощущения, что считается одной из причин большей распространенности ПТСР среди женщин.
- Фактически при вспоминании травмирующей ситуации у индивида с диагнозом «посттравматическое стрессовое расстройство» активируются нейронные сети, в которых она закодирована, причем активируются почти также же сильно, как и при переживании ее «здесь-и-сейчас».

# Сущность метода

Самой Ф. Шапиро была предложена модель ускоренной переработки информации. Она включает в себя следующие постулаты:

Травматизация вызывает нарушение в протекании психологических и биологических процессов, в норме обеспечивающих интеграцию нового материала в структуру памяти. Травматические воспоминания частично остаются диссоциированными от аффективно-семантической сети, в которой закодирована большая часть воспоминаний индивида, представленных в «обусловленном состоянии» паттерне. Это приводит к искажениям в образной, аффективной и поведенческой сферах.

Каждый человек наделен уникальным механизмом самоисцеления, активация которого способствует интеграции информации, содержащей травматичный опыт. Такая активация происходит благодаря используемым в процедуре ДПДГ движениям глаз или альтернативным формам стимуляции.

Информация, касающаяся отношений человека с другими людьми и окружающим миром, закодирована наряду с аффективными, физиологическими и когнитивными компонентами реакции индивида на психотравмирующую ситуацию. Представления о себе играют ключевую роль в консервации искажений, присущих травматическим переживаниям.



# Сущность метода

В случае множественной психической травматизации осуществляется последовательная проработка с помощью ДПДГ каждого психотравмирующего события. В некоторых случаях, однако далеко не всегда, эти воспоминания могут быть сгруппированы по признаку тематической близости.



# ДПДГ

## Память о психотравме включает в себя:

- Визуальную составляющую (образ);
- Аудиальную составляющую (звуки);
- Кинестетическую составляющую (ощущения);
- Аффективную составляющую (эмоции);
- Когнитивную составляющую (мысли о пережитой травме).

Десенсибилизация психических травм с помощью движений глаз может применяться как самостоятельный метод психотерапии при ПТСР, либо, как один из этапов лечебного воздействия, направленный на быстрое устранение у больных наиболее тягостных переживаний и симптомов, связанных с перенесенными в прошлом психическими травмами.

## Варианты билатеральной

### стимуляции:

- Различные движения глаз;
- Похлопывания пальцами по плечам или ладоням;
- Пощелкивания пальцами у ушей;
- и др. виды стимуляции.





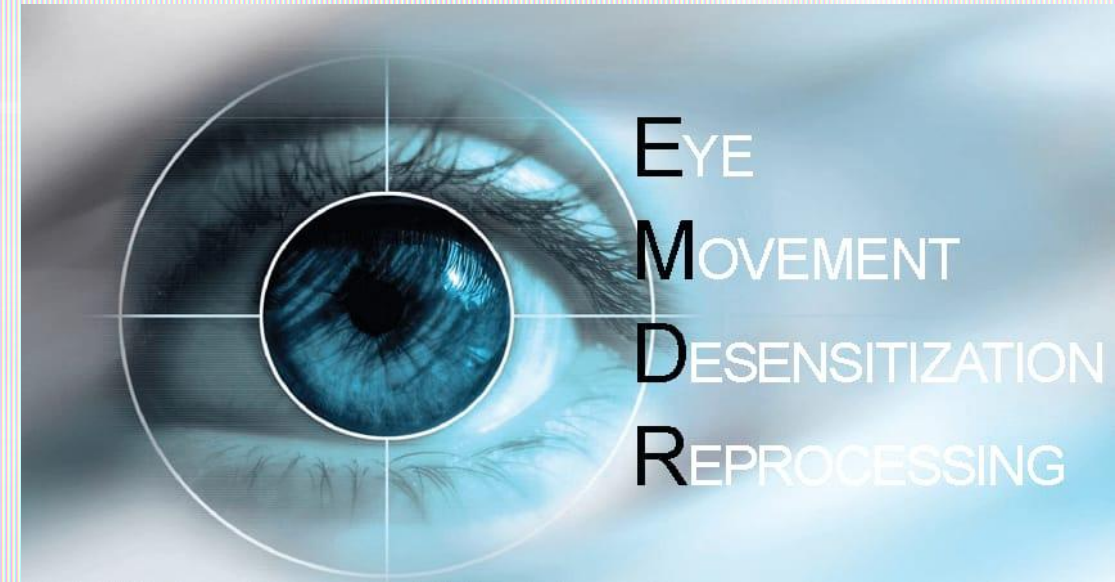
# Область применения

ДПДГ может быть эффективным методом при работе со следующими патологиями:

- ✓ ПТСР (войны, насилие, аварии, катастрофы);
- ✓ Тревожно-фобические расстройства (паническое расстройство, агарофобия, социофобия, специфические фобии, обсессивно компульсивное расстройство, инсомния);
- ✓ Хронические соматические заболевания и связанные с ними эмоциональные реакции;
- ✓ Горе, утрата (как способ облегчения состояния и поддержки);
- ✓ Сексуальные расстройства.

## Противопоказания:

- ✓ Психотическое состояние;
- ✓ Эпилепсия;
- ✓ Неспособность переносить мощные аффекты;
- ✓ Беременность (условное противопоказание).



# Особенности метода

## Причины быстрых изменений при ДПДГ:

При выборе цели воздействия негативные воспоминания объединяют в кластеры (ряд однотипных эпизодов) и переработке с помощью ДПДГ подвергается один, наиболее типичный эпизод из каждого кластера, что обычно приводит к генерализации эффектов переработки и нейтрализации всех сходных воспоминаний;

Метод позволяет получить прямой доступ к дисфункциональному материалу, хранящемуся в памяти;

Происходит активизация нейронных сетей мозга, преобразующей информацию непосредственно на нейрофизиологическом уровне.

## Некоторые особенности ДПДГ:

Травма или негативное событие должно быть «живо» сейчас – вызывать негативные переживания; если произошла «инкапсуляция» (изоляция), то эффективность метода сильно снижается;

Клиент должен иметь силы (ресурсы) для переработки травмы;

В начале работы часто необходимо создать «островок безопасности», куда клиент сможет «уйти» в случае чрезмерности переживаемых эмоций.



# При использовании EMDR в VR система:

1. Помогает подобрать нужные вопросы и установки для более эффективной диагностики и настройки.
2. Воспроизводит состояние безопасности и комфорта, расслабления
3. Последовательно через ряд шагов снимает нервное и психическое напряжение, аффективную заряженность от стрессового события до уровня - 0 напряжения.
4. Формирует вместо негативных эмоций и установок, связанных со стрессовым событием, позитивные установки про себя и жизнь, что в дальнейшем позволяет перейти в позитивный жизненный сценарий, а не воспроизводить цикл травмы.
5. Закрепляет позитивный сценарий и убеждения про жизнь и себя.
6. Позволяет последовательно проработать любые жизненные ситуации.



# Как проходит сеанс:

1. Вы надеваете VR шлем (гарнитуру);
2. Прослушиваете инструкции;
3. Выполняете действия, по подсказкам системы;
4. Получаете результат.

Не требуется наличие интернета, программное обеспечение встроено в оборудование.





**Оценка эффективности VR-  
психотерапии на основе EMDR:  
рандомизированное контролируемое  
исследование в Психологическом  
Центре ТОП-Практик Елены Ивановой**

При поддержке:



— *Научный* —  
**ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ**



# Макет дизайна исследования

## Первичный отбор участников исследования

Неклиническая выборка (клиенты с запросом на психологическую помощь)

Анкетирование по жалобам

## Количественная оценка состояния эмоциональной сферы до начала занятий

- Опросник Спилбергера-Ханина на личностную и ситуативную тревожность
- Шкала психологического стресса PSM-25
- Шкала самооценки Розенберга

Рандомизация в 4 группы методом слепых конвертов

Группа VR EMDR (памятка)

Группа VR EMDR + сопровождение психолога

Группа EMDR без VR (1-3)

Группа пассивного контроля (лист ожидания для участия в исследовании)

Повторная оценка теми же методами после курса занятий (через неделю)



# Проведение исследования и применение в психотерапевтической практике:

98% участников, прошедших сессии в VR-пространстве достигли следующих результатов:

- ✓ снижен уровень тревоги и стресса;
- ✓ ослаблена значимость негативной для психики ситуации;
- ✓ получено ощущение спокойствия и радости;
  - ✓ снижены напряжение и боль в теле
- ✓ убраны негативные установки, связанные с беспокоящей ситуацией.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОГО РЕШЕНИЯ

Пример 1  
2022 ноябрь

Группа компаний «НьюТек Сервисез»

*Применение и решаемые задачи: снятие психологического напряжения и стресса. Проработка ситуаций, провоцирующих тревогу.*

**Результаты по оценкам самих сотрудников:**

- ✓ Снижение уровня значимости негативной ситуации;
- ✓ Снижение уровня тревоги и стресса;
- ✓ Ощущение состояния спокойствия и радости;
- ✓ У значительного количества сотрудников был эффект снятия напряжения и болей в теле.





# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## Пример 2

2022 ноябрь

### Психологический центр «Топ – Практик»

*Применение и решаемые задачи: снижение тревоги, стресса, фобий и негативных состояний. Проработка травматичных для психики ситуаций.*

### Результат всего за один сеанс:

- ✓ В 50% случаев проработаны давние негативные ситуации;
- ✓ Снижение ощущения тревоги и стресса;
- ✓ Ощущение погружения в состояние психологического комфорта;
- ✓ Снижение состояния напряжения.



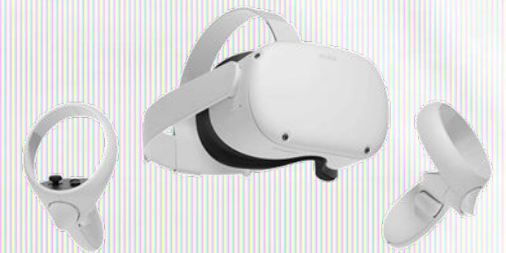
# Отзывы от терапии :

Елена:

*«Было очень приятно погрузиться и раствориться в этой картинке. Очень эффективно избавляешься от негативных воспоминаний той ситуации, которую задумываешь и от которой хочешь избавиться. Это впечатляет и освобождает от груза, который с собой носишь. Процедура гораздо продуктивнее, нежели пройти тоже самое с психологом. Виртуальный голос позволяет больше расслабиться и довериться. Другие ощущения в теле. Большое спасибо!».*

Ирина

*«Очень понравилась VR терапия. Поначалу относишься несерьезно, но попадаешь со своим запросом и в течение всей терапии чувствуешь, как меняется твое состояние, не только духовное, но и телесное. Тело и ум расслабляются. В конце кажется, что всё закончилось, но идет проверка – до конца ли всё проработано, и чайной ложечкой высвобождают всё, что где-то спряталось. После этого становится так легко и спокойно. Классный опыт!».*





# Отзывы от терапии :

Мария

*«Интересно, что когда ты держишь в голове стрессовую ситуацию, которая на тебя давит и приносит боль и тревогу, в терапии, она медленно уходит и начинаешь воспринимать её, как будто это что-то из далекого прошлого. Я была очень удивлена. Ощущения, что такого не бывает. Если бы все знали о таком методе, это бы спасло от всех психологических болячек. Круто, спасибо!».*



# Контакты

**Иванова Елена Валериевна -**

руководитель психологического Центра ТОП-Практик

**+7(925)378-00-12**

<https://top-practice.ru/contacts>

Подробности о методике по ссылке:

<https://top-practice.ru/psihoterapiya-v-ochkah-virtualnoj-realnosti/>

