

## דיווחים ושאלות מן המחקר ומן השדה

לאחרונה עלתה השאלה כיצד תנועות העיניים משפיעות על זיכרונות טראומטיים והאם סוג אחר של גרייה בילטרלית כמו צלילים או TAPPING יעילים באותה המידה.

2 תיאוריות מנסות להסביר את אופן פעולתן של תנועות העיניים ומקבלות תמיכה ממחקרים:

- האחת גורסת שתנועות העיניים מפחיתות את חיות הזיכרון הויזואלי ומורידות את עוצמת הרגש הקשור בן. ההשערה היא שתנועות העיניים פועלות כמעכבות או מתחרות עם קשרים מנטלים אחרים, ואמנם מן השדה הקליני נראה כי חלק מן המטופלים מחליפים את הדימויים הטראומטיים עם דימויים חיוביים.

- תיאוריה שניה טוענת כי תנועות העיניים מעוררות תגובת הרפיה ואמנם מחקר אחד תומך בגרסה זו, ומראה ירידה בתגובה הפיזיולוגית לגירוי שמיעתי.

לא נעשו מחקרים שהשוו את יעילות גירוים בילטרלים אחרים לתנועות עיניים ע"מ לאושש את ההשערה כי תנועות עיניים עדיפות. כן נמצא כי מהירות תנועות העיניים משמעותית, וכי מהר יותר עדיף.

המסקנה ממחקרים אלה היא כי עבודה עם EMDR מפחיתה את מידה המצוקה שזיכרונות טראומטיים מעוררים, כך שמידע חיובי ואדפטיבי יותר יכול לעבור אינטגרציה עם הזיכרון שעובר עיבוד, וזה כנראה מה שיוצר את השינוי.

קלינאים מן השדה עדיין מדגישים שאין הם מוצאים עדיפות של סוג מסוים של גרייה על מנת לעבד זיכרונות טראומטיים, אך כאמור חסר מחקר.

אתם מוזמנים להוסיף רשמים שלכם...