

EMDR 治療心理創傷

心理創傷：例如親人突然離世、被性侵、長期被欺凌等，都可以讓人長時間生活在痛苦的記憶和情緒當中。

30 歲的阿明準備和交往 10 年的女朋友結婚。在籌備婚禮過程中他感到不安和焦慮，非常擔心婚後感情會變差，甚至找藉口避開未婚妻。

阿明最終接受心理治療，發現焦慮源於一個強烈但奇怪的信念——認為自己不值得被愛，擔心日後會分開。透過催眠，追溯到小時候有一段深刻記憶，小學時父母吵架要離婚，他躲在房間裏低聲哭泣，覺得爸媽不想要

他。說到這裏，阿明變得極度緊張，胸口感到沉重。

我們決定進行 EMDR (眼動療法) 治療。首先邀請阿明回憶當年場景，投入當時的身體感受和情緒之中；接着，指示他的眼睛跟隨治療師的手指快速地左右移動。

背後原理是，將記憶從「長期記憶」移到「工作記憶」，同時專注跟隨治療師的手指快速地移動。

用電腦來做比喻，即兩項工作同時爭奪隨機記憶體 RAM 的資源。

之後兩星期，我們再進行兩次療程。治

療結束時，阿明這樣說：「雖然父母離婚的日子很難過，不過，感恩今天自己和父母的關係依然緊密。」說這段話時他十分平靜，胸口並無不適，而對於婚姻和未婚妻，也沒之前的恐懼和難受。

研究證實，EMDR 對治療心理創傷非常有效，可以有效處理、淡化和重整創傷記憶，減少對生活的負面影響。然而，治療師必須仔細確認創傷經歷所引發的情緒反應和當中細節，有時候要配合催眠，才可以發揮功效，否則可能會有不良效果。心理治療並不能刪除痛苦記憶，相反，可讓我們能夠坦然面對和處理它們，經歷創傷，乘風破浪，活出精采人生。

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com