



ОКР

Как можем да помогнем с
билатерална стимулация

Анна Милчева, MS, PsyD
www.Anna-therapy.com

Какво предстои



Билатерална
стимулация-
кратко изложение



Как
билатералната
стимулация
помага при ОКР



Демонстрация-
как да си
помогнем сами



Демонстраци
я- как да
помогнем на
клиента



Основи на билатералната СТИМУЛАЦИЯ

Билатералната стимулация представлява редуващо се сензорно стимулиране на двете страни на тялото. Това подпомага емоционалната обработка, регулирането и отпускането. Техниката може да подобри терапевтичните резултати при хора с ОКР.



Типове билатерална стимулация



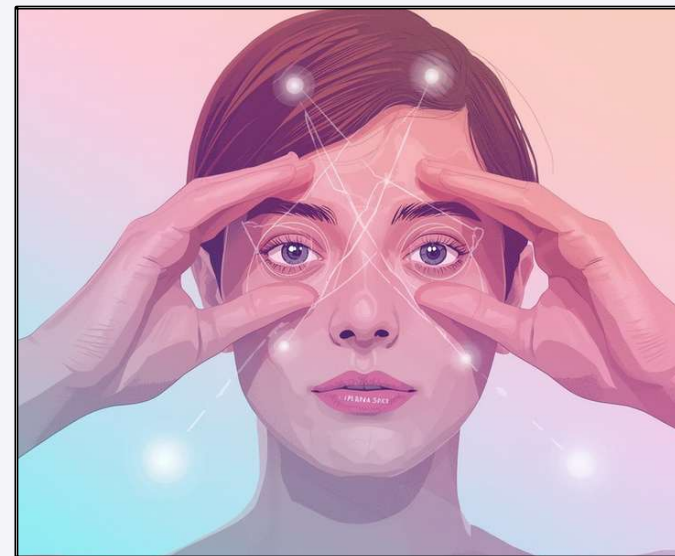
Допирна

Допирна стимулация включва редуващ се физически допир



Слухова

Слуховата стимулация използва редуващи се звуци в лявото и дясното ухо



Визуална

Визуалната стимулация включва движение на очите в ляво и дясно



Как билатералната стимулация помага при ОКР

Влияние върху преработка на когниция, емоция и усещания
Подобряване на емоционалната регулация и контрол

Билатералната стимулация подпомага по-добрата емоционална регулация, като улеснява комуникацията между мозъчните полукълба, подпомага обработката на натрапливи мисли и намалява тревожността, свързана с обесивно-компулсивно разстройство (ОКР).

Стимулацията на двете мозъчни полукълба предлага значителни предимства за хора с ОКР, като намалена тревожност, прекъсване на компулсивните цикли и подобрен когнитивен контрол, подпомагайки по-здравословен емоционален баланс.



60%

Редуциране на симптоми на тревожност

Research

1. Рандомизирано контролирано проучване, сравняващо ЕМДР и когнитивно-поведенческа терапия (Marsden et al., 2018)
 1. Проучване с рандомизация, в което 55 участници с ОКР са били разпределени към ЕМДР (n ≈ 29) или към когнитивно-поведенческа терапия (КПТ) (n ≈ 26). [PubMed+2White Rose Research Online+2](#)
 2. Резултати: 61.8 % завършили лечението; 30.2 % са постигнали „надеждно и клинично значимо подобрене“ в симптомите на ОКР. [PubMed+1](#)
 3. Не е намерена статистически значима разлика между ЕМДР и КПТ по скалата Y-BOCS след лечението или на 6-месечен последващ преглед. [PubMed+1](#)
 4. Значение: показва, че ЕМДР може да има подобен ефект като КПТ при някои пациенти с ОКР, но изследването е с ограничен размер и не дава категоричен извод.
2. Преглед на първоначалните доказателства за ЕМДР като лечение при обесивно-компулсивно разстройство (Talbot et al., 2021)
 1. Преглед (review) включва 9 изследвания (6 case studies, 3 групи) за ЕМДР при ОКР. [researchonline.nd.edu.au+1](#)
 2. Откритие: във всички проучвания се наблюдава намаляване на симптомите на ОКР след ЕМДР. [researchonline.nd.edu.au+1](#)
 3. Заключение: ЕМДР се явява обещаваща кандидат-терапия за ОКР, но доказателствената база е все още ограничена. [researchonline.nd.edu.au+1](#)
3. Рандомизирано изследване върху влиянието на ЕМДР върху посттравматични и обесивни симптоми (Miccoli et al., 2024)
 1. Изследване от 2024 г., публикувано във Frontiers in Psychiatry, което анализира ЕМДР интервенция за „посттравматични и обесивни“ симптоми. [Frontiers](#)
 2. Резултат: Авторите констатира, че ЕМДР е ефективна терапия за лечение на обесивни симптоми, действаща чрез подобряване на емоциите на вина/срам и отвращение. [Frontiers](#)
4. Лечението на обесивно-компулсивно разстройство чрез терапия с ЕМДР: етно-феноменологични клинични случаи (2019 г.)
5. Малка серия от 8 участника, които имат ОКР, въпреки че вече са преминали КПТ/ERP терапия. [ResearchGate](#)
 1. Резултат: psychometric резултати показват обещаващ ефект на ЕМДР при намаляване на тревожност и депресия при тези пациенти. [ResearchGate](#)



Обобщение на настоящото състояние на доказателствата

- ЕМДР е добре установена терапия при травма/ПТСР, но при ОКР доказателствата са ограничени. [International OCD Foundation+1](#)
 - Няколко RCT (рандомизирани контролирани проучвания) съществуват, но с малък брой участници или ограничен дизайн. [emdria.org+2PubMed+2](#)
 - Изглежда, че ЕМДР може да бъде компонент от терапевтичен план за ОКР, особено когато има травматичен компонент или история на тежко и резистентно ОКР
-

Благодаря!

Email

info@anna-therapy.com

Website

www.anna-therapy.com

Phone

0898 567-313

