

Co jeszcze możemy dla Ciebie zrobić?

Pracodawca korzysta również z profesjonalnej opieki nad dziećmi, odpowiednich wytycznych i szybkiej reintegracji pracownika. Zapobiega to wielu cierpieniom, uszkodzeniom psychicznym, absencji i ewentualnym niezdolnościom do pracy. Zapytaj swojego pracodawcy o możliwości bezpośredniego leczenia i opieki postpenitencjarnej. Oprócz terapii EMDR, D.O.E.N. oferuje również inne usługi, takie jak:

- Przetwarzanie traumy
- Poufny doradca
- Coaching
- Szkolenia i warsztaty



NUMER RATUNKOWY
24/7 +31 88 51 50 700

Terapia EMDR pomaga!

Dzieli nas tylko jeden telefon.

D.O.E.N. JEST W KAŻDEJ CHWILI

24/7 DOSTĘPNY POD: +31 88 51 50 700

*Ten numer telefonu jest przeznaczony wyłącznie do użytku firmy, organizacji, instytucji i rządów. Osoby prywatne powinny skontaktować się w przypadku (ostrej) sytuacji awaryjnej z służbami ratowniczymi (112).

 **D · O · E · N**
Praca nad przetwarzaniem informacji

D.O.E.N. BV
Kelvinstraat 32
6601 HE Wijchen
T +31 88 51 50 777
info@doenbv.eu
www.doenbv.eu

 **D · O · E · N**
Praca nad przetwarzaniem informacji

Traumatyczne wydarzenie

Czy doświadczyłeś traumatycznego wydarzenia takiego jak:

- Napad
- Groźby
- Wypadek drogowy
- Zamach

A może zdarzyło się jedno lub więcej szkodliwych doświadczeń, takich jak:

- Zaniedbanie emocjonalne
- Nieprzyjemne doświadczenie medyczne
- Wydarzenia związane z pracą
- Zawstydzające, zastraszające lub doświadczenia utraty

Czy to, zaraz po zdarzeniu, lub po pewnym czasie postawiło Cię w poczuciu zagrożenia i niepewności?

Prosimy o kontakt z D.O.E.N.; Terapia EMDR pomaga zmniejszyć i/lub wyeliminować objawy, po przeżyciu traumatycznego wydarzenia.

Jakie mogą być dolegliwości?

U wielu ofiar traumatycznego wydarzenia pozostają ślady w pamięci, czasami tak wielkie, że cierpią na nie bardzo długo. Przejawia się to w (psychicznych) dolegliwościach. Wtedy następuje PTSS (zespół stresu pourazowego).

Częste reakcje, z powodu takich wydarzeń to:

- Bezsilność i złość
- Niepokój i stres
- Przezywanie / przemyślenia
- Bycie rozdrażnionym i niespokojnym
- Unikanie miejsc, które przypominają o incydencie
- Poczucie zagrożenia, bycie bardzo czujnym
- Poczucie porażki i zagrożenia
- Fizyczne dolegliwości takie jak: ból głowy, kołatanie serca, zwiększone napięcie mięśni, zawroty głowy, zmęczenie, nudności
- Podejrzliwość wobec innych ludzi
- Problemy ze snem, koszmary
- Problemy z koncentracją i pamięcią
- Smutek, poczucie winy, wstyd
- Społeczne wycofanie

Czy jest EDMR?

EDMR – (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
Jest to jedna z najskuteczniejszych terapii, dla osób, które nadal cierpią z powodu dolegliwości związanych z traumatycznym wydarzeniem.

EMDR:

- Jest krótkoterminowa forma terapii
- Stymuluje naturalny system powracania do normalności
- Zwiększa dostępność do wspomnień
- Prowadzi do fizycznego odprężenia
- Zmienia wspomnienia i przechowuje w mniej emocjonalnej formie
- Może dostarczać nowego spojrzenia na inne doświadczenia

Terapia EMDR pomaga zmniejszyć dolegliwości po szokujące doświadczeniach, które coraz częściej mają miejsce. Intencją jest zmniejszenie lub całkowite wyeliminowanie objawów.

Is EMDR op u van toepassing?

Zodra u zich meldt, inventariseert D.O.E.N. de oorzaak, achtergronden, de last van de klachten en uw persoonlijke kenmerken. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment noodzakelijk is en of daarvoor EMDR kan worden gebruikt.

KORZYŚCI Z EMDR OD ORGANIZACJI D.O.E.N.:

- Nie musisz długo czekać, D.O.E.N. pomoże Ci w krótkim czasie
- Terapia rozpocznie się natychmiast
- Masz traumę po jednorazowym wydarzeniu? Rezultat widać często już po kilku sesjach.
- Średnio potrzebne jest 5 godzin terapii
- W krótkim czasie nauczysz się jak lepiej zarządzać swoimi emocjami

Jak działa EMDR?

Terapeuta prosi abyś pomyślał o wydarzeniu, w tym o powiązanych obrazach, myślach i uczuciach. Ten ciąg myśli łączy się z emocjami, bodźcami. Podążasz za dłonią terapeuty, która znajduje się ok 30 cm przed twoją twarzą. Następnie skupiasz swoją uwagę na tej dłoni.

Dotyczy to serii 25 ruchów gałek ocznych. W pozostałych przypadkach będziemy pracować z dźwiękami, które są przedstawiane naprzemiennie z prawej i lewej strony za pomocą słuchawek. Po każdej serii następuje przerwa. Terapeuta pyta co przychodzi Ci na myśl.

Procedura EMDR zwykle wyzwala strumień myśli i obrazów a często także uczucia i doznania fizyczne. Powinieneś się skupić na najbardziej zauważalnej zmianie po każdym zestawie ruchów gałek ocznych.

Zastosowanie EMDR spowoduje, że wspomnienia stracą moc i ładunek emocjonalny.

