

Hvordan kan øjenbevægelser lindre pinefulde minder?

■ Der er i de senere år blevet benyttet en meget simpel behandlingsmetode ved PTSD-lidelser. PTSD-lidelser præges foruden af nervøsitet og undgåelse af stærke ufrivillige erindringer, såkaldte blitzerindringer, der bryder ind i bevidstheden på ubejlejlige tidspunkter og giver forøget angst og uro

Forskningsnyt:

- Redaktionsgruppen: Ask Elklit, Thomas Nielsen (redaktør), Dion Sommer og Peter Krøjgaard, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- Sekretariat: Ingrid Graversen (træffes man-fr. kl. 9-15 på tlf. 89 42 49 00, direkte: 89 42 49 21)

ved at genoplive mindet om den skrækkelige begivenhed, der udløste PTSD-lidelsen.

Den nye, simple behandlingsmetode kaldes øjenbevægelsesmetoden (engelsk: Eye Movement Desensitization, EMD). Den går helt enkelt ud på, at personer med PTSD med vilje skal tænke på den traumatiske begivenhed – og se den så tydeligt for det indre øje som muligt – samtidig med at de skal følge et pendul, der svinger fra side til side ca. en halv meter foran hovedet. Man har helt tilfældigt opdaget, at denne øvelse i at mindes pinefulde erindringer, samtidig med at man bevæger øjnene fra side til side, tilsyneladende kan svække de pinefulde erindringer og dermed svække hele PTSD-lidelsen.

Ifølge systematiske undersøgelser af behandlingseffekten kan denne metode hjælpe noget i mange tilfælde, men den er dog i gennemsnit ikke så effektiv som en mere omfattende kognitiv adfærdsterapi, hvor man på flere forskellige måder bearbejder de traumatiske erindringer. Til gengæld er EMD-metoden en hurtig behandlingsmetode, så den bruges stadig væk en del rundt omkring, på trods af at man i hvert fald tidligere ikke har vidst noget om, hvorfor det hjælper på PTSD at udføre sidelæns øjenbevægelser, mens man mindes den belastende oplevelse.

Der har tidligere især været fremsat to teorier om, hvordan øjenbevægelsesmetoden kan hjælpe på PTSD. Den ene teori går ud på, at de sidelæns øjenbevægelser bevirker en bedre integration af de to hjernehalvdele. Ved at kigge fra side til side skulle man skiftevis aktivere den ene og den anden hjernehalvdel, og det skulle igen hjælpe personen til bedre at komme sig oven på den traumatiske begivenhed.

Teorien bygger på den omstændighed, at de to hjernehalvdele varetager forskellige funktioner i det psykiske liv. Den højre hjernehalvdel er særligt i stand til at forbinde sansindtryk med følelser, så denne hjernehalvdel gemmer især vores følelsesbetonede erindringer af mere sanselig art. Den venstre hjernehalvdel er den mere sproglige, bevidste og logiske hjernehalvdel, som mere analytisk fordøjer vores tidligere erfaringer gennem logisk tænkning. Teorien antager, at hvis man ikke kan få forbindelse med de to hjernehalvdele og dermed få de følelsesbetonede erfaringer i højre hjernehalvdel over i den logiske venstre hjernehalvdel, kan man heller ikke fordøje disse erfaringer og bliver derfor ved med at lide under dem. Ved øjenbevægelsesmetoden skulle man ifølge teorien netop fremme samspillet, integrationen, mellem de to hjernehalvdele og dermed opnå en helbredelse af PTSD. Teorien lyder bestemt ganske fornuftig, men den er temmelig sikkert forkert ifølge en ny canadisk undersøgelse.

Den anden af de to ældre teorier til forklaring af virkningen af øjenbevægelsesmetoden for PTSD går mere beskeden ud på, at de rolige, regelmæssige sidelæns øjenbevægelser virker så beroligende under den indre opstandelse ved mindet om den traumatiske begivenhed, at denne beroligende effekt smitter af på mindet, som så bliver mindre ophidsen-

de at tænke på og derfor mindre angstvækkende i fremtiden. Også denne teori er forkert ifølge den førnævnte nye canadiske undersøgelse.

I denne canadiske undersøgelse gennemførte man hele tre undersøgelser over øjenbevægelsesbehandling af personer med PTSD for at teste dels de to ældre teorier og dels forskernes egen nye teori, som vi kommer til senere.

I den første undersøgelse sammenlignede forskerne effekten af at lade personer med PTSD kigge fra side til side – som i almindelig øjenbevægelsesbehandling – med effekten af at lade andre personer med PTSD kigge op-ned i stedet for. Da lodrette øjenbevægelser ikke kan forventes at integrere de to hjernehalvdele, skulle man vente, at op-ned-bevægelserne virkede dårligere end de sidelæns bevægelser. Forskerne fandt imidlertid, at de to typer af øjenbevægelser hjalp nøjagtigt lige godt, hvilket jo alvorligt svækker teorien om integration af hjernehalvdele.

I den anden undersøgelse registrerede man den mentale ophidselse hos personer med PTSD, mens de dels blot tænkte på det pinefulde minde og mens de dels både tænkte på dette minde og udførte øjenbevægelser fra side til side. Som mål på den mentale ophidselse benyttede man en registrering af hjerteslag med hensyn til hyppighed, styrke og regelmæssighed (en målemetode, som tidligere har vist sig at give resultater, der meget nøje hænger sammen med oplevelsen

>

- > af mental ophidselse). Hvis teorien om øjenbevægelser som afslapningsmetode er rigtig, skulle man vente at finde svagere fysiologiske tegn på mental ophidselse i hjertets aktivitet ved pinefulde minder, samtidig med øjenbevægelser sammenlignet med pinefulde minder alene. Men man fandt faktisk det stik modsatte. De fysiologiske tegn på mental ophidselse var stærkere, når forsøgspersonerne mindedes den pinefulde begivenhed, samtidig med at de udførte sidelæns øjenbevægelser, end i den situation, hvor de kun mindedes den ubehagelige begivenhed. Dette tyder temmelig klart på, at beroligelsesteorien ikke kan være rigtig.

Den tredje undersøgelse handlede om de canadiske forskeres egen teori. Denne teori gik ud på, at en hvilken som helst anden aktivitet der skulle udføres samtidig med opgaven med at erindre den pinefulde begivenhed vil gøre det sværere for personerne at få denne pinefulde begivenhed helt klart frem i bevidstheden. Det ville så ifølge teorien indebære, at den svækkede erindring af begivenheden ikke medførte så stærk en følelsesmæssig reaktion som tidligere. Den følelsesmæssige reaktion ville altså ifølge teorien blive svækket, hver gang personen genoplevede traumet i en svækket udgave på grund af en anden samtidig opgave.

For at teste denne nye teori satte forskerne tre grupper af personer med pinefulde erindringer til dels at kigge fra side til side, dels at læse højt og dels at kopiere simple tegninger, mens de i alle tre tilfælde skulle søge at fastholde mindet om den pinefulde begivenhed. Det viste sig, at alle tre metoder virkede nøjagtig lige godt, hvilket klart støtter den canadiske forskergruppes egen teori om, at pinefulde erindringer kan svækkes, hvis man blot på den ene eller anden måde forstyrrer dem med en anden samtidig aktivitet.

tn

*Kilde: Gunter, R.W. & Bodner, G.E. (2008). How eye movements affect unpleasant memories: Support for a working-memory account. *Behaviour Research and Therapy*, 46. 913-931.*