

一例运用 EMDR 疗法处理 大学新生适应问题的案例报告

谭婷婷^{1,2}

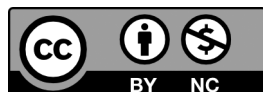
1. 天津大学心理健康教育中心，天津；
2. 天津师范大学心理学部，天津

摘要 | 本文是一例用 EMDR 疗法处理大学新生适应问题的案例报告。通过 EMDR 咨询，帮助来访者解决新生适应问题，情绪稳定，达到临床显效。咨询师对本案例进行了反思，并对 EMDR 在大学生心理咨询中的运用做了归纳。

关键词 | EMDR 疗法；新生适应；情绪问题；大学生心理健康

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

眼动脱敏再加工疗法（eye movement desensitization reprocessing, EMDR）是由美国心理学家夏皮罗（Shapiro）创立的一种心理治疗方法^[1]。1989 年发表的一项随机对照研究，评估了一次对创伤个体的治疗效果并介绍了 EMDR。EMDR 疗法的特点是疗程短、见效快、可操作性强。目前已成为国际上治疗创伤后应激障碍及其他心理创伤的首选心理疗法之一^[2-4]。EMDR 在治疗过程中可以促进来访者对创伤事件的信息加工过程，促进对创伤相关的负性认知重建，进而改变行为^[4]。EMDR 可以和各种心理咨询与治疗流派，如精神分析、心理动力学、认知行为治疗、家庭治疗、催眠等，很好地与结合使用。这种疗法具体，可操作性强，在全球多个国家已广泛应用于成人和儿童群体创伤后应激障碍患者的治疗。在排除器质性疾病的前提下，EMDR 还被广泛用于治疗如焦虑症、恐惧症、过度哀伤、惊恐障碍、躯体障碍、慢性疼痛、厌食症等身心疾病，更被广泛用于竞技选手和普通人群的绩效提升、压力管理、成就感的提升等方面^[5-7]。

基金项目：天津市教科科研专项任务项目“心理健康教育”重点课题（2020ZXXL-GX07G）。

作者简介：谭婷婷，天津大学心理健康教育中心讲师、注册心理师，研究方向：应激与创伤后成长。

文章引用：谭婷婷. 一例运用 EMDR 疗法处理大学新生适应问题的案例报告 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (6): 694-700.

<https://doi.org/10.35534/pc.0506080>

2 个案概况和评估

2.1 个案基本情况

A 同学是一名 18 岁的大学一年级新生，从西北某地考入华北地区一所“985”院校。A 同学是家中独生子，从小学习成绩优良，父母均在国企上班，工作规律而忙碌。开学初心理健康普查时，A 同学进入重点访谈对象，同时他本人也有主动寻求心理咨询的愿望。

2.2 来访者目前求助的问题

A 同学自述进入大学后，发现自己融入新环境有困难，不知道如何与老师和同学自如地说话。情绪不好爱生气，时而烦躁，时而低落。与同学相处，容易被激起情绪，脾气大想砸东西。初高中有真心的朋友，到大学后还没有交到真正的朋友。初中开始就有睡眠的问题，睡得浅且多梦，进入大学后睡眠问题更加突出。时常担心表现不好，不被认可（例如小组讨论，上台展示等）。

2.3 咨询师与 A 同学既往咨询关系

A 同学最初给咨询师拘谨、严肃又腼腆的印象，较少情感表露。后续咨询中 A 同学与咨询师建立了良好的咨询关系，他才表现出悲伤、痛苦流泪。每次咨询中 A 同学能准时到访并愿意保持全神贯注的状态。在咨询结束后总是礼貌地表达感谢再离开。

2.4 既往成长经历

A 同学出生在西北某市，家中独子，父母均为国企职工。自小在父母身边，但主要与姥姥、姥爷相处，与姥姥、姥爷感情深，妈妈干涉比较多，母子经常争吵，但关系尚融洽，上小学后随父母调动工作到内蒙古生活。A 同学搬家到另外的城市生活正赶上小学入学，对他来说适应一个全新的环境是有点困难。加上年龄偏小，在小学低年级的时候曾被同学们看不上、欺负。因为小学的学习习惯等问题时常被妈妈批评、偶尔挨打。到了小学高年级和初中，来访者的成绩越来越好，名列前茅，老师和同学越来越喜欢他。因此越来越自信，人际关系也越来越好。A 同学高中考上当地最好的学校，但离家远需要住校因此进入集体生活，每 2 周回家一次。

高中时学习压力大，A 同学情绪容易波动，有时兴奋有时低沉，持续时间不长，程度不重，对学习影响不大，高考成绩未受影响。高考后在暑假期间得知姥姥已经过世（父母瞒着未告知）心情低落，话少，连兴趣都减少，曾有消极观念，无行为，持续到大学开学，开学后情绪由好转，但想到姥姥过世仍情绪波动，否认自伤自杀观念。A 同学既往体健，学习能力强，喜欢独处，小时候多动，小动作多，注意力集中不能持久（自己高中时意识到），爱好运动，每天坚持打篮球，不吸烟、不饮酒。

2.5 家庭与社会支持系统情况

A 同学无论在经济上、心理上都能得到家人的帮助。外公、外婆很疼爱他，给予很多爱和鼓励等情

感上的支持, 每年寒暑假 A 同学都会回去看他们。和父母的亲子关系还好, 妈妈要求严格, 但多数时候妈妈对自己的影响是正面积极的, 爸爸话语不多, 但是小时候很害怕他生气、发脾气。

2.6 评估工具

以下几个量表用于监测 A 同学的咨询进展:

主观困扰度量表 (SUD) 是一个 0 到 10 自陈量表, “0” 表示无任何困扰, “10” 代表来访者所能想象的最强烈的困扰。

认知效度量表 (VOC) 是一个 1 到 7 自陈量表, “1” 代表适应性认知是完全不可信的, 而 “7” 代表它是完全可信的。

分离体验量表 (DES-II), 是一个 28 个条目的自陈量表, 计量值从 0 到 100, A 同学基线测试得分 12.28 分, 表明没有明显的分离症状。DES 的划界分只表示分离体验的程度, 不作为分离障碍诊断的标准。来访进行 DES-II 量表测试, 是避免具有高解离风险的成员在咨询中发生不可控的风险。

抑郁问卷 (PHQ-9), 是一个有 9 个条目的自陈量表, A 同学基线测试得分 13 分, 表明可能存在中度抑郁症状。

焦虑问卷 (GAD-7), 是一个有 7 个条目的自陈量表, A 同学基线测试得分 11 分, 表明可能存在中度焦虑症状。

事件影响性量表 (IES-R) 显示总分 39 分 (回避症状得分 12 分, 侵袭症状得分 15 分, 回避症状得分与侵袭症状得分之和为 27 分)。

2.7 个案概念化

(1) 新环境适应问题是 A 同学成长中面对的问题; 新生入校的陌生情景使 A 同学没有安全感。

(2) 情绪调节的问题, 一直存在影响。

(3) 现在的扳机点是和同学日常生活琐事: 例如, 被同学开玩笑而生气, 同学之间相处琐事而不开心。

咨询师对 A 同学的治疗方案设计为: 单个严重事件、先前有创伤、有良好的资源的 I 型创伤咨询。

预计当 EMDR 处理并解决了分离所带来的创伤、早年被同学欺负之后, 他的症状将会减轻, 社会功能将会较以前有所改善。

3 治疗过程及效果

3.1 评估与准备

(1) 阶段一: 既往史采集与治疗计划的制定阶段。经过既往史采集和评估, 确认该同学是否适合进行 EMDR。咨询师与 A 同学建立良好的咨询关系, 阶段一完成。

(2) 阶段二: 准备与稳定化阶段。评估来访者当前的准备状态, 特别是解离症状的评估; 提供必要的稳定化准备。目标是为来访者进行 EMDR 的加工提供准备, 增加对正性情绪的体验。包括心理教育、讲解 AIP 模型及 EMDR 治疗方法和心理稳定化技术, 如 “安全之所” “保险箱” 技术, 帮助来访者以想

象为基础进行身心放松练习,以应对在访谈之间的应激状态反应。

(3) 阶段三:靶目标评估阶段。根据标准 EMDR 三叉取向评估流程,完成了识别过去的体验性的致病因素、当前存在的扳机点和未来期望的行为。

3.2 创伤事件再加工治疗阶段

(1) 阶段四:脱敏阶段

①处理与联结/归属感(分离)临床议题相关的重大事件

处理得知姥姥离世事件——

靶目标记忆:高考后暑假的某天得知姥姥已经过世(父母瞒着未告知),心情低落。

咨询师邀请 A 同学描述那个“最糟糕”图像,他描述了刚刚得知姥姥已经过世的图像。找到负性认知(NC)是“我是不可原谅的”,情感是“悲伤、内疚、难过”,有心口、头等不适的身体感觉,标定这个记忆的 SUD 为 7 分,识别的正性认知(PC)是“可以原谅自己并向前看”。

进入到再加工过程中,A 同学回想到突如其来地得知姥姥已经过世,让他感到“就像被击倒了”,非常悲伤,同时又怪自己为什么没有发现异常,去看姥姥最后一面,非常内疚。他最初的正性认知“我可以原谅自己并向前看”。最初的认知有效性(VOC)是 4 分。情绪感受是悲伤、内疚。躯体不适感受到的部位是心口和头,感到“心口像被扎了一样疼,头晕”。在标准 EMDR 流程对这些记忆进行处理后,他的 SUD 值明显下降,不适感随着每一组眼动下降、逐步降低到 1 分,随着的加工进行 A 同学陆续报告“画面不清晰了、模糊了、躯体感受心口不那么疼了、心跳的感受不那么快了”。直到最终 SUD 值完全到 0 分。植入阶段进行顺利。之前的正性认知“我是可以原谅自己并向前看”仍然适合,VOC 分值逐渐上升,从原来的 4 分上升到 6 分、6.5 分、6.8 分,直到 7 分。在身体扫描中,A 同学报告有轻松和接纳感,心口感到放松,接着增加了一组眼动之后,放松的感觉继续扩大感到力量感。结束前 A 同学用一句正性的话来表达时,他说“我一直觉得姥姥是爱着我,现在我觉得她的爱不会随着她的过世而消失,是以另外一种形式存在我的内心,会一直陪着我”。

②处理与控制感(掌控感)相关的重大事件

处理小学被欺负记忆——

靶目标记忆:小学低年级被同学欺负。

咨询师邀请 A 同学描述那个“最糟糕”图像,他描述了小学刚入学被欺负的画面。找到负性认知(NC)是“我很无助/无能为力”,情感是“愤怒、委屈”,感觉心口、头等不适的身体感觉,标定这个记忆的 SUD 为 6 分,识别的正性认知(PC)是“我现在是有力量反抗的”。

进入到再加工过程中,A 同学回想到被同学又拽又掐,让他感到“非常烦、生气,又害怕”。他最初的正性认知“我现在是有力量反抗的”,最初的认知有效性(VOC)是 5 分。情绪感受是生气、委屈。躯体不适感受到的部位是心口和后背,感到“胸口有一团火一样”。在标准 EMDR 流程对这些记忆进行处理后,他的 SUD 值明显下降,不适感随着每一组眼动下降、逐步降低到 1 分,随着的加工进行 A 同学陆续报告“画面不清晰了、模糊了、胸口不那么烧得慌了,不那么难受了”。直到最终 SUD 值完全到 0 分。植入阶段进行顺利。之前的正性认知“我现在是有力量反抗的”调整为“我现在是有掌控感,可

以保护自己的人”。VOC 分值逐渐上升,从原来的 5 分上升到 6 分、6.8 分、6.9 分,直到 7 分。在身体扫描中,A 同学报告有放松和安定感,身体感到放松,接着增加了一组眼动之后,放松的感觉继续扩大,感受到力量和自由。结束前 A 同学用一句正性的话来表达时,他说“我一直觉得以前小时候是被同学欺负的,现在觉得也是小孩之间沟通的一种方式,他们不会伤害我”。

③处理与安全/易感性(安全)临床议题相关的重大事件

处理小学低年级被妈妈体罚的记忆——

靶目标记忆:小学低年级被妈妈罚抄写、打手板的记忆

咨询师邀请 A 同学描述那个“最糟糕”图像,他描述了小学低年级被妈妈罚抄写、打手板的记忆。找到负性认知(NC)是“我处在危险中”,情感是“愤怒、委屈”,有心口、头和上肢等不适的身体感觉,标定这个记忆的 SUD 为 7 分,识别的正性认知(PC)是“已经都过去了,我已经走出来了”。

进入到再加工过程中,A 同学回想起被妈妈先是罚,做不好又被打,感到“害怕又委屈、愤怒”。他最初的正性认知“已经都过去了,我已经走出来了”。最初的认知有效性(VOC)是 5 分。情绪感受是害怕、委屈和愤怒。躯体不适感受到的部位是心口、头和上肢等身体部位,感到“紧绷、僵硬”。在标准 EMDR 流程对这些记忆进行处理后,他的 SUD 值明显下降,不适感随着每一组眼动下降、逐步降低到 1 分,随着的加工进行 A 同学陆续报告“画面不清晰了、模糊了、身体不那么紧绷,不那么僵硬”。直到最终 SUD 值完全到 0 分。植入阶段进行顺利。之前的正性认知“已经都过去了,我已经走出来了”调整为“都已经过去了,我现在是有能力且优秀的人”。VOC 分值逐渐上升,从原来的 5 分上升到 6 分、6.5 分、6.8 分,直到 7 分。在身体扫描中,A 同学报告有身体的放松和温暖的感受,接着增加了一组眼动之后,放松和温暖的感觉继续扩大感到力量和轻盈感。结束前 A 同学用一句正性的话来表达时,他说“以前小时候妈妈严格要求,才有我以后的成绩优秀,是帮助我养成好习惯”。

(2) 阶段五:植入阶段

未来模板:希望可以成为一个更有能力且大度包容的人,VOC 是 4 分。在治疗进入加工处理未来目标阶段,植入未来模板,先设定问题解决情景——“当和同学出现两人意见不合时”。躯体感觉是心口有点堵,进行双侧刺激加工处理,直到负性感觉消退、双侧刺激植入正性认知直到 VOC 的分数 6.5 分,A 同学认为未来的路上前面一定还有比自己优秀的人,这是客观事实,不一定完全到 7。A 同学对 6.5 的分数已经感到满足并且有信心和力量。

3.3 治疗效果评估

3.3.1 量表评估

抑郁问卷(PHQ-9),测试得分 5 分;焦虑问卷(GAD-7),测试得分 4 分;事件影响性量表(IES-R)显示总分 8 分。说明因为新环境适应引起的潜在 PTSD 症状(回避与侵入和抑郁)都不在临床范围。在 4 个月的治疗周期里,A 同学接受了总数 14 次的咨询,其中 8 次是 EMDR 再加工处理。

3.3.2 现状评估

在正式结束前与 A 同学了解到他的现状是:

(1) A 同学睡眠改善了,入睡较好且多数睡得很踏实。

(2) A 同学最近坚持每周三次打篮球, 非常享受运动带给自己的积极体验。未来想考篮球裁判证。

(3) A 同学在现实中愤怒委屈的感受有明显减轻, 在讲述自己情绪状态改善时说: “我心里没有再像过去那样总是感觉压不住火气想要砸东西、摔东西了”。

(4) A 同学现在的人际关系更加融洽, 主动约同学周末一起打球、看电影或者聚餐, 在社团换届中顺利被选举。

(5) A 同学感受到了大学生活除了学习之外的快乐感, 更感到生活在希望之中, 恢复了对生活的控制感、有安全感, 以及更多的自我价值感。他能够接受姥姥离去的事实, 用更加成熟的视角理解她与姥姥、姥爷和父母等家人关系, 更多地感受到爱和支持。

3.3.3 追踪评估

咨询结束三个月后, 咨询师电话随访, A 同学表示自己现状很好, 每天都过得很充实, 情绪稳定, 几乎很少有失控感, 期待大二自己变得更优秀。

4 讨论

本个案是基于 EMDR 疗法的原理, 建立良好咨询关系后, 帮助来访者准确找到影响其新环境适应的早期创伤记忆, 形成目标序列, 在充分稳定化基础上进行再加工处理, 从效果上可见, EMDR 疗法相较于传统的心理咨询技术, 具有以下鲜明的优点:

第一, EMDR 疗法的高效灵活非常符合当前高校心理咨询工作的实际, 能较短时间解决学生的心理咨询核心问题。

第二, EMDR 疗法中资源发展与植入技术, 对于一些曾经历童年期逆境的学生来说非常重要, 在未来发展中甚至会影响深刻。未来模板对于大学生来说会帮助其在未来更好地面对挑战与困难, 意义深远。

第三, EMDR 疗法不仅可以应用在大学生心理创伤个案咨询中, 还可以在心理危机干预、新生适应、学业压力及考试应对上广泛适用。

5 结论

EMDR 疗法对具有潜在创伤问题的大学新生适应议题的咨询, 能够帮助来访者解决创伤问题对现实生活的扰动, 提升情绪管理能力, 适用于大学生心理咨询实践应用。

参考文献

- [1] 陈维樑, 吴薇莉. 我所认识的EMDR [J]. 西华大学学报(哲学社会科学版), 2010, 29(5).
- [2] Shapiro F. Stray thoughts [J]. EMDR Network Newsletter, 1991b(1): 1-3.
- [3] Shapiro F. Alternative stimuli in the use of EMDR [J]. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 1994a(25): 89.
- [4] Shapiro F. Eye movement desensitization & reprocessing procedure: From EMD to EMD/R—a new treatment model for anxiety and related traumata [J]. Behavior Therapist, 1991a(14): 133-135.
- [5] Arne Hofmann EMDR. EMDR治疗的初期—基础、诊断与治疗计划(上) [J]. 西华大学学报(哲学社

会科学版), 2011, 30(5): 7-14.

- [6] Shapiro Francine. EMDR适应性信息加工与个案概念化(上)[J]. 西华大学学报(哲学社会科学版), 2011, 30(5).
- [7] Brennstuhl M J, Tarquinio C. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) using for the treatment of the phantom breast syndrome: Pilot study [J]. Psychologie francaise, 2017(62): 107-119.

A Case Report of Using EMDR Therapy to Deal with Adjustment Problems of College Freshmen

Tan Tingting^{1,2}

1. Mental Health Center of Tianjin University, Tianjin;

2. Faculty of Psychology Tianjin Normal University, Tianjin

Abstract: This paper is a case report on the adaptation of college freshmen with EMDR therapy. Through EMDR consultation, help clients to solve freshmen adjustment problems, emotional stability, to achieve clinical effectiveness. The consultant reflected on this case and summarized the application of EMDR in the psychological consultation of college students.

Key words: EMDR therapy; Freshmen adaptation; Emotional problems; Mental health of college students