

运用 EMDR 疗法处理大学生心理危机的案例报告

谭婷婷^{1, 2, 4} 吴捷^{1, 2, 3}

1. 教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院, 天津;

2. 天津师范大学心理学部, 天津;

3. 天津市学生心理健康与智能评估重点实验室, 天津;

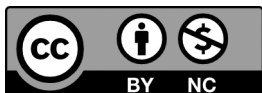
4. 天津大学心理健康教育中心, 天津;

摘要 | 本文是一例运用 EMDR 疗法进行大学生心理危机干预的案例报告。通过三次会谈, 成功帮助来访者解决了突发人际冲突所带来的情绪冲击问题, 达到了情绪稳定、生活恢复常态的良好效果。

关键词 | EMDR 疗法; 心理危机干预; 大学生心理健康

Copyright © 2024 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于 1989 年创立的一种心理治疗方法^[1]。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 在治疗过程中可以灵活整合其他各种心理咨询与治疗流派, 结合使用起来高效且可操作化。目前, EMDR 在全球多个国家已广泛应用于成人和儿童群体的创伤后应激障碍治疗。目前已被证实还可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, 竞技选手和普通人群的应激及绩效提升, 以及发展性创伤如人格障碍等^[5-9]。

2 个案概况和评估

2.1 个案基本情况

C 同学是一名 27 岁的大学在读博士生。C 同学从小学习成绩优异, 家庭结构完整, 父母支持度高。

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

通讯作者: 谭婷婷, 天津师范大学博士在读, 注册心理师, 研究方向: 应激与创伤后成长。

文章引用: 谭婷婷, 吴捷. 运用 EMDR 疗法处理大学生心理危机的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (9): 563-568.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0609069>

2.2 来访者目前求助的问题

C 同学四天前在宿舍楼与另一位同学 D 在微信群上发生矛盾，导致 D 同学在情绪冲动下冲到 C 同学宿舍门前砸门、使劲晃动想要破门而入。虽然最后没有破门而入，但 C 同学因此引发身心应激反应，出现连续几个晚上失眠、担心害怕、心情低落、做事情提不起兴趣、食欲减退等情况。

2.3 既往成长经历

C 同学出生于中部某市，家中独生女，父母工作稳定，家境良好。C 同学自小在父母身边，亲子关系良好，从小成绩优异，成长过程顺利。C 同学本科、硕博阶段人际关系良好，有稳定的友谊和男友。因此，读博以来越来越自信，人际关系也越来越好。C 同学既往体健，学习能力强，每天坚持运动，睡眠及作息规律。

C 同学自述过去不太如意的地方是，本科保研时总成绩差了一名，以致必须要通过考研才能上硕士。在准备考研的时候压力特别大。另外，对自己的科研状态不满意，认为自己科研状态不稳定，有时候会懒得做，导致自己目前的科研成果不算理想。

2.4 家庭与社会支持系统情况

C 同学的各种社会支持系统良好，父母很疼爱她，男友也给予了很多爱和鼓励以及情感上的支持。C 同学和父母的亲子关系良好，母亲虽然参与多、要求有些严格，但多数时候母亲带来的影响是积极主动的。

2.5 评估工具

以下几个量表用于监测 C 同学的咨询进展：

主观困扰度量表（SUD）是一个 0 到 10 的自陈量表，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 的自陈量表，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。C 同学基线测试得分 30.7 分，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。对来访者进行 DES-II 量表测试，是为了避免具有高解离风险的成员在咨询中发生不可控的风险。来访者的基线得分，结合事件影响性量表得分，提示可能存在 PTSD 症状。

抑郁问卷（PHQ-9），是一个 9 个条目的自陈量表，C 同学基线测试得分 17 分，表明可能存在中度抑郁症状。

焦虑问卷（GAD-7），是一个 7 个条目的自陈量表，C 同学基线测试得分 14 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 54 分（回避症状得分 10 分，侵袭症状得分 26 分，回避症状得分与侵袭症状得分之和为 34 分）。

2.6 个案概念化

(1) 突发应激事件是 C 同学当前面临的最大问题。突发的人际关系矛盾导致的宿舍冲突情景触发了 C 同学的不安全感与没有掌控感。

(2) 来自学业科研压力导致的情绪调节问题, 虽然之前影响不大, 但一直存在影响。

(3) 现在的扳机点是突发的冲突事件: 有人际矛盾的同学突然冲到宿舍门前使劲砸门, 并试图破门而入。

咨询师对 C 同学的心理危机干预方案设计为: 既往存在学业压力、目前经历单个突发事件且资源良好的 I 型应激 / 创伤议题。

预计当运用 EMDR 处理并解决了突发事件所带来的应激之后, C 同学的症状将会减轻, 社会功能将会较以前改善。

3 危机干预过程及效果

该个案共进行了三次会谈。第一次会谈为咨询师见到来访者的当天, 进行了初始评估及准备和心理稳定化, 帮助来访者稳定当下情绪状态, 增加情绪的耐受性。

第二次会谈为第二天进行, 通过靶目标评估、资源发展与植入, 进一步增强来访者的稳定性。同时, 发现来访者当前有效资源后, 运用 EMDR 中的“快闪技术”对当前突发事件进行加工。“快闪技术”^[10]是在充分评估后, 运用资源发展与植入, 邀请来访者找到一个完全正向积极的资源性画面或体验, 同时运用蝴蝶拍和快速眨眼, 咨询师引导来访者跟随自己对该画面的充分叙述, 交替接触目标事件画面。进行完本次加工后, 来访者对突发事件的主观困扰程度评分从 10 分降低至 6 分。

第三次会谈为一周后进行, 运用聚焦式再加工 (EMD 和限制性再加工 Restricted Reprocessing), 对突发事件继续进行再加工。EMD 是一种对来访者访问的内容进行限制的策略。使用 EMD 的目的是, 针对来访者在情绪失调的紧急情况下, 提高她保持在场的能力, 并增强掌控感。

通过三次会谈, 来访者对突发事件的主观困扰程度从 10 分降低至 0 分, 效果显著。

3.1 评估与准备阶段

(1) 阶段一: 既往史采集与治疗计划的制定阶段。经过对既往史的采集和评估, 确认该同学是否适合进行 EMDR。咨询师与 C 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, 特别是对解离症状进行评估; 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, 进行稳定化并增加对正性情绪的体验。包括心理教育、讲解适应性信息加工模型 (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致病因素、当前存在的扳机点以及未来期望的行为。

3.2 创伤事件再加工治疗阶段

(1) 阶段二：准备及稳定化阶段

在见到来访者的当天，根据既往史采集信息，进行心理教育、讲解 AIP 模型及 EMDR 治疗方法和心理稳定化技术。通过“安全之所”“保险箱”两个稳定化技术，帮助来访者以想象为基础进行身心放松练习，以应对当下的应激状态反应。

(2) 阶段三：靶目标评估阶段。

在第二天的干预中，根据标准 EMDR 三叉取向评估流程，识别出当前的突发事件在来访者的内心世界属于在人际关系中突发、单一、重大的应激事件。同时了解到来访者之前在人际关系上有非常宝贵的资源（两个月前刚跟男友举行了盛大又浪漫的订婚仪式，双方家人和男友都非常支持和爱自己）。考虑到当时临近学期末并且还在新冠疫情期间，干预工作需要短程、高效的开展。因此，征得来访者同意后，进行了“快闪技术”加工。加工前来访者对突发事件主观困扰程度评分为 10 分，本次加工后降低至 6 分。来访者报告心理感觉得到了很大的放松，焦虑紧张情绪明显缓解。

(3) 阶段四：脱敏阶段

咨询师根据来访者的时间和需要，第三次会谈在一周后进行，使用 EMD 继续处理突发事件所带来的困扰。

靶目标记忆：C 同学在同年级微信群里互动发消息引起另一位同学反感，进而升级为人际冲突，对方冲到房门前猛烈砸门。

咨询师邀请 C 同学描述那个“最糟糕”的图像，她描述为 D 同学在砸门，试图将门粗暴地打开。找到负性认知（NC）是“我是一个处在危险中软弱的人”，情感是“恐惧、害怕”，感觉心口憋闷等不适的身体感觉，标定这个记忆的 SUD 为 6 分，识别的正性认知（PC）是“我是一个受保护的正常人”。

进入再加工过程中，C 同学回想到突然被砸门，感觉到“就像门被拍碎了，就要闯进来”，非常的恐惧、担心、害怕。同时又很自责，责备自己为什么要在群里多管闲事，结果惹上麻烦了，很担心别人如何看自己，怕被认为自己也是这种蛮横不讲道理的人。在 EMD 处理中，C 同学的 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。随着加工的进行，C 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。之前的正性认知修正为“我是一个受保护的人”，VOC 分值逐渐上升，从原来的 3 分上升到 5 分、6 分、6.5 分，直到 7 分。

结束前，C 同学用一句正性的话来表达时，她说“在这三次咨询中我感受到了我确实是被无数人保护着，同样也在这其中感受到了咨询师对我的保护。”

3.3 治疗效果评估

3.3.1 量表评估

第三次会谈结束后，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 14 分。

一个月后邀请随访会谈评估，抑郁问卷（PHQ-9）测试得分 4 分；焦虑问卷（GAD-7）测试

得分 0 分；事件影响性量表（IES-R）显示总分 8 分。

以上量表评估的分数说明，因突发事件引起的潜在 PTSD 症状（回避与侵入和抑郁焦虑）得到了有效调节和缓解，已不在临床考虑范围。

3.3.2 现状评估

在正式结束前与 C 同学交流了解到她的现状是：

- （1）C 同学睡眠改善了，入睡较好且多数睡得很沉、踏实。
- （2）C 同学最近恢复坚持每天运动，很享受运动带来的积极体验。
- （3）C 同学科研进展顺利，预计按期毕业。
- （4）C 同学现在与课题组的同学人际关系更加融洽，感受到被友谊支持的幸福感。

4 讨论

本个案是基于 EMDR 疗法的原理，在学生心理危机干预中的灵活运用。在第一次会谈中，通过建立良好咨访关系、进行详细初始评估后，通过心理教育帮助来访者理解自身当前心身状态是突发事件后的正常应激反应。进一步通过 EMDR 中的心理稳定化技术帮助来访者稳定情绪和心身状态。根据后续会谈中了解到来访者的资源系统较好，且时间紧张需要尽快处理，因此经过双方讨论同意进行后续的“快闪技术”加工、EMD 加工。来访者能够通过三次会谈将突发事件的影响从 10 分降低到 0 分。反思运用 EMDR 疗法处理大学生心理危机情况，具有以下优势：

第一，能精准聚焦在突发事件的应激处理，帮助来访者从心理创伤的视角增进对自身当下状态的理解，进而降低对当前状态的焦虑。

第二，从扳机事件的角度，能找到影响当前情况的更早期创伤记忆，形成目标序列，在稳定化基础上进行再加工处理，可减少会谈的时间成本。

第三，EMDR 疗法可以灵活地与其他流派、技术整合，且工作时间短，非常符合当前高校心理咨询工作的实际，能在短时间内缓解当前心理危机状态。

第四，EMDR 疗法中的稳定化技术可增强来访者内在的安全感、稳定感，不仅可在会谈中由咨询师带领练习，还可以在学会后自主练习，对于处在心理危机状态的学生增强自我掌控感非常有帮助，在未来个人发展中也会更好地面对挑战与困难。

5 结论

运用 EMDR 疗法处理大学生心理危机咨询效果良好，能够帮助来访者解决突发事件的应激问题带来的情绪问题，适用于大学生心理危机干预实践应用。

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 française, 2017 (62) : 107–119.
- [8] Lyssenko L, Schmahl C, Bockhacker L, et al. Dissociation in psychiatric disorders: a meta-analysis of studies using the dissociative experiences scale [J] . American Journal of Psychiatry, 2018, 175 (1) : 37–46.
- [9] Korn D L, Leeds A M. Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder [J] . Journal of Clinical Psychology, 2002, 58 (12) : 465.
- [10] Paul Siegel, Richard Warren, Zhishun Wang, et al. Peterson Less is More: Neural Activity During Very Brief and Clearly Visible Exposure to Phobic Stimuli [J] . Human Brain Mapping, 2017 (38) : 2466–2481.

A Case Report on the Use of EMDR Therapy to Deal with the Psychological Crisis of College Students

Tan Tingting^{1,2,4} Wu Jie^{1,2,3}

1. Key Research Base of Humanities and Social Sciences of the Ministry of Education, Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin;
2. Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin;
3. Tianjin Key Laboratory of Student Mental Health and Intelligence Assessment, Tianjin;
4. Mental Health Center of Tianjin University, Tianjin

Abstract: This article is a case report on the psychological crisis intervention of college students using EMDR therapy. Through three talks, I helped the visitor to solve the emotional impact caused by the sudden interpersonal conflict, and achieved the effect of emotional stability and normal life.

Key words: EMDR therapy; Psychological crisis intervention; Mental health of college students