

DEEP BRAIN REORIENTING (DBR)

För bearbetning av kvarstående traumatisering, oro och ängslan

DBR har räddat mitt liv och gjort mina upplevelser uthärdliga.

Patient med DID



Hur fungerar Deep Brain Reorienting (DBR)?

- DBR betonar vikten av att spåra ett neurofysiologiskt förlopp nere i hjärnans djupa delar i hjärnstammen. DBR är en traumafokuserad terapi som tar hänsyn till hur vår varseblivning fungerar och till hur vi läker. Metoden vilar på kunskap om hur hjärnan och vårt nervsystem utvecklas genom livet.
- DBR fokuserar på hjärnans djupa delar nere i hjärnstammen. Där finns navet för vår uppmärksamhet som hjälper oss att bedöma situationer och överleva hot och faror. Därför kan vi börja springa innan vi vet att vi är rädda eller innan vi medvetet har bestämt oss för att en situation är otäck. I de djupa områdena i hjärnan finns våra mest intensiva reaktioner på stress och hot lagrade, för det mesta utanför vår medvetenhet.
- Genom DBR kan du få tillgång till och bearbeta traumatiska upplevelser som till exempel då du känt dig hotad eller inte känt dig trygg i relationer. Både trauman och anknytningsstörande upplevelser kan bearbetas med DBR.

- DBR-terapi fungerar genom att finna den första anspänningen vi upplevde när vi var med om något skrämmande eller känslomässigt oroande. Terapeuten hjälper patienten att hitta ett tema att arbeta med och den anspänning som är startpunkt för upplevelsen. Genom DBR-processen kan patienten ladda av preaffektiv chock på ett mer djupgående sätt än i många andra terapimetoder. Då kan den fysiologiska anspänning som är grundorsaken till den kvarstående traumatiseringen lösas upp.

Fördelar med Deep Brain Reorienting (DBR)

- DBR är en vänlig metod som på ett mjukt sätt leder till en förbättrad känslomässig reglering vilket ger en varaktig lindring från symtom.
- DBR-terapi hjälper till att lösa upp grundorsaken till kvarstående traumatisering.
- Minskning av PTSD-symtom, en kontrollerad randomiserad studie visar att DBR effektivt minskar symtom som återupplevande och förhöjd vaksamhet.
- När de djupa nivåerna av hjärnan fungerar bättre har vi mer tillgång till oss själva och våra positiva känslor. Då kan både vårt känsloliv och vår tankeverksamhet fungera mer optimalt och vi orkar veta mer om oss själva vilket leder till förbättrad självkänedom.
- När vi har mer tillgång till oss själva kan vi leva meningsfulla liv.

Anna Gerge
PhD, leg. psykoterapeut
www.insidan.se
anna@insidan.se



www.dbr-sverige.se
www.deepbrainreorienting.com