

... és a terápia alatt

Fontos szerepe lesz Önöknek a terápia alatt is, hiszen Önök lesznek a megfigyelők. A megfigyelés nagyon fontos része a folyamatnak a terápia hatásának követése miatt, főleg kisgyermek esetén. Nekik még nem fejlődött ki teljesen a szókincsük, és megfelelő rálátással sem rendelkeznek a tapasztalataikra, így nem tudják felismerni és megfogalmazni viselkedésük és érzelmeik változását.

A terápia folyamatában Önök gyermekük korától és beleegyezésétől függően tudnak részt venni.

- **Csecsemők és kisgyermek (1 -6 éves kor)**

Minél fiatalabb a gyermekük, annál fontosabb, hogy Önök személyesen is jelen legyen a terápiás ülések alatt. Így érezheti magát gyermekük biztonságban. A terapeuta az Önök segítségét fogja kérni bizonyos helyzetekben, és nagyon fontos, hogy megosszák vele gyermekükről alkotott képüket, megfigyeléseiket.

- **Gyermekek (6 -12 éves kor)**

Az ilyen korú gyermekek általában már képesek egyedül részt venni a terápiás üléseken. A szülők vagy nevelők jelenléte ebben a korban nehezebb kibontakozásukat, mivel Ők már képesek empátiát érezni mások iránt, és nem szeretnék zaklatottnak, szomorúnak látni hozzátartozóikat. Jelen esetben az Önök szerepe az lesz, hogy támogatást nyújtsanak neki otthon, és figyeljék viselkedésüket.

- **Kamaszok (12 - 18 éves kor)**

Ezek az üléseken Önök már nem fognak részt venni. A segítők itt az, hogy elmondják neki, hogy mindig számíthat Önökre, jelen vannak, meghallgatják bármi is történik. Figyeljék meg gyermekük viselkedését tolokodás nélkül. Jobb ha nem bombázzák őt kérdésekkel a terápiás ülések után, de viszont figyelmesen meghallgatják, ha ő beszélni kezd arról, hogy mi történik. Minde mellett próbálják meg elfogadni, ha a gyermekük nem kommunikál Önökkel erről, hiszen a saját útját járja a feldolgozásban. A legfontosabb, hogy érezze a biztonságot maga körül és hogy tisztában tartják őt. Figyeljék meg a változásokat és az ő hozzájárulásával, kérjük, osszák meg ezt a terapeutával.

További információra van szüksége ?

Az interneten talál : www.emdr.hu

EMDR

A traumatikus élményből egyszerű emlék lesz.

Ön segítségért fordult hozzám, mert gyermeke érzelmi, fizikai vagy magatartásbeli problémákkal küzd. Ezek a tünetek egy vagy több traumatikus élményhez fűződhetnek, mint például egy baleset, tüzeset, zaklatás, fizikai bántalmazás, vagy más, súlyosabb, nyomasztó élmény. A kutatások azt mutatják, hogy az ilyen események nem megfelelően kerülnek tárolásra az agy memória bankjában, és így tüneteket okoznak. Ezt a tárolási hibát tudja kiküszöbölni az EMDR: az emlékek feldolgozásra kerülnek az agyban, gyermeke tünetei csökkennek, sőt akár el is múlhatnak örökre.

A traumatikus élményből egyszerű emlék lesz.

Az EMDR azért is nagyon jó terápiás módszer, mert a változások gyorsan történnek. Egy gyermek, aki csak egy traumás eseményt élt át, várhatóan, néhány ülés után tünetmentes. A hosszú ideig, hónapokig, esetleg évekig, tartó traumatizáló élmények feldolgozása hosszabb terápiát igényel.

Újrafeldolgozás

A dolog lényege az agy emlék tároló funkciójában rejlik. Agyunk a traumatikus élményeket másképp dolgozza fel, mint a normál eseményeket. Egy hétköznapi történés során az információ az érzékszervektől az agy felé áramlik, ahol aztán memóriaként tárolódik. Ez nem más, mint az információk, benyomások, és értelmezések halmaza. Olyan esetekben, mikor erős félelemérzet, tehetetlenség, vagy életveszély áll fenn, a test készenléti állapotba kerül és emiatt az eredeti felkavaró képek, gondolatok, hangok, és érzelmek nyers formában, feldolgozás nélkül kerülnek regisztrálásra. Később, hétköznapi, egyszerű ingerek, például képek, hangok, illatok aktiválhatják ezeket az emlék foszlányokat, és így újra és újra felszínre kerül a traumás élmény. A gyerek újból és újból átéli a traumás esemény pillanatának intenzív érzelmeit és reakciója, ennek megfelelően, erős lesz.

Az EMDR abban segít, hogy az agy megfelelő módon fel tudja dolgozni ezeket a negatív élményeket, és így a traumatikus emlékek

érzelmi töltéseiktől megszabadulnak a jelenben, hétköznapivá válnak.

Minél előbb, annál jobb

Az ismétlődő, hosszan tartó traumatikus események lelassítják az agy bizonyos területeinek fejlődését, ami a gyermekek úgy fizikai, mint, szellemi illetve személyiség fejlődését negatív irányban befolyásolhatja. Egy egyszeri rossz élmény hatása kevésbé káros, de ha sokáig fennáll akár egy kis probléma is, a gyermek fejlődése megszenved. Az EMDR oldja a mentális gátakat, amit követően tapasztalni fogják, hogy gyermekük viselkedésében, érzéseiben változás áll be és az egészséges fejlődési folyamata helyreáll. Ez természetes pozitív hatással lesz egész családjuk életére.

Kockázat : nincs !

Az EMDR területén az első kutatás az Egyesült Államokban indult 1989-ben. Ezt sok száz követte. Az eredmények egyértelműen bizonyítják az EMDR hatékonyságát úgy gyerekek, kamaszok mint felnőttek traumáinak kezelésében.

Csak olyan terapeuta alkalmazhatják, akik elismert EMDR képzésen vettek részt.

Kockázata így nincs. Előfordulhat, hogy nem észlelünk változást a terápia során, ami hamar kiderül. Ennek az lehet az oka, hogy a gyermek problémái és a traumatikus élmény között nincsen összefüggés, vagy a kialakult helyzet túl sok stresszel jár, és ez állandósítja a problémát.

Mi történik a kezelés alatt?

A terapeuta meg fogja kérni a gyereket arra, hogy mesélje el mi történt, majd megkéri hogy

ragadja ki a számára legnyomasztóbb képet Míg a gyermek erre koncentrálsz és arra, amit éppen gondolsz és érez, kiegészítjük a folyamatot a következő lehetőségek egyikével ::

- A terapeuta ujjait kell követnie a tekintetével, amint azok jobbról balra mozognak, vagy
- Hangokra figyel, amik fülhallgatón keresztül jönnek hol jobb, hol bal oldalról, vagy
- A gyerek kopogtat a terapeuta kezén, váltva a jobb és bal oldalon, esetleg szerepet cserélnek.

A terapeuta közben többször kérdezi a gyermektől, hogy mit érez éppen, vagy mi bukkan elő: lehet hogy képek, gondolatok vagy érzelmek, de akár testi érzetek, mint feszültség vagy fájdalom. A gyermek a folyamat előre haladásával egyre könnyebben fog tudni szembenézni a nyomasztó képekkel. Amikor többé már nem érez szorongást, szomorúságot az emlék kapcsán, a terápia véget ér.

Kétség sem fér ahhoz, hogy az EMDR valóban hatékony. A pontos működési mechanizmusát még nem ismerjük. A feltételezés az, hogy a természetes információfeldolgozást két tényező kombinációja segíti elő: a rossz emlék felidézése és az elterelő stimulus (szemmozgás, hang, vagy érintés), amely felváltva aktiválja az agy bal és jobb féltékéjét.

Időközbeni hatások

A terápia alatt előfordulhat, hogy a gyermek el lesz foglalva a traumatikus eseménnyel, vagy a hozzájuk kötődő egyéb élményekkel. Ez azért történik, mert az agy újra feldolgozza az információkat. Ez a folyamat nem fog abbamaradni amikor a gyermek kilép az ajtón. Így lehet, hogy szorongást fog átélni az ülés után, de ezek az érzések a terápiát követő három napon belül általában elmúlnak.

Az Önök szerepe

Magyarázza el a gyermekének, hogy miért is jönnek ide. Ezt az ismertetőt is megmutathatja neki. Így már Ön is meg tudja válaszolni a felmerülő kérdések egy részét és összeszedhetik közösen azokat a kérdéseket, amelyeket majd a terapeutának feltesznek.

A terápia kezdete előtt a terapeuta meg fogja kérni Önöket arra, hogy írják le a gyermek élettörténetét, állapotát a pontos diagnózis felállítására érdekében. A problémák súlyosságáról, fennállásuk idejéről, és előmeneteléről fogja Önöket még kérdezni. Fontos a terapeutának tudni, miként fejlődött gyermekük idáig, hogy viselkedik és milyen körülmények között él.

