

EMDR

רק צריך להיזכר מחדש

יש להניח שמה שמציק לך קשור לדברים קשים שקרו לך. ייתכן שזה קשור לתאונה, שריפה או תקיפה פיזית, הצקה, או חוויה נוראית אחרת. ייתכן שזה התרחש רק פעם אחת, אולם ייתכן שזה משהו שקרה במשך חודשים או לאורך שנים. חוויות כאלו יכולות להשפיע על האופן בו אתה מרגיש. יכול להיות שמה שקרה ממשיך לרוץ שוב ושוב בראשך כמו סרט. אולי אתה מרגיש שלא בא לך לעשות שום דבר, או שזה מפריע לך לישון טוב. ייתכן שאתה נוטה להתרגז בקלות או מתקשה להתרכז. הרבה חברה צעירים מוצאים שזה מוזר להגיב כך, פתאום. אבל כל זה קורה בגלל הזיכרונות של החוויה הקשה והמחשבות המפחידות והרגשות הלא נעימים שקשורים לזיכרונות האלו. למרבה המזל, ניתן לעשות משהו ומהר! קוראים לזה -

EMDR.

EMDR מידע

דוד, בן 15

"בהתחלה חשבתי שכל העניין הזה ממש מוזר"

"בפעם הראשונה זה היה ממש קשה, בגלל שלא הייתי בטוח למה לצפות. מסבירים לך כל מיני דברים בהתחלה, אבל זה לא ממש ברור. אני חשבתי לעצמי שהדבר הזה ממש מוזר, או שזוהי זה כבר משנה זה במילא לא יעזור. אני גם פחדתי שאצטרך לדבר עם מישהו על מה שעבר עלי, בגלל שאף פעם לא דברתי על זה לפני כן. הצעד הראשון הוא לתת אמון באדם ולנסות להרגיש הכי נוח שאפשר. אם אתה משיג את זה אתה יכול להתמקד ולהפיק כמה שיותר מהטיפול. EMDR ממש שונה ממה שמכנים טיפול של שיחות. למרות שלדבר על הדברים עוזר, זה לא גורם לך להרגיש פחות רע ביחס לחוויה. מה שנורא טוב בטיפול הזה הוא שאתה עובד על הזיכרונות הקשים שלך דבר שממש עוזר לך להמשיך הלאה.

"לא הייתי חייב לדבר הרבה במשך הטיפול, וזה ממש התאים לי. אנחנו עובדנו את הדברים הקשים שקרו לי שלב אחרי שלב, ובסוף יכולתי לעלות את כל האירועים האלו. זה היה ממש לא פשוט להתרכז בזיכרון אותו תמיד ניסיתי להרחיק ככל האפשר. אבל לאט לאט התחלתי לחשוב באופן אחר, והרגשות הקשים משתנים ומתעמעמים. הרגשתי פחות ופחות מפוחד, מתוח, ואשם. עכשיו אני יכול להסתכל אחורה מבלי להרגיש כאב ומבלי שאחוש שזה משנה את כל חיי."

אתה זקוק לתשובות לשאלות נוספות?

אתה יכול להסתכל בדף ההסבר שקיבלו הורייך. אתה יכול גם להציג למטפל שלך כל שאלה שמעסיקה אותך.

צריך מידע נוסף?

הפש באינטרנט: WWW.EMDR.ORG.IL



רק צריך להיזכר מחדש

מה קורה במהלך הטיפול?

מתבגרים ומבוגרים, אשר עברו חוויות קשות, שגרמו להם לסבול ממצוקה פסיכולוגית. מדענים מאמינים כי. במקרים כאלו, הזיכרונות אודות החוויות הקשות לא מאוחסנים באופן הולם בבנק הזיכרון. כאשר נערך עיבוד, ה- EMDR "מתקן" את האופן הלא תקין בו הזיכרונות מאוחסנים, ואז הבעיות, שנוצרו עקב האחסון הבלתי תקין של הזיכרונות, מתפוגגות או נעלמות לחלוטין.

הדבר הטוב ב- EMDR הוא שתחילת ההרגיש בשפור באופן מהיר יחסית. אם קרה לך אירוע קשה בודד, סביר שתסיים את הטיפול מהר יותר ממישהו אשר איימו עליו או היה חשוף להתעללות במשך תקופה ממושכת. אולם גם במקרים האלי, EMDR יכול לסייע.

לילך בת 17:

" כאשר רק התחלתי היו לי סיוטים. הם נראו כל כך אמיתיים כך שהרגשתי שאני שוב עוברת התעללות. לא יכולתי לישון בלילה ובמשך היום לא יכולתי להתרכז. גם בלימודים ירדתי. האשמתי את עצמי על כך שהתקפתי מינית. חשבתי שזה מין עונש על משהו רע שעשיתי בעבר. עכשיו אני כועסת כשאני נזכרת במה שקרה ואיך שהרגשתי אשמה בגלל המעשים של בן הדוד שלי. עכשיו אני יודעת שאני שווה בדיוק כמו כל אחד אחר, ולכן גם לי מגיע שיכבדו אותי. הסיוטים כבר לא מפריעים לי יותר. אני ישנה הרבה יותר טוב והדברים מסתדרים בבית הספר. חשבתי שתנועות העיניים קצת מוזרות. אבל תראי מה השגתי. אני הרבה יותר בטיחה בעצמי ואני לא דואגת יותר שזה יכול לקרות לי שוב."

מה הברירות העומדות בפניך?

בהתחלה המטפל יבקש ממך לספר מה קרה, ואחר כך לצמצם את מסגרת הסיפור אל "תמונה" אחת, זו שמפריעה לך ביותר ברגע זה. שניכם תעבדו ביחד כך שתמצא דרך שלא תרגישי יותר רע כאשר אתה נזכרת במה שקרה אז. האופן שזה עובד הוא כזה: בעוד אתה מתרכזת בתמונה, ובמחשבות והרגשות העולים איתה ברגע זה, המטפל יבקש ממך לעשות משהו שונה לחלוטין. זה יכול להיות אחד מהדברים הבאים:

*לעקוב אחרי האצבעות של המטפל בעיניך, בעוד הוא מזיז אותן מצד לצד לפני הפנים שלך, או *להקשיב לצלילים באוזניות, או *להקיש על ידי המטפל בידוך (או שהוא יקיש על ידך).

מידי פעם המטפל ישאל אותך מה קורה או מה משתנה. זה יכול לכלול דימויים, מחשבות או רגשות, זה יכול לכלול גם תחושות גופניות כמו מתח או כאב. לפעמים, עולים דברים שאתה לא מעוניינת לשתף בהם אחרים, או שאתה חושש לשתף. אל דאגה, אתה לא מוכרחה לשתף. הטיפול יכול להמשיך עד שהזיכרונות הקשים יפסיקו להשפיע עליך יותר.

זה יכול להיות מעצבן

אל תופתעי אם תמצאי את עצמך מתמקדת יותר מהרגיל בחוויות הקשות או בדברים שקשורים לחוויות הללו במשך התקופה בה אתה נמצא בטיפול. זוהי התוצאה של המנגנונים המוחיים שקשורים לעיבוד של המידע שעלה. יתכן שזה לא ייפסק מיד עם עזיבתך את חדר הטיפול. יכול להיות שתמשיכי לחוש עצבנות וקצרות רוח; למרבה המזל זה בדרך כלל חולף כשלישה ימים לאחר המפגש הטיפולי. יכול להיות שיהיו מקרים שמיד לאחר המפגש תרגישי טוב יותר.

טל, בת 13:

"זה פשוט קורה מעצמו"

"כשרק התחלתי את תנועות העיניים. הרבה דברים התחילו לקרות מיד לאחר מכן. תמונות, מחשבות, רגשות. לפעמים זה נראה כאילו מה שעולה לא קשור לעניין. היו המון דברים שרק הבהבו יעברו. אבל המטפל ממש עוזר: כל מה שצריך להגיד כשהוא מפסיק לתופף או כשהוא מפסיק את תנועות העיניים. זה מה אתה מרגיש עכשיו, מה השתנה, או כל מה שעולה לך בראש. בהתחלה חשבתי שאני צריכה לעצור על תמונה אחת או לחזור אליה כל הזמן. אבל לא צריך לשלוט או להזיז בשום דבר. זה מה שכל כך מיוחד בטיפול הזה. זה פשוט קורה מעצמו. כל מה שצריך זה את האומץ להתרכז בעצמך. זה כל מה שיש בזה."