

EMDR

Po prostu nagraj to ponownie

Kelly, 15 lat:

„Na początku pomyślałam: to dziwne”

„Za pierwszym razem było naprawdę ciężko, bo nie wiedziałam, czego się spodziewać. Pewne rzeczy zostały wyjaśnione na początku, ale wciąż były trochę niejasne. Pomyślałam sobie: to jest dziwne. No cóż, nieważne. I tak mi to nie pomoże.”

„Obawiałam się również konieczności rozmowy z kimś o tym, co przeżyłam, ponieważ nigdy wcześniej tego nie robiłam. Pierwszym krokiem jest nauczenie się ufania tej osobie (terapeucie) i próba pocucia się swobodnie. Dzięki temu możesz się skupić i uzyskać więcej z terapii. EMDR różni się jednak bardzo od tego, co nazywają „terapią mówioną”, ponieważ rozmowa w pewnym sensie pomaga, ale nie sprawia, że doświadczenie jest mniej nieprzyjemne. Co jest tak dobrego w tej terapii, to fakt, że pracujesz nad swoimi nieprzyjemnymi wspomnieniami, co naprawdę pomaga ci posunąć się naprzód”.

„Podczas terapii nie musiałam dużo mówić, co mi odpowiadało. Przetwarzaliśmy krok po kroku to, przez co przeszłam; dopóki nie uporaliśmy się ze wszystkim. Naprawdę ciężko było mi się skupić na wspomnieniu, które zawsze starałam się odsunąć jak najdalej w głąb mojego umysłu. Ale zaczynasz myśleć inaczej, a twoje złe uczucia zmieniają się i zanikają. Czulałam się coraz mniej przestraszona, spięta i winna. Teraz mogę spojrzeć na to z perspektywy czasu, bez ciężkiego wywracania całego mojego życia do góry nogami.

Potrzebujesz odpowiedzi na więcej pytań?

Dlaczego nie zajrzyć do ulotki, którą dostali Twoi rodzice lub opiekunowie? Możesz również zadać pytania swojemu terapeucie. Na pewno chętnie na nie odpowie.

Cokolwiek cię trapi, prawdopodobnie ma coś wspólnego z przykrymi rzeczami, które ci się przytrafiły. Może to być spowodowane wypadkiem, pożarem, napaścią fizyczną, znęcaniem się lub jakimś innym okropnym doświadczeniem. Być może wydarzyło się to tylko raz, ale równie dobrze mogło trwać miesiącami lub nawet latami. Takie doświadczenia mogą zmienić sposób, w jaki się czujesz. Cokolwiek się wydarzyło, może wciąż odtwarzać się w twojej głowie niczym film, możesz nie mieć ochoty na nic albo może to nie pozwalać ci spokojnie spać. Możesz także łatwo się denerwować i mieć trudności z koncentracją.

Wielu młodych ludzi dziwi się, że nagle reagują w tak odmienny sposób. Ale to wszystko z powodu wspomnień niepokojących doświadczeń oraz okropnych uczuć i złych myśli, które się z tym wiążą. Na szczęście można coś zrobić, żeby pomóc im szybko odejść. Nazywa się to terapią EMDR.

Informacje o EMDR

Szybciej niż myślisz

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing/Terapia Odwrażliwiania i Przetwarzania za pomocą ruchu gałek ocznych) to terapia przeznaczona dla dzieci, nastolatków i dorosłych, którzy przeżyli jedno lub więcej trudnych doświadczeń, w wyniku których wystąpiły u nich problemy natury psychologicznej. Naukowcy uważają, że w takich przypadkach wspomnienia przykrych doświadczeń nie są prawidłowo przechowywane w banku pamięci. Kiedy terapia EMDR rozwiąże ten problem, problemy, które Cię tu sprowadziły, wyblakną lub znikną całkowicie.

Największą zaletą EMDR jest to, że szybko zauważasz poprawę. Jeśli przytrafiło ci się jedno złe doświadczenie, prawdopodobnie szybciej zakończysz terapię niż ktoś, kto był zastraszany lub nękanym przez dłuższy czas. Ale nawet wówczas terapia EMDR może okazać się bardzo pomocna.

Lisa, 17 lat:

„Spójrz tylko, co osiągnęłam!”

„Kiedy zaczynałam, śniły mi się koszmary. Wydawały się tak realne, jakbym wciąż była ofiarą przemocy. Miałam problemy ze snem i nie potrafiłam się skoncentrować w ciągu dnia, przez co moje prace domowe szły fatalnie. Obwinałam siebie za molestowanie seksualne. Myślałam, że to jakaś kara za coś złego, co zrobiłam w przeszłości. Teraz po prostu się wściekam, gdy pomyślę o tym, jak bardzo czułam się odpowiedzialna za czyny mojego kuzyna. Teraz wiem i czuję, że jestem warta tyle samo, co każdy inny, dlatego też zasługuję na szacunek. Te koszmary już mnie nie dręczą. Lepiej mi się śpi i w szkole też idzie mi lepiej, bo jestem teraz w lepszej formie. Wydawało mi się, że te ruchy oczami są trochę dziwne. Spójrzcie tylko, co osiągnęłam. Mam dużo większą pewność siebie i nie martwię się już, że to może mi się znowu przydarzyć.

Zadania

Najpierw terapeuta poprosi Cię o opowiedzenie historii o tym, co się wydarzyło, a następnie o zatrzymanie opowieści na „obrazie”, który w tej chwili budzi w Tobie największy niepokój. Oboje znajdziecie sposób, dzięki któremu nie będziesz już czuć się źle, gdy przypomnisz sobie, co się wtedy wydarzyło. Metoda ta działa w następujący sposób: podczas gdy Ty skupiasz się na obrazku i na tym, co teraz o nim myślisz i czujesz, terapeuta poprosi Cię, abyś w tym samym czasie zrobił coś zupełnie innego. Może to być:

- podążanie wzrokiem za palcami terapeuty, który porusza nimi z boku na bok przed twoją twarzą, lub
- słuchanie dźwięków na słuchawkach lub
- stukanie dłońmi w dłonie terapeuty (lub terapeuta może stukać w Twoje dłonie)

Co jakiś czas terapeuta będzie Cię pytał, co zauważasz lub co się zmienia. Mogą to być obrazy, myśli lub uczucia, ale także odczucia fizyczne, takie jak napięcie lub ból. Czasami “na wierzch wychodzą rzeczy”, o których nie chcesz lub boisz się mówić. Nie martw się, nie będziesz musiał tego robić. Terapia będzie kontynuowana tak długo, aż wspomnienia tego przeżycia nie będą już miały na Ciebie wpływu.

Może być nerwowo

Nie zdziw się, jeżeli podczas terapii będziesz bardziej niż zwykle skupiać się na przykrych doświadczeniach lub kwestiach z nimi związanych. Jest to wynik mechanizmu przetwarzania przez mózg aktywowanych informacji. To przetwarzanie nie zakończy się, gdy tylko stąd wyjdiesz. Możesz czuć się lekko

niespokojny lub zdenerwowany; na szczęście uczucie to zwykle mija około trzech dni po sesji terapeutycznej. Być może w ogóle nie doświadczysz żadnej z tych rzeczy.

Jay, 13 lat:

„To dzieje się samo z siebie”

„Kiedy zaczęłam wykonywać te ruchy gałek ocznych, wiele rzeczy zaczęło się dziać od razu. Obrazy, myśli, uczucia. Czasami były to rzeczy, które zdawały się nie mieć z tym nic wspólnego. Było mnóstwo rzeczy, które po prostu się pojawiały. Ale terapeuta udziela ci naprawdę dobrych wskazówek: kiedy przestajesz stukać lub poruszać oczami, wszystko co musisz powiedzieć to to, co czujesz, co się zmienia lub cokolwiek przychodzi ci do głowy. Na początku pomyślałam, że muszę zamrozić pierwsze zdjęcie lub je przywrócić. Ale nie musisz niczego kontrolować ani “trzymać się” czegokolwiek. To właśnie jest w tej terapii tak wyjątkowe. To dzieje się samo z siebie. Musisz po prostu mieć odwagę skupić się na sobie. To tyle.