

EMDR

Mișcă ochii până când dispare

Trafițeș tutaj, ponieważ przydarzyło ci się coś złego, co nie daje ci spokoju.. Može był to wypadek lub pożar, a może ktoś ci dokuczał lub znęcał się nad tobą fizycznie, albo przytrafiło ci się coś nieprzyjemnego. Može to być coś, co wydarzyło się raz, ale również coś, co trwało miesiącami, a nawet latami. Takie złe doświadczenie może sprawić, że poczułeś się inaczej, a wspomnienia tego, co się wydarzyło, będą wciąż odtwarzać się w twojej głowie niczym film. Može to sprawiać, że nie będziesz miał ochoty nic robić, ale może też spowodować beżsenność, szybką utratę panowania nad sobą, rozproszenie uwagi i trudności z koncentracją.

Mulți copii consideră ciudat că reacțiile lor devin atât de diferite dintr-odată. Dar toate acestea se întâmplă din cauza acelei experiențe și a sentimentelor neplăcute și gândurilor rele care vin odată cu ea. Din fericire, se poate face ceva pentru a te ajuta rapid. Aceasta se numește EMDR.

informații despre **EMDR**

Se termină repede

EMDR este o terapie special creată pentru copii ca tine. Pentru a face terapia EMDR, mergi la cineva numit terapeut. Un terapeut este un domn sau o doamnă care te ajută să te simți din nou bine cu tine. Știm că EMDR funcționează foarte bine. Uneori funcționează mai repede decât alte dăți. Dacă experiența ta neplăcută s-a întâmplat doar o dată, vei rezolva mai repede decât băieții sau fetele care au avut experiențe neplăcute timp îndelungat. Este de înțeles. Dar chiar și atunci, EMDR te poate ajuta mult. Mulți copii au spus după aceea că li s-a părut chiar distractiv.

Tim, 11 ani:

„Acum mă simt mult mai bine. Dorm bine. Sunt fericit și am din nou chef să fiu activ. Mi-a plăcut partea cu mișcările ochilor. Nu m-am plictisit niciun minut. A fost distractiv.”

Sarcini

Ce se întâmplă în timpul terapiei? Ei bine, mai întâi terapeutul îți va cere să povestești ce s-a întâmplat și să faci un „stop-cadru” pe imaginea din poveste care te deranjează cel mai mult acum. Terapeutul îți poate cere și să desenezi acea imagine.

Împreună veți găsi o cale prin care să nu te mai simți rău atunci când te gândești la ce s-a întâmplat. Funcționează astfel: te concentrezi pe „imaginea din mintea ta” (sau pe desen) și pe ceea ce gândești și simți despre aceasta. În același timp, vei face ceva complet diferit. Terapeutul va alege una dintre aceste sarcini pentru tine:

- să urmărești cu ochii degetele terapeutului, în timp ce le mișcă dintr-o parte în alta în fața ta, sau
- să asculți sunete în căști, sau
- să bați cu mâinile pe mâinile terapeutului (sau el/ea să bată pe ale tale).



Sophie, 9 ani:

„La început, m-am gândit: 'Oare asta chiar mă va ajuta?' Dar a doua oară am știut sigur, pentru că m-a făcut să mă simt bine și în siguranță. Acum nu mai sunt speriată să fac lucruri ca înainte și sunt foarte fericită.”

Gâdilat

Din când în când, terapeutul te va întreba: „Ce simți acum?” sau „La ce te gândești?”. Uneori, îți vor veni în minte imagini despre ce s-a întâmplat. Sau, dintr-odată, vei crede ceva, cum ar fi că totul a fost vina ta. Poți să te simți trist, speriat sau furios. Sau să observi tot felul de schimbări în corpul tău, cum ar fi un gâdilat în gât sau dureri de stomac, pe care le vei spune terapeutului. Și când nu mai simți nimic, vei spune doar: „Nimic”. Terapia va continua până când vei putea privi „imaginea din mintea ta” sau desenul fără ca aceasta să te mai supere. Până când nu te va mai afecta deloc. Asta ne dorim. Problemele pentru care ai venit aici vor deveni mai mici sau vor dispărea complet.

Jamie, 5 ani:

„Parcă toate zboară afară când bați toba. E ca și cum 'zbang' – ies pur și simplu din capul tău, în bucățele mici. Și odată ce au ieșit, nu se mai întorc niciodată.”

