

... i w trakcie terapii

Podczas sesji terapeutycznych będziesz również odgrywać ważną rolę: będziesz obserwatorem. Aby ocenić efekty terapii, konieczna jest obserwacja, zwłaszcza w przypadku małych dzieci. Mogły one jeszcze nie rozwinąć dostatecznie swojego słownictwa i nie potrafią nabrać wystarczającego dystansu do swoich doświadczeń, aby wyrazić słowami zmiany w swoim zachowaniu i przeżyciach.

Inne sposoby Twojego zaangażowania w terapię zależą od wieku i życzeń Twojego dziecka.

- **Maluchy i niemowlęta (w wieku 1-5 lat)**

Im młodsze jest Twoje dziecko, tym ważniejsza jest Twoja obecność przy nim, aby czuło się bezpiecznie. Terapeuta będzie Cię intensywnie angażował w terapię i z wdzięcznością wykorzysta Twoją wiedzę na temat dziecka.

- **Dzieci (w wieku 6-12 lat)**

Dzieci w tej grupie wiekowej zazwyczaj są w stanie uczestniczyć w sesjach terapeutycznych samodzielnie, gdyż mogą czuć się skrępowane i nie chcą otwierać się i mówić o szczegółach w obecności rodzica lub opiekuna. Dzieje się tak, ponieważ dziecko w tym wieku potrafi wczuć się w emocje innych osób i nie chce sprawiać przykrości rodzicom lub opiekunom. Twoja rola tutaj będzie polegała przede wszystkim na udzielaniu dziecku wsparcia i byciu obserwatorem w domu.

- **Nastolatki (w wieku 12-18 lat)**

Nie będziesz obecny na sesjach. Najlepiej pomożesz swojemu dziecku dając mu znać, że jesteś przy nim, gdy zajdzie taka potrzeba. Monitoruj swoje dziecko i nie rób tego zbyt często z własnej inicjatywy. Staraj się nie nalegać na opowiadanie o sesjach i efektach terapii, ale słuchaj uważnie, gdy Twoje dziecko zacznie mówić. Naucz się akceptować sytuację, gdy Twoje dziecko nie mówi, ponieważ ono przechodzi przez swój własny proces. Ważne jest, aby Twoje dziecko czuło się bezpieczne i szanowane. Zwróć uwagę na wszelkie zmiany, które możesz zauważyć, i omów je – po konsultacji z synem lub córką – z terapeutą.

Potrzebujesz więcej informacji?

W Internecie : www.emdr.org.pl

© EMDR Kind en Jeugd: Renée Beer i Carlijn de Roos.

Tłumaczenie: Ewelina Kamińska

EMDR

Wspomnienia traumatyczne stają się zwykłymi wspomnieniami

Zwrócisz się o pomoc, ponieważ Twoje dziecko cierpi na problemy emocjonalne, fizyczne lub behawioralne. Problemy te wydają się być związane z jednym lub kilkoma traumatycznymi przeżyciami, takimi jak wypadek, pożar, znęcanie się fizyczne, zastraszanie lub inne szkodliwe przeżycia. Naukowcy uważają, że wspomnienia tych przykrych zdarzeń nie są prawidłowo zarejestrowane w mózgu. Na szczęście można temu zaradzić dzięki skutecznej terapii EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing/Terapia Odwrażliwiania i Przetwarzania za pomocą gałek ocznych). Gdy wspomnienia te zostaną prawidłowo zarejestrowane, problemy Twojego dziecka ulegną zmniejszeniu lub nawet całkowicie znikną.

Dobłą stroną EMDR jest to, że działa bardzo szybko. Dziecko, które ma za sobą pojedyncze złe doświadczenia, prawdopodobnie będzie potrzebowało mniej sesji terapeutycznych niż dziecko, które było narażone na długotrwałe, systematyczne zagrożenia lub ingerencję. W takich przypadkach EMDR zazwyczaj stanowi część dłuższej terapii.

Informacje o EMDR

Ponowne przetwarzanie

Kluczem jest najprawdopodobniej sposób, w jaki rejestrowane są wspomnienia. Mózg przetwarza doświadczenia traumatyczne inaczej niż te normalne. Podczas normalnego życia informacje przepływają ze zmysłów do mózgu, gdzie są rejestrowane i przetwarzane w pamięci, która w zasadzie jest zbiorem faktów, wrażeń i interpretacji. W przypadku przeżyć obejmujących silny strach, bezradność lub sytuacje zagrażające życiu, organizm wprowadza się w stan gotowości. W rezultacie pierwotne niepokojące obrazy, myśli, dźwięki i uczucia, są rejestrowane w surowej (= nieprzetworzonej) formie. Bodźce takie jak obrazy, zapachy i dźwięki, które przypominają o nieprzyjemnym doświadczeniu, mogą ponownie aktywować nieprzetworzone wspomnienia. To sprawia, że dziecko reaguje tymi samymi emocjami co wcześniej, sprawiając tym samym, że dziecku wydaje się, że przeżywa to na nowo. EMDR wspomaga mózg w normalnym przetwarzaniu informacji, dzięki czemu traumatyczne wspomnienia mogą stać się czymś normalnym.

Im szybciej tym lepiej

Długotrwałe traumatyczne przeżycia mogą spowolnić rozwój niektórych obszarów mózgu, co może skutkować upośledzeniem rozwoju dziecka w pewnych obszarach, a także mieć wpływ na rozwój jego osobowości. Pojedyncze złe doświadczenie ma mniejszy wpływ, ale jeśli problemy utrzymują się przez dłuższy czas,

może to również skutkować spowolnieniem rozwoju. EMDR usuwa blokady psychiczne, umożliwiając ponowny, zdrowy rozwój, po którym możesz zauważyć znaczną poprawę w zachowaniu i samopoczuciu swojego dziecka. Prawdopodobnie będzie to miało także pozytywny wpływ na Twoje życie rodzinne, po ewentualnych perturbacjach spowodowanych problemami Twojego dziecka.

Brak ryzyka

Pierwsza publikacja na temat EMDR ukazała się w Stanach Zjednoczonych w 1989 roku. W kolejnych latach tę metodę leczenia udoskonalano i poddawano badaniom naukowym. Na podstawie tych badań EMDR uważa się obecnie za skuteczną psychoterapię dla dorosłych, nastolatków i dzieci, którzy zmagają się ze wspomnieniami przykrych zdarzeń. Do stosowania tej terapii uprawnieni są jedynie terapeuci, którzy ukończyli specjalne szkolenie EMDR. Terapia ta nie wiąże się z żadnym ryzykiem, jeśli jest stosowana prawidłowo. W najgorszym przypadku nie będzie żadnej poprawy, ale wkrótce się to okaże. W takim przypadku prawdopodobne jest, że problemy Twojego dziecka i wydarzenie nie są ze sobą powiązane lub też w danej sytuacji występuje zbyt wiele czynników stresogennych, które sprzyjają utrwalaniu się problemów.

Co dzieje się podczas terapii?

Terapeuta poprosi Twoje dziecko, aby opowiedziało o zdarzeniu, a następnie zatrzyma w kadrze obraz, który w tej chwili wydaje mu się najbardziej wstrząsający. Podczas gdy dziecko koncentruje się na tym obrazie i na tym, co myśli i czuje, prosi się je, aby zrobiło coś jeszcze, na przykład:

- podążanie wzrokiem za palcami terapeuty, gdy ten porusza nimi z boku na bok przed twarzą, lub
- słuchanie dźwięków na słuchawkach lub
- poklepywanie terapeuty w dłonie (lub poklepywanie w dłonie Twojego dziecka przez terapeutę).

Terapeuta będzie regularnie pytał dziecko o rzeczy takie jak: „Co czujesz?” lub „Co się pojawia?”. Mogą to być obrazy, myśli i emocje, ale także odczucia fizyczne, takie jak napięcie lub ból. Dziecko będzie mogło coraz częściej stawiać czoła obrazom tych zdarzeń. Terapia będzie kontynuowana do momentu, aż Twoje dziecko przestanie się denerwować za każdym razem, gdy przypomnisz mu o tym, co się wydarzyło.

Nie ma wątpliwości, że EMDR naprawdę działa; chociaż jeszcze nie wiadomo dokładnie, w jaki sposób. Zakłada się, że naturalny mechanizm przetwarzania informacji jest stymulowany przez połączenie dwóch czynników: skupieniu się na niepokojącym wspomnieniu i dostarczeniu rozpraszającego bodźca (ruchy gałek ocznych, dźwięk lub dotyk), który naprzemiennie aktywuje prawą i lewą półkulę mózgu.

Efekty przerywane

Podczas terapii może się zdarzyć, że Twoje dziecko będzie bardziej skupiać się na przykrych doświadczeniach lub sytuacjach z nimi związanych. Jest to wynik rozpoczętego procesu ponownego przetwarzania informacji. Ten proces nie zakończy się, gdy Twój syn lub córka opuści gabinet. Mogą pojawić się dodatkowe niepokojące uczucia lub lęk, ale zazwyczaj ustępują w ciągu trzech dni od sesji terapeutycznej.



Twoja rola przed terapią...

Możesz wytłumaczyć swojemu dziecku, dlaczego warto tu przyjść. Możecie również wspólnie przejrzeć tę ulotkę informacyjną. W ten sposób będziesz mógł już odpowiedzieć na kilka pytań, które może mieć Twoje dziecko, a także zebrać te, na które chciałbyś poznać odpowiedź.

Zanim terapia się rozpocznie, terapeuta będzie potrzebował od Ciebie kilku informacji, np. informacji o powadze problemów, ich czasie trwania i rozwoju. Dzięki temu będzie mógł postawić dokładną diagnozę. Ważne jest to, jak dotychczas rozwijało się Twoje dziecko, jak się zachowuje i w jakich okolicznościach dorasta.