

# EMDR

## Amintirile traumatizante devin amintiri obișnuite

### ...și în timpul terapiei

Vei avea un rol important și în timpul sesiunilor de terapie: acela de observator. Observarea este necesară pentru a determina efectele terapiei, mai ales în cazul copiilor mici. Aceștia nu au dezvoltat un vocabular suficient și nici nu sunt capabili să ia distanță față de experiențele lor pentru a exprima schimbările din comportament și experiențe în cuvinte. Alte modalități în care vei fi implicat în terapie depind de vârsta și dorințele copilului tău.

- **Sugari și preșcolari (1-5 ani)**

Cu cât este mai mic copilul tău, cu atât este mai important să fii prezent, astfel încât copilul să se simtă în siguranță. Terapeutul te va implica activ în timpul tratamentului și va apela la cunoștințele tale despre copil.

- **Copii (6-12 ani)**

Copiii din acest interval de vârstă sunt de obicei capabili să participe la sesiunile de terapie independent, deoarece ar putea să se simtă inhibați să fie deschiși și să intre în detalii cu un părinte sau tutore prezent. Motivul este că un copil în această perioadă de vârstă este capabil să empatizeze cu emoțiile altora și nu vrea să își supere părintele. Rolul tău aici va fi în principal să oferi sprijin copilului și să fii observator acasă.

- **Adolescenți (12-18 ani)**

Nu vei fi prezent la ședințe. Îți poți ajuta cel mai bine copilul asigurându-l că ești acolo dacă are nevoie. Monitorizează-l, dar evită să acționezi din proprie inițiativă prea des. Încearcă să nu insiști să-ți povestească despre ședințe sau despre efectele terapiei, dar ascultă cu atenție atunci când începe să vorbească. De asemenea, învață să accepți dacă nu dorește să vorbească, deoarece trece prin propriul proces. Este important ca adolescentul tău să se simtă în siguranță și respectat. Observă orice schimbări pe care le detectezi și discută-le – după consultarea fiului sau fiicei tale – cu terapeutul.

### Ai nevoie de mai multe informații?

Pe internet: [www.emdr-romania.org](http://www.emdr-romania.org)  
[www.emdr-europe.org](http://www.emdr-europe.org)

© EMDR Copii și tinier, Olanda:Carlijn de Roos și Renée Beer

Ai cerut ajutor pentru că copilul tău suferă de probleme emoționale, fizice sau comportamentale. Aceste probleme par a fi legate de una sau mai multe experiențe traumatizante, cum ar fi un accident, un incendiu, abuz fizic, bullying sau alte experiențe dăunătoare. Oamenii de știință cred că amintirile acestor evenimente tulburătoare nu sunt înregistrate corect în creier. Din fericire, acest lucru poate fi tratat cu ajutorul unei terapii eficiente numite EMDR (desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare). Odată ce aceste amintiri sunt înregistrate corect, problemele copilului tău se vor reduce sau chiar vor dispărea complet.

Partea bună a terapiei EMDR este că funcționează foarte rapid. Un copil care a avut o singură experiență negativă va avea nevoie de mai puține ședințe de terapie decât un copil care a fost expus pe termen lung la amenințări sistematice sau interferențe. În aceste cazuri, EMDR face de obicei parte dintr-o terapie mai amplă.

informații despre **EMDR**

## Reprocesarea

Cheia constă probabil în modul în care sunt înregistrate amintirile. Creierul procesează experiențele traumatizante diferit față de cele normale. În cazul experiențelor normale, informațiile vin din simțuri și ajung în creier, unde sunt înregistrate și procesate într-o amintire, care este practic un amestec de fapte, impresii și interpretări. În cazul experiențelor care implică frică intensă, neajutorare sau situații de viață și moarte, corpul intră într-o stare de alertă. Drept urmare, imaginile, gândurile, sunetele și sentimentele originale care provoacă disconfort sunt înregistrate într-o formă brută (neprocesată). Stimuli, cum ar fi imagini, mirosuri și sunete care reamintesc acea experiență tulburătoare, pot reactiva continuu aceste amintiri neprocesate. Acest lucru face îl face pe copil să răspundă cu aceleași emoții ca atunci, provocându-i același disconfort din nou și din nou. EMDR ajută creierul să finalizeze procesarea normală a informației, permițând amintirilor traumatizante să devină amintiri obișnuite.

### Cu cât mai repede, cu atât mai bine

*Experiențele traumatizante pe termen lung pot încetini dezvoltarea unor zone ale creierului, ceea ce poate duce la stagnarea (întârzierea) copilului într-o anumită zonă sau poate influența dezvoltarea personalității copilului. Efectul unei singure experiențe negative este mai puțin semnificativ, dar dacă problemele persistă pe*

*o perioadă lungă de timp, aceasta poate duce și la o încetinire (stagnare) a dezvoltării. EMDR elimină blocajele mentale, permițând reluarea dezvoltării sănătoase, moment după care este posibil să observi o îmbunătățire semnificativă în comportamentul și starea copilului tău. Acest lucru are probabil și un efect pozitiv asupra vieții de familie, după posibila perturbare cauzată de problemele copilului tău.*

### Fără riscuri

*Prima publicație despre EMDR a apărut în Statele Unite în 1989. În anii care au urmat, această metodă de tratament a fost îmbunătățită și studiată științific. Pe baza acestei cercetări, EMDR este acum considerată o psihoterapie eficientă pentru adulți, adolescenți și copii care sunt afectați de amintirile unor evenimente tulburătoare. Singurii terapeuți calificați să aplice această terapie sunt cei care au primit un training special EMDR. Nu există riscuri asociate acestei terapii, dacă este aplicată corect. În cel mai rău caz, nu se va observa nicio îmbunătățire, dar acest lucru se va observa rapid. În acest caz, este posibil ca problemele copilului tău și evenimentul să nu fie legate între ele sau să existe prea mulți factori de stres în situația curentă care întrețin problemele.*

### Ce se întâmplă în timpul tratamentului?

Terapeutul va cere copilului să povestească despre incident, apoi va face un stop-cadru pe imaginea pe care o consideră cea mai tulburătoare în acest moment.

În timp ce copilul se concentrează pe această imagine și pe ceea ce simte și gândește, va fi rugat să facă și altceva, care ar putea fi:

- urmărirea degetelor terapeutului cu ochii, în timp ce le mișcă dintr-o parte în alta în fața feței, sau
- scultarea unor sunete prin căști, sau
- bătutul pe palmele terapeutului cu mâinile copilului (sau terapeutul poate bate pe mâinile copilului).

Terapeutul va întreba copilul la intervale regulate: "Ce simți?" sau "Ce se întâmplă acum?" Acestea ar putea fi imagini, gânduri sau emoții, dar și senzații fizice, cum ar fi tensiune sau durere. Copilul va putea înfrunta imaginea acelor incidente tot mai mult. Terapia va continua până când copilul tău va înceta să fie deranjat de fiecare dată când își va aminti ce s-a întâmplat. Nu există nicio îndoială că EMDR funcționează cu adevărat. Însă nu se știe exact de ce. Se presupune că mecanismul natural de procesare a informației este stimulat de combinația a două factori: concentrarea asupra amintirii tulburătoare și furnizarea unui stimul de distragere (mișcarea ochilor, sunetul sau atingerea), care activează alternativ partea dreaptă și stângă a creierului.

### Efecte intermitente

Ce poate să se întâmple în perioada terapiei este ca copilul tău să fie mai concentrat asupra experiențelor neplăcute sau a detaliilor legate de ele. Acesta este un rezultat al procesului de reprocesare a informației care a fost inițiat. Acest proces nu se va opri imediat ce copilul



tău părăsește cabinetul. Pot apărea mai multe sentimente de neliniște sau frică decât de obicei, dar acestea dispar în termen de trei zile de la o sesiune de terapie.

### Rolul tău înainte de terapie...

Poți să explici copilului tău de ce trebuie să vină aici. Poți să parcurgi această broșură împreună cu el. Astfel, vei putea răspunde deja la câteva dintre întrebările pe care le-ar putea avea și să aduni altele pe care vrei să le adresezi.

Înainte de începerea terapiei, terapeutul va avea nevoie de informații de la tine pentru a oferi un diagnostic precis, cum ar fi informații despre gravitatea, durata și evoluția problemelor. Ce este important este cum s-a dezvoltat copilul tău până în prezent, cum se comportă și care este contextul în care creștere.