

EMDR

**Csak mozgasd a szemed,
amíg el nem tűnik**

Azért jöttél ide, mert valami rossz dolog történt veled, ami felzaklatott. Ez lehetett egy baleset, akár egy tüzeset, esetleg valaki megfélemlített, vagy talán fizikailag bántalmaztak, vagy talán valami más nagyon ronda dologról van szó. Talán egyszer történt ez veled, de meglehet hogy hónapokig, akár évekig is eltartott. Egy ilyen rossz élmény miatt máshogy érzed magad. Azok a rossz dolgok, amik veled történtek mindig újra és újra lejátszódnak fejedben, mintha csak egy film lenne. Lehet, hogy azóta semmihez nincs kedved, vagy hogy nem tudsz aludni, vagy hamar dühbe gurulsz, esetleg könnyen elterelődik a figyelmed, és nem tudsz koncentrálni a teendőidre.

EMDR információ

Csak mozgasd a szemed, amíg el nem tűnik

Sok gyerek, akinek rossz élményben volt része, furának találja, hogy hirtelen annyira máshogy kezd el viselkedni. De ez mind csak amiatt az egy rossz élmény miatt van, és az összes utálatos gondolat és érzés miatt, ami ahhoz kapcsolódik. Szerencsére van egy megoldás, ami gyors segítséget tud nyújtani számodra, amit úgy hívnak, hogy EMDR.

Gyorsan túl leszel rajta

Az EMDR a hozzád hasonló gyerekeknek való terápia. Ahhoz, hogy EMDR terápiára járh, egy olyan személlyel kell találkoznod, akit terapeutának neveznek. Ő egy olyan ember, aki segíteni tud neked abban, hogy jobban érezd magad. Tudjuk, hogy az EMDR nagyon

jól működik. Bizonyos esetekben gyorsabban, bizonyos esetekben lassabban érez javulást. Ha csak egyszer történt veled a rossz élmény, akkor hamarabb fejezed be a terápiád, mint azok a gyerekek, akik hosszabb ideig voltak ilyen helyzetben. Ez érthető, ha belegondolsz. Fontos, hogy az EMDR így is, úgy is segítséget fog nyújtani neked. Sok gyerek szerint pedig kifejezetten jó móka.

Tim, 11 éves

"Sokkal jobban érzem magam most már. Rendesen alszom. Boldog vagyok és megint van kedvem mindenfélét csinálni. Szerettem a szemmozgásos részt. Egy percig sem volt unalmas, jól szórakoztam!"

Mik a választási lehetőségek?

Mi is történik a terápia során? Nos, először is, a terapeuta megkér, hogy meséld el neki mi történt veled, és hogy adj meg egy képet, ami az élményből jelenleg a legrosszabb érzéseket

váltja ki benned. A terapeuta megkérhet arra is, hogy ezt rajzold le. Majd közösen kitaláltok egy megoldást arra, hogy ne érezd többé rosszul magad, ha visszaemlékszel arra ami történt. Ez a következőképpen működik: koncentrálsz arra az egyetlen képre (vagy rajzra), ami a fejedben van és arra, hogy milyen gondolatok jutnak eszedbe, és mit érzel, mikor erre gondolsz. Mindeközben valami teljesen mást is fogsz csinálni. A terapeuta megkér, hogy három dolog közül válassz:

- A terapeuta ujjait követed a szemeddel, ahogy jobbra - balra mozgatja a kezét az arcod előtt vagy
- hangot hallgatsz fülhallgatón keresztül, felváltva hol a jobb hol a bal fülledben vagy
- A terapeuta jobb és bal kézfejét kopogtatod felváltva, esetleg ő kopogtatja a a tiédet.

Sophie, 9 éves

"Először azon gondolkodtam, 'Vajon segíteni fog ez tényleg nekem?' De aztán másodsorra már biztos voltam benne, hogy igen, mert biztonságérzetet és kellemes érzéseket adott. Már nem félek úgy sok mindentől, mint azelőtt, és nagyon boldog vagyok."

Ez csikiz?

Időnként a terapeuta meg fogja kérdezni tőled: "Mit érzel most?" vagy "Mire gondolsz most?". Előfordulhat, hogy képek bukkannak elő az eseménnyel kapcsolatban. Vagy hirtelen olyan gondolatod támad, hogy ez az egész a te hibád (volt). Lehet, hogy szomorúnak, dühösnek érzed magad, vagy félni fogsz. De lehet, hogy mindenféle furcsa érzésed lesz a testedben, csiklandozást a torkodban, fájdalmat a hasadban. Ezeket mind elmondod a terapeutádnak. És amikor már nincs kellemetlen érzés, csak annyit mondasz hogy 'semmit nem érzek'.

A terápia addig tart, amíg rá nem tudsz nézni a rajzodra, vagy a fejedben lévő képre, anélkül, hogy az bármiféle fájdalmat okozna. Ezt akarjuk elérni. A probléma, amivel érkeztél, először csak kisebb lesz, majd teljesen el fog tűnni.

Jamie, 5 éves

"Olyan mintha minden elszállna, amikor dobolsz. Csak zsupsz – egyszerűen kirepül a fejemből, kis picit darabokban! És amikor elrepült, akkor már nem jön vissza többé."



Rajzok: Natasha, 10 éves