

Terapia bude pokračovať dotedy, kým sa nebudeš vedieť pozrieť na "obraz v hlave" alebo na kresbu bez toho, aby ťa to rozrušilo. Kým ťa to prestane trápiť. A to je to, čo chceme docieľiť. Problémy, kvôli ktorým si sem prišiel, sa zmenšia alebo úplne zmiznú.

Jamie, 5 rokov:

"Keď bubnujete, všetko akoby vyletelo von. Jednoducho to vyleť z hlavy, po malých kúskoch. A keď to raz zmizne, už sa to nikdy nevráti."

EMDR

Hýb očami kým to neodíde

Prišiel si sem, pretože sa ti stalo niečo zlé, niečo, čo ťa stále trápi. Mohla to byť nehoda či požiar, možno si bol šikanovaný alebo dokonca týraný, alebo sa ti stali nejaké iné nepríjemné veci. Mohlo to byť niečo, čo sa stalo len raz, ale aj niečo, čo trvalo mesiace alebo dokonca roky. Takýto zlý zážitok môže spôsobiť to, že sa budeš vo svojom vnútri cítiť inak a veci, ktoré sa udiali, sa ti môžu v hlave stále dokola prehrávať ako film. Mohlo to spôsobiť aj to, že sa ti zrazu nechce nič robiť, alebo ti to narušilo spánok a pokazilo náladu, prípadne ťa to rozptyľuje a narúša tvoju pozornosť.

Hýb očami kým to neodíde

Mnohé deti nechápu, prečo zrazu reagujú úplne odlišne ako zvyčajne. Dôvodom je práve zlý zážitok, ktorý sa im stal. A s ním sú spojené nepríjemné pocity a ťaživé myšlienky. S týmto nepríjemným stavom sa však našťastie dá pracovať. Dá sa urobiť niečo, čo ti vie rýchlo pomôcť. Volá sa to EMDR.

Zlepšenie príde rýchlo

EMDR je terapia určená najmä pre deti, ako si ty. Na absolvovanie EMDR terapie je potrebné navštíviť terapeuta. Terapeut je muž alebo žena, ktorí ti pomôžu, aby si sa opäť cítil lepšie. EMDR terapia skutočne funguje. Niekedy funguje rýchlejšie, niekedy to trvá o niečo dlhšie. Ak

sa ti zlý zážitok stal len raz, budeš s ním hotový skôr ako iní chlapci alebo dievčatá, ktorých zlé zážitky trvali dlhší čas. To je normálne a pochopiteľné. Ale aj vtedy, keď EMDR trvá dlhšie, vie naozaj pomôcť. Veľa detí po terapii vravelo, že ich to dokonca bavilo.

Tim, 11 rokov:

“Teraz sa cítim oveľa lepšie. Dobre sa mi spáva. Som šťastný a chcem opäť niečo vytvárať. Bavi-li ma tie aktivity, pri ktorých som hýbal očami. Vôbec to nebolo nudné, bola to zábava.”

Postup

Čo sa deje počas EMDR terapie? Terapeut ťa najskôr požiada, aby si mu prerozprával príbeh o tom, čo sa ti stalo a aby si sa zastavil na časti z príbehu, ktorý ťa teraz najviac trápi. Terapeut ťa tiež môže požiadať, aby si si túto časť predstavil ako obrázok a skúsil ho nakresliť.

Spolu prídete na spôsob, ako ti pomôcť, aby si sa už viac necítil zle pri spomienke na to, čo sa stalo. Funguje to tak, že sa sústreďíš na “obraz v tvojej hlave” (alebo na kresbu) a na to, čo si o tom myslíš a čo cítiš. Zároveň budeš popri tom robiť ešte niečo iné. S terapeutom si vyberie jednu z týchto vecí, ktorú budete robiť:

- sledovanie prstov terapeuta, ktorý nimi pohybuje zo strany na stranu pred tvou tvárou, alebo
- počúvanie zvukov v slúchadlách alebo
- ťukanie na ruky terapeuta (alebo on môže ťukať na tvoje ruky)

Sophie, 9 rokov:

“Prvýkrát mi napadlo: “Môže mi toto naozaj pomôcť?” Ale druhýkrát som si už bola istá, že áno, pretože som sa cítila príjemne a bezpečne. Som opäť šťastná a už sa nebojím robiť veci, pred ktorými som mala predtým strach.”

Šteklenie

Raz za čas sa terapeut opýta: “Čo teraz cítiš?” alebo “Na čo myslíš?”. Niekedy sa ti v hlave objavia jasné obrazy toho, čo sa stalo. Alebo ti zrazu napadne, že to, čo sa udialo, bola tvoja vina. Môžeš sa tiež cítiť smutný, vystrašený alebo nahnevaný. Alebo si začneš všimáť rôzne zmeny v tele, napríklad šteklenie v krku alebo bolesti žalúdka, o ktorých potom povieš terapeutovi. A keď sa ti tieto veci už nebudú diať, jednoducho mu povieš: “Nič”.



Kresby: Natasha, 10 rokov

