

Gamze, 15 yaşında:**İlk başta “ne de tuhaf bir şey” diye düşündüm.**

“Ne bekleyebileceğini bilemediğin için bilhassa ilk seans çok zor geçti. Tamam, önceden açıklama yapılıyor, ama yine de tabii ki soyut kalıyor. İlk başta “ne de tuhaf bir şey” diye düşündüm. “Tabii canım, doğrudur. Fakat bana faydası olmaz ki” sanmıştım.

“Bir de başımdan geçen olay hakkında başka bir kişiyle konuşmayı da gözüm kestirmiyordu. Zaten şimdiye kadar da kimseyle konuşmamıştım. Bu durumda atılacak ilk adım o kişiye güvenmek ve kendini sıkımdan rahat hissetmek. Ancak bu biçimde terapiye pür dikkat verebilirsin. EMDR'nin konuşma terapisinden çok farklı bir terapi olduğunu biliyor muydunuz? Konuşup içini dökmek insanı bazen rahatlatır da yaşadığın olayın acısını kesmiyor pek. Bu EMDR terapisinin de güzel tarafı acı anılarını azaltmaya yönelik olmasıdır. Bu da insanı gerçekten ileriye götürüyor.”

“Seans esnasında fazla konuşulmuyordu. Bu da benim hoşuma gitti. Yaşadığım deneyimi parça parça ele alarak kabullenmem üzerine çalıştık. Ta ki tüm olayı işleyene kadar bu şekilde devam ettik. Aslında olabildiği kadar içine atmaya çalıştığın bir anıya pür dikkat vermekte gayet zorlanıyor insan. Fakat düşünce tarzın değişiyor ve acı hislerin değişip gitgide kayboluyor. Artık gittikçe az korkuyorum ve içimdeki gerilim ve suç duyguları azalıyor. Şimdi iç dünyam alt üst olmadan yaşadığım olayı göz önümde canlandırabiliyorum.”

İvedi soruların var mı?

Özel olarak anne ve babana/ bakıcına verilen broşüre de bir göz at istersen. İstersen kendi terapistini de soru yağmuruna tutabilirsin.

EMDR

Dur, yeniden kaydedilsin!

Seni sıkıntıya sokan durum herhalde hoş olmayan bir olay geçirmiş olmandan kaynaklanıyor. Bu bir trafik kazası, yangın, tecavüz, aşığılanma gibi bir şey veya başka türlü sarsıcı bir şey olabilir. Bu belki bir defa olmuştur, belki de aylar ve hatta yıllardan beri süregelen bir şeydir. İnsan böyle üzücü bir olay yaşadığı zaman kendinde değişiklikler hissedebilir. Yaşadığın deneyim beyninde sanki bir film gibi göz önünde canlanır durur. Belki de canın artık bir şey istemez olur veya artık uyku uyuyamaz olursun. İcabında çabuk sinirlenir veya zor konsantre olabilirsin.

Dur, yeniden kaydedilsin!

Önceye göre birden değişik haller yaşamaları çoğu gencin çok garibine gider. Fakat bu geçmişte olan olay(lar)dan kaynaklanır. Ve bununla bağlantılı sıkıntı yapan kötü düşünceler ortaya çıkar. İyi ki bunun çaresi var. EMDR sayesinde.

Zannettiğinden hızlı sonuç

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) sarsıcı bir olay yaşamış olup, bundan dolayı ruhsal rahatsız olan çocuk, genç ve yetişkinler için uygun bir terapi yöntemidir. Bilim adamları bu durumda yaşanmış olan sarsıcı olay(lar)ın anısı beyinde doğru biçimde kaydedilmediğini tahmin ediyorlar. Bu rahatsızlığın EMDR yöntemi sayesinde geçtiği zaman diğer rahatsızlıkların da geçer. EMDR terapi yönteminin iyi tarafı hızlı bir sonuç sağlamasıdır.

Başından sadece bir defa bir olay geçirdiyse, uzun süre boyunca tehdit altında yaşamış veya rahatsız edilmiş birine bakarak terapiden muhtemelen daha hızlı bir sonuç alabilirsiniz. Fakat o durumda da EMDR terapisi çok işine yarayabilir.

Zeynep, 17 yaşında:

“Bakin, neler yaşadım!”

“Terapiye başlamadan önce çok sık kötü rüya görürdüm. Bu rüyalar öyle gerçek gibiydi ki sanki halen kötü muamele görüyormuş gibiydim. Uykum çok düzensizdi ve gündüzleri iyi konsantre olamıyordum. Bu şartlar altında derslerimin gidişatı da tabii pek iyi değildi. Cinsel tacize kendi suçumdan uğradım diye düşünüyordum. Sanki geçmişte bir günah işledim de şimdi cezasını çekiyorum gibiydi. Bir zamanlar kuzenimin yaptığı eylemden kendimi suçlu hissetmiş olduğum aklıma geldiği zaman kendime çok kızıyorum. Artık, benim de her insan gibi eşit derecede değer taşıdığımı hem biliyor hem de hissediyorum. Bana karşı da saygın davranılması hakkım değil mi. Kötü rüyalarım artık kesildi. Uykum bayağı düzeldi ve daha dinç kalktığım için okulum da düzeldi. O göz hareketlerini yapmak çok garibime gittiyse de bakın neler yaşadım. Öz güvenim arttı ve bu olayı bir daha yaşamam diye korkumda yok artık.”

Sen neyi seçiyorsun?

Seans başladığında ilk önce yaşadığın olayı anlatman ve anlatırken en çok acı veren ‘sahnede’ durman gerekiyor. Göz önüne getirdiğin sahneye, ve bu sahneye ilgili olumsuz düşünceye ve bedeninde hissettiğin duygulara dikkat verirken aynı zamanda bam başka bir şey daha yapman gerekiyor. Bu tercihi göre aşağıdaki üç şeyden biri olabilir:

- Görüşme sırasında her kısa bölümden sonra terapistin sağa sola oynayan parmağını izlemek; veya
- Kulaklık takarak belirli sesleri dinlemek; veya
- Ellerle terapistin eline (veya terapist senin eline) trampete vurur gibi vurmak.

Arada bir de, terapist durup, o anda aklından geçirdiklerini ve bedeninde hissettiklerini anlatmanı ister. Bu görüntü, düşünce veya duygular olabilir, ve ayrıca gerilim ve sancı gibi bedensel duyar olabilir. Bazen anlatmak istemediğin veya anlatmaya cesaret edemediğin belli olabilir. Olabilir, çünkü ille de olacak diye bir kaide yok. Terapi ilerledikçe seni en rahatsız eden sahneye karşı dayanıklılığın artar. Yalnız, senin bir şey hatırlayıp, hatırlamadığını terapistin bilmesi çok önemlidir. Terapi acı veren anıyı aklına getirsen de sıkıntıya girmeyeceğin zamana kadar sürer.

İcabında sıkıntıya girebilirsin

Terapi dönemi esnasında beynin sarsıcı olayın kendisi veya bununla bağlantılı başka durumlarla daha sık meşgul olabilir. Bu, olayı kabullenme sürecine girdiğinin bir belirtisidir. Ve bu seans odasından çıktığın zaman otomatikman durmaz. Geçici bir süre daha fena sıkıntıya girebilirsin veya korku basabilir. Genelde seans yapıldığı günden sonra 2 veya 3 gün içerisinde geçer. Belki de senin hiç bir rahatsızlığın olmaz.

Erol, 13 yaşında:

“Kendiliğinden oluyor.”

“Terapistin parmağını izlemeye başladığım zaman hemen iç dünyamda birçok hareketlenme meydana geldi: göz önümde canlandırdığım ‘sahneler’, düşünceler ve duygular. Bazen de hiç alakası yokmuş gibi gelen şeyler. O anda aklından birçok şey geçiyorsun. Fakat her şey terapistin denetimi altında olduğu için hiç de endişe etmedim: terapist parmağını hareket ettirmeyi veya trampet çalma gibi hareketi durdurur durdurmaz o anda kendinde fark ettiğin şeyleri, ya da değişikliği veya ilk aklına geleni söylemen yeterli. İlk başta o anda kaldığım sahneyi aklımda tutmam veya geri göz önümde canlandırmam gerektiğini zannetmiştim. Fakat öyle bir şey yapmama hiç gerek yokmuş. Zaten bu terapinin özelliği de buymuş: kendiliğinden oluyor. Senin sadece kendi kendine pür dikkat vermen yeterli, o kadar.”