

EMDR

להזיז את העיניים עד שזה יעלה

הגעת אלי מכיוון שמהו רע קרה לך או מפריע לך. יתכן שהיית מעורב בתאונה, או משהו הציק לך או הרביץ לך, או, אולי, משהו נורא אחר קרה לך. ייתכן שזה משהו שקרה רק פעם אחת או משהו שנמשך מספר פעמים במשך חודשים ואולי אפילו שנים. חוויה קשה כזו יכולה לגרום לך להרגיש מאד שונה מבפנים, והדברים שקרו יכולים להמשיך ולהופיע שוב ושוב בתוך המוח כמו בתוך סרט. התחושה הלא טובה בתוכך יכולה לגרום לך להרגיש שאתה לא רוצה לעשות שום דבר. היא גם יכולה להפריע לך להירדם או להפריע לך בזמן שאתה כבר ישן, או לגרום לך להתעצבן, או להפריע לך להתרכז.

EMDR מידע



להזיז את העיניים עד שזה יעלם

הרבה ילדים חושבים שזה מוזר שפתאום הם מגיבים באופן כל כך שונה. אבל כל זה קורה בגלל החוויה הקשה שעברת, בגלל הרגשות הגוראיים והמחשבות שהגיעו בעקבותיה. למרבה המזל יש מה לעשות כדי לעזור לך, ובמהירות! קוראים לזה EMDR.

מסתיים במהרה

EMDR היא שיטת טיפול לילדים כמודך. כדי לקבל טיפול ב-EMDR אתה הולך אל מטפל. מטפל הוא גבר או אישה שנמצאים שם כדי לעזור לך להרגיש שוב טוב עם עצמך. לפעמים זה קורה מהר מאד ולפעמים לא כל כך מהר. אם החוויות הקשות קרו רק פעם אחת, תצליח לסיים את הטיפול מהר יותר מילדים או ילדות שהיו להם חוויות קשות שנמשכו הרבה זמן. זה די מובן מאליו, אבל גם אם זה ייקח קצת יותר זמן, EMDR יכול מאד לעזור לך. הרבה ילדים אחרי שהתנסו בטיפול אמרו שזה דווקא די כיף.

תום, בן 11:

"אני מרגיש יותר טוב עכשיו. אני ישן עכשיו כמו שצריך. אני מאושר, ושוב אני רוצה לחזור ולעשות דברים. אהבתי לעשות את תנועות העיניים. זה בכלל לא היה משעמם. זה היה כיף."

מה הברירות שעומדות בפניך?

מה קורה בזמן הטיפול? קודם כל המטפל יבקש ממך לספר את הסיפור של מה שקרה, ולדמיין תמונה של מה בסיפור הכי קשה לך ברגע זה. יכול להיות שהמטפל יבקש ממך לצייר את התמונה הזו.

אתה והמטפל תמצאו את הדרך הכי מתאימה לך כדי שלא תרגיש יותר תחושת לא טובות לגבי מה שקרה. הדרך שזה עובד היא כזו: התבקש להתרכז בתמונה שבמוח שלך (או בציור) ולשים לב לכל הרגשות והמחשבות שקשורים לתמונה. באותו זמן תתבקש לעשות משהו שונה לגמרי מכל מה שאתה מכיר, המטפל יבחר באחת מהדרכים הבאות לעבוד איתך:

*לעקוב אחרי אצבעות המטפל בעיניך, כשהן זזות מצד לצד לפני הפרצוף שלך, או
*להקשיב לצלילים דרך אוזניות, או
*להקיש על ידיו של המטפל בידוך (או שהוא/היא יקיש על ידך).

דנה, בת 9:

בפעם הראשונה חשבתי "האם זה בכלל יעזור לי? אבל בפעם השנייה ידעתי בביטחון מלא, כי זה כבר נתן לי הרגשה טיבה יותר, הרגשה של בטחון. אני כבר לא פוחדת לעשות דברים כמו מקודם, ואני ממש שמחה עכשיו."

לבדוק מה קורה ואיך אתה מרגיש

אחת לכמה זמן המטפל ישאל "מה אתה מרגיש עכשיו?" או "מה אתה חושב עכשיו?". לפעמים תעלינה תמונות של מה שקרה בראש שלך. יכול להיות שפתאום תבואנה לך מחשבות, כמו למשל שזו הייתה אשמתיך. יכול להיות שפתאום תרגיש עצוב או פוחד או כועס. יכול להיות שתרגיש כל מיני שינויים בגוף שלך, כמו גירוי בגרון, או כאב בטן, ואז תספר למטפל כל מה שקורה לך. ואם זה כבר לא ישפיע עליך יותר, תספר גם את זה למטפל.

גיל, בן 5:

"הכיל כאילו התעופף החוצה כשתופפתי בתוף. זה כמו 'זיפ-זה' עף החוצה מהראש שלך בחתיכות קטנטנות. ברגע שזה נעלם זה אף פעם לא חוזר שוב בחזרה."

צריך לכה מידע נוסף?

חפש באינטרנט: WWW.EMDR.ORG.IL

