

EMDR

Gözlerini
o şey yok olana
kadar hareket ettirmek

Bir trafik kazası, yangın, tecavüz, alaya alınma gibi veya başka türlü hiç de hoş olmayan bir olay geçirmiş olduğun için buraya geldin. Bu olayı belki sadece bir defa yaşadın, belki de aylar ve hatta yıllar boyunca yaşamaktasın. Öyle fena bir olaydan dolayı da kendini değişik hissedebilirsin. Yaşadığın olay aynı bir film gibi gözünün önünde canlanır durur, ya da canın artık bir şey istemez veya uyku düzenin bozulmuştur. Belki de artık çabuk sinirleniyorsundur ya da konsantre olamıyorsundur.

EMDR hakkında bilgi

Gözlerini o şey yok olana kadar hareket ettirmek!

Çoğu çocuğun önceki haline göre aniden daha farklı tepkisi olması garibine gider. Fakat bu, olan olaydan, ve buna ait moral bozukluğu ve kötü düşüncelerden kaynaklanan bir şeydir. İyi ki EMDR sayesinde buna hızlı çözüm bulunabiliyor.

Çabuk biter

EMDR özellikle senin gibi çocuklara uygulanan bir iyileştirme yöntemidir. Bunun için bir terapistle gitmen gerekir. Terapist seni iyileştirecek olan bir bay veya bayandır. EMDR'nin gerçekten faydalı olduğunu biliyoruz. Yalnız hangi süre içerisinde faydalı olduğu kişiden kişiye değişiyor. Sadece bir defa bir olay yaşayan bir çocuk tabii uzun süre boyunca durmadan tehdit altında

yaşamış veya rahatsız edilmiş olan başka çocuklara bakarak daha hızlı iyileşebilir. Bu da mantıklı. Öyle veya böyle, EMDR çok faydalıdır. EMDR terapisi gören çoğu çocuk bittiği zaman hoşuna gittiğini söyler.

Ali, 11 yaşında:

"Kendimi tamamen iyileşmiş hissediyorum. Uykum düzeldi, canım istekli ve artık neşelenebiliyorum yine. Doktorun parmaklarını gözlerimle takip etmek bayağı hoşuma gitti doğrusu, komik olay. Kesinlikle sıkıcı değildi."

Sen neyi seçeceksin?

Terapi nasıl mı? Önce terapist: "ne oldu anlat bakayım", diyerek sana sorular sorar. Sende bunu anlatırken terapist senin için en acı veren 'sahneyi' bulmaya çalışır ve bulduğunda da o sahnede durmanı ister. Gerekirse terapist göz önünde canlandırdığın o en acı veren sahneyi kağıda çizmeni de isteyebilir.

Olay anı aklına geldiği zaman sıkıntıya girmeyi bırakman için birlikte çaresini bulmaya başlayacaksınız. Nasıl mı? Bak şöyle:

önce aklındaki 'resmi' gözünün önünde canlandırmalısın ve o andaki düşünce ve duygularına dikkat vermeye çalışmalısın. Aynı anda bambaşka bir şey daha yapmalısın. Üç olanak arasından birini seçmelisin:

- Ya gözleriyle terapistin parmaklarını izlemeyi,
- Ya kulaklık takarak kulaklıktan gelen sesleri dinlemeyi,
- Elinle terapistin eline trampet çalar gibi vurmamayı (veya terapist senin eline vurmasını)

Makbule, 9 yaşında:

"terapiste ilk geldiğim zaman: "acaba faydası olur mu" diye tereddüt etmişim. İkinci gelişimde ise faydasından emindim, çünkü sonunda çok hoş ve güvenli hislere girdim. Artık neredeyse her şeye cesaret edebiliyorum ve bu beni çok sevindiriyor."

Gıcık

Terapist arada bir "ne fark ediyorsun?", diye ya da "İçinden ne hissediyorsun?" gibi sorular sorar. Bazen yaşadığın olayın sahneleri gözünün önüne canlanır. Ya da aklına örneğin "benim suçumdan oldu" gibi düşünceler girebilir. Ayrıca kendinde üzüntü, korku veya sinir hissedebilirsin. Ya da vücudunda türlü duyular fark edersin: karnın ağrıyabilir, boğazın gıcık kapabilir. Bunu da terapistle anlatmalısın. Ve bir şey hissetmediğin zaman da terapistle "bir şey yok" dersin. Terapi göz önünde canlandırdığın sahneye hiç acı hissetmeden bakabildiğin ana kadar devam eder. Yani gördüğünde seni hiç etkilemediği zamana kadar. İsteğimiz de budur zaten. Bu noktaya ulaşabilirsek diğer şikayetlerin de azalır veya tamamen geçer.

Mehmet, 5 yaşında:

"trampet çalarken her şey boşalıyor. Kafandan, beyninden 'cumburtop' yok oluyor. Yok olduğu zaman da bir daha geri gelmiyor."

