

EMDR

להזיז את העיניים עד שזה יעלם

הגעתם לקבל עזרה מכיוון שילדכם סובל מבעיית רגשיות, התנהגותיות או גופניות. יתכן שבעיות אלו קשורות להוויה טראומתית אחת או מספר הוויות, כמו תאונת דרכים, שריפה, התעללות פיזית, הצקה, או חוויה מזיקה אחרת. מדענים סבורים כי הזיכרונות של אירועים קשים אלו לא עברו עיבוד נכון במוח ולכן הם ממשיכים להפריע. למרבה המזל ניתן לעזור, בזכות שיטת טיפול יעילה שנקראת EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING). ברגע שזיכרונות אלו יעברו עיבוד שלם בעיותיו של ילדכם תפחתנה בעוצמתן או תיעלמנה לחלוטין.

EMDR מידע

...ובמהלך הטיפול

יהיה לכם תפקיד חשוב גם במהלכו של הטיפול, לרוב תפקיד של צופה מלווה. לתפקיד זה השפעה רבה על תוצאות הטיפול, בעיקר אצל ילדים צעירים מאד. ילדים צעירים עדיין לא פתחו את היכולות המילוליות שלהם. עובדה זו מקשה עליהם ליצור את המרחק הנדרש מהחוויה, באמצעות המללה של השינויים ההתנהגותיים והחוויות הקשורות אליה. האופנים הנוספים בהם תהבטא מעורבותכם בטיפול תלויים גם בגילו של הילד וגם ברצונותיו.

פעוטות וילדים צעירים (גילאי 1-5)

ככל שילדכם צעיר יותר, כך חשוב יותר שתהיו יחד עימו בחדר הטיפול, כדי שהוא יחוש מידה רבה של בטחון. המטפל יערב אתכם באופן אינטנסיבי במהלך הטיפול, וייעזר בידע בעל הערך שיש לכם על ילדכם.

ילדים (בני 6-12)

ילדים בקביצת הגיל הזו יכולים להישאר במפגשים הטיפוליים באופן עצמאי, מכיוון שלעיתים הם יחוש עכבות ומעצורים להיכנס לפרטי האירוע אם הוריהם נוכחים במקום. הסיבה לכך היא יכולתם של הילדים לחוש אמפטיה עם רגשותיהם של אחרים, והם ירצו להימנע מלגרום להוריהם מצוקה או דכדוך רגשי. תפקידך יהיה בעיקר מתן תמיכה לילד ולהיות צופה במה שמתרחש עימו בבית.

מתבגרים (גילאי 12-18)

סביר להניח כי לא תהיו נוכחים במהלך המפגשים. הדרך הטובה ביותר לסייע לילדכם היא לאפשר לו לדעת שאתם תהיו שם במידת הצורך. שימו לב למה שקורה לילדכם ותנו לו לטפל ברגשותיו באופן המתאים לו ביותר. השתדלו לא להתעקש ולבקש ממנו לספר לכם מה קורה במפגשים או מה ההשפעות של הטיפול, אך ברגע שהילד יחל לדבר ולשהף הקשב לו. חשוב שתלמדו לקבל את המצב כאשר ילדך אינו מדבר ומשתף, חשוב שהוא יתקדם בקצב שלו. מה שחשוב הוא שילדכם יחוש מוגן וכי אתם מכבדים אותו. שימו לב לשינויים שחלים בו, ושוחחו עליהם-לאחר ששיתפתם את בנכם/אתכם עם המטפלת.

צריך/כה מידע נוסף?

הפש באינטרנט: WWW.EMDR.ORG.IL



זיכרונות טראומתיים נהפכים לזיכרונות רגילים

הדבר הטוב אודות EMDR הוא שהשיטה פועלת במהירות. יתכן שילד שעבר אירוע קשה בודד יזדקק למספר קטן יותר של פגישות טיפוליות מאשר ילד שנחשף במשך זמן ארוך לאיומים והפרעות שיטתיות. במקרים הללו, EMDR מהווה חלק מטיפול ממושך יותר.

תהליך העיבוד מהדש

המפתח לכל זה הינו כנראה האופן בו זיכרונות טראומתיים נרשמים בזיכרון. המוח מאחסן זיכרונות טראומתיים באופן שונה מאשר הוא מאחסן זיכרונות רגילים. באירועי חיים רגילים האינפורמציה זורמת מהחשים אל המוח, שם היא עוברת רישום ואחסון. האינפורמציה עוברת בדרך כלל עיבוד בזיכרון, עיבוד שהוא לרוב שילוב של עובדות, רשמים, ופרשנות. במקרה של התנסויות שהיה מעורב בהן פחד אינטנסיבי, חוסר אונים, או מצבים שמערבים איום על החיים, הגוף נכנס למצב של תגובת חירום. כתוצאה מכך הדימוי המקורי המפריע, המחשבות, הצלילים, הרגשות נרשמים בזיכרון כחומר גולמי בלתי מעובד. גירויים כמו, תמונות, ריחות, וצלילים שמעוררים חלקים מהחוויה הקשה, יכולים להמשיך ולהפעיל את הזיכרונות הבלתי מעובדים הללו. זה גורם לילדכם להגיב באותה עוצמה רגשית בה הגיב בעת התרחשותו של האירוע המקורי, כך שהוא חווה שיב ושיב מצוקה גדולה. EMDR מסייע למוח בהשלמתו של תהליך עיבוד האינפורמציה הנורמאלי, כדי שזיכרונות טראומתיים שטרם עיבדו ויכלו להיפך לזיכרונות רגילים.

מוקדם יותר, טוב יותר

חוויות מהעבר יכולות להפריע בהתפתחותן של פונקציות מסוימות במוח. דבר זה יכול לגרום לעיכובים מסוימים שישפיעו על התפתחותה של האישיות. השפעתו של אירוע בודד היא פחות דרמטית על התפתחותה של אישיות הילד, אולם אם הבעיות ממשיכות לאורך זמן, הן יכולות לגרום להאטה בתהליכי ההתפתחות התקינים. EMDR מסיר מחסומים מנטאליים ומאפשר כינונה של התפתחות בריאה, שלאחריה תוכלו לראות שיפור גדול באופן בו ילדכם מרגיש ומתנהג. השיפור יכול גם להיות להשפיע באופן חיובי על שלוחתם של חיי המשפחה שהופרו בעקבות הבעיות של ילדכם.

ללא סיכונים

הפרסום הראשון אודות EMDR הופיע בארצות ברית ב-1989. במשך השנים שלאחר מכן נחקרה השיטה הטיפולית הזו באופן מדעי. המחקר מספק תוקף מדעי לשיטה, והיא נחשבת כפסיכותרפיה אפקטיבית למבוגרים, מתבגרים וילדים שנפגעו מאירועים קשים בחייהם. המטפל המוסמך להשתמש בשיטה הוא מטפל שעבר הכשרה לטיפול ב-EMDR. אין סיכונים נלווים לטיפול אם משתמשים בשיטה באופן מקצועי ונכון. הדבר הגרוע ביותר שיכול להתרחש הוא שלא יהא שיפור, אולם יש להניח כי ניתן יהיה להבחין בהיעדר שיפור בצורה מהירה יחסית. במקרה כזה, קיימת סבירות גדולה, כי הבעיות של ילדכם, אינן קשורות לאירועים ספציפיים, בסופו של דבר קיימים גורמי סטרס רבים שיכולים להיות קשורים למצב הנוכחי והם ממשיכים להשפיע על הבעיה.

מה מתרחש במהלך הטיפול

המטפל יבקש מילדכם לספר על האירוע, ואז להעלות תמונה של הדבר המפחיד אותו ביותר ברגע זה. בעוד הילד מתרכז בתמונה ברגשותיו ובמחשבות הנלוות אליה, הוא מתבקש לעשות משהו נוסף מהדברים הבאים: לעקוב אחרי אצבעות המטפל, או להקשיב לצלילים שמושמעים לו באיזונית, או להקיש בידו על ידי המטפל (או שהמטפל יקיש בידו על ידיהם).

המטפל ישאל את הילד מידי פעם שאלות כגון: "מה אתה מרגיש עכשיו?" או "מה עילה עכשיו?".

הכוונה לדימויים, תמונות, מחשבות ורגשות, וגם תחושות פיזיות כמו מתח או כאב. ילדכם יוכל להתמודד עם התמונות הקשורות לאירוע בקלות רבה יותר ממה שיכול היה בתחילתו של התהליך. הטיפול ימשך עד אשר ילדכם יפסיק לחוש את המצוקה הכרוכה בהיזכרות באירוע.

אין כל צל של ספק ש EMDR היא שיטה טיפולית יעילה, לא ברור כיצד בדיוק היא פועלת. ההנחה הרווחת היא כי התהליכים הטבעיים של עיבוד אינפורמציה מופעלים באמצעות שילוב של שני גורמים: התמקדות בזיכרון הקשה תוך כדי הסחה (תנועות עיניים, צלילים, או מגע), והפעלה בו זמנית של שתי האונות, השמאלית והימנית.

השלכות מיידידות של הטיפול

יכול להיות שבמהלך הטיפול יהיה ילדכם ממוקד במידה מסוימת באירועים הקשה אותו חווה ובכל מה שנלווה אליו. זהו תוצר של תהליכי עיבוד האינפורמציה שנוצרו כתוצאה מהטיפול. תהליכים אלו אינם מסתיימים ברגע שבנכם או בתכם עוזבים את חדר הטיפול אלא ממשיכים גם לאחר מכן. ייתכן שיופיעו פחדים ומצוקה נוספים, אולם הם בדרך כלל נעלמים שלושה ימים לאחר המפגש הטיפולי.

תפקידכם לפני המפגש הראשון...

ניתן להסביר לילדכם מדוע הוא צריך להגיע לטיפול. אתם יכולים לעבור יחד עימו בדפי המידע שלנו. באופן הזה ייתכן שחלק מהשאלות שתעלנה אצלואה תקבלנה תשובות. אם תשארנה שאלות ללא מענה אספו אותן והעלו אותן במפגש עם המטפל.

לפני תחילתו של הטיפול המטפל יצטרך מידע שאתם תספקו לו לבנייתו של אבחנה מדויקת, כולל מידע אודות החומרה, משך והתפתחות של הבעיה. מה שחשוב לספר הוא על המהלך ההתפתחותי של ילדכם, כיצד הוא מתנהג בחווה, ומהן הנסיבות המשפחתיות/ סביבתיות בהן הוא גדל.