

... ve terapi esnasında

Seanslar arası zamanda da sizin önemli bir rolünüz vardır: gözlem yapmanız gerekir. Bu, bilhassa küçük yaştaki çocukların durumunda, terapinin sonucunu ölçmek için gerekmektedir. Nitekim küçük çocuklar kendi davranış ve hislerini dile getirmek için henüz yeterli sözcük hazinesine ya da bunu soyut bir şekilde değerlendirip ifade etme gücüne sahip değildirler.

Terapiye başkaca hangi biçimde alakadar edileceğiniz çocuğunuzun yaşına ve isteklerine göre değişir.

1-5 yaş arası çocuklar

Çocuğunuz ne kadar küçükse sizin de çocuğunuzun güven altında hissetmesi açısından yanında bulunmanız o denli önemlidir. Terapist sizi çocuğunuzun terapisi esnasında yoğun biçimde iştirak ettirir ve çocuğunuz hakkında sahip olduğunuz bilgiden memnuniyetle yararlanır.

6-12 yaş arası çocuklar

Bu yaşlar arası çocuklar terapiyi genelde kendi başına görebilir ve hatta anne veya babası yanındayken çekinmeden detaylı biçimde anlatmakta zorlanabilir. Çünkü o yaşlar arası bir çocuk başkasının duygusunun ne olabileceğini tahmin edip kendini onun yerine koyabilir ve dolayısıyla belki de anne veya babasını üzmemek için çekimser davranabilir. Bu durumda sizin rolünüz bilhassa çocuğunuza destek olmaya çalışmak ve evdeyken titiz bir şekilde onu gözlemlemekten ibarettir.

12-18 yaş arası çocuklar

Seanslarda iştirak etmeniz istenmez. Çocuğunuza ihtiyaç duyduğu anlarda var olduğunuzu hissettirmekle destek sunarsınız. Kendiliğinizden fazla girişimde bulunmadan çocuğunuzun fark ettirmeden gözlemleyin. Örneğin seans sonrası evde seans hakkında veya seansın etkisi hakkında anlatmasını zorlamayın, fakat çocuğunuz kendiliğinden anlatmaya başladığı zaman da gerçekten iyi kulak verin. Çocuğunuz konuşmadığı zaman da gücünüze gitmesin. Nitekim çocuk da kendine has bir süreç içerisinde. Önemli olan çocuğunuzun kendini güven altında ve saygın yaklaşım yapıldığını hissetmesi. Çocuğunuzda fark ettiğiniz değişiklikleri not edin ve – önceden çocuğunuza danışıp rızasını alarak – terapistle görüşün.

Daha ayrıntılı bilgi istiyor musunuz?

- internete bakınız: www.emdr.nl

EMDR

Travmatik anılardan olağan anılara

Çocuğunuzun duygusal, bedensel ve/veya davranışsal sorun veya sorunları olduğu için yardıma başvurduunuz. Çocuktaki bu rahatsızlıklar trafik kazası, yangın, tecavüz, aşığılanmak gibi veya başka türlü bir veya birden fazla travmatik olayla bağlantılı gibi görünüyor. Bilim adamlarına göre böyle derin sarsıcı olay veya olayların anısı beyinde doğru şekilde kaydedilmediğini tahmin ediyorlar. İyi ki bunun çaresi var. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) denilen etkin bir terapi yöntemi sayesinde. Yanlış kaydedilen anılar doğru kaydedildiği zaman çocuğun rahatsızlıkları da azalır veya tamamen geçer.

Travmatik anılardan olağan anılara

EMDR terapisinin avantajı hızlı sonuç vermesidir. Sadece bir defa fena bir olay yaşamış çocuk uzun süreli tehdit veya kötü muameleye maruz kalan çocuğa bakarak genelde daha kısa süre terapiye gerek duyar. Son anılan durumdaki çocuk için EMDR çoğu zaman daha geniş kapsamlı terapinin ancak bir kısmını oluşturur.

Yeniden kaydetme

Demek ki olayın temelinde anıların yanlış bir şekilde beyinde kaydedilmesi muhtemelen söz konusu. Beyin travmatik deneyimleri olağan olaylara göre farklı işlem yapıyor. Olağan deneyimlerde bilgi duyu organlarından beyne ulaşıyor ve beyinde kaydedilip, işlem görüp somut veri, algı ve yorumların bir karışımından ibaret bir anı olarak saklanıyor: Şiddetli korku, çaresizlik veya hayati tehlike söz konusu bir deneyimde ise vücudumuz bir nev'i alarma geçiyor. Bundan dolayı asıl görüntü, düşünce, ses ve duygular kaba (=işlenmemiş) şekliyle beyne kaydedilir. Sonra da derin sarsmış olan bu deneyimi hatırlatan herhangi bir görüntü, koku veya ses bu 'kaba anıyı' tekrar ve tekrar canlandırabilir. Çocuk o ilk olduğunda hissettiği duyguların aynısını yeniden hisseder ve her defa sıkıntıya girer. İşte EMDR terapi yöntemi bilgi işlem sürecini doğru bir şekilde tamamlanmasına ve dolayısıyla travmatik anıların olağan bir anıya dönüşebilmesine yardımcı oluyor

Ne kadar erken, o kadar iyi

Uzun süre boyunca travmatik deneyim yaşama sonucu beyin belirli kısımlarının gelişimi yavaşlayabilir. Bu nedenden çocuklar bazı alanlarda geride kalır ve kişiliğinin gelişimi etkilenebilir. Bir defaya mahsus yaşanan bir deneyimde etkisi daha az olur, fakat devamında beliren rahatsızlıklar fazla uzun sürdüğü zaman da çocuğun gelişiminde duraksama oluşabilir. EMDR terapisi yoluyla engeller ortadan kalkar ve çocuğun sağlıklı gelişmesine kendiliğinden yol açar. Çocuğunuz bu terapi sayesinde daha iyi işlevsel olur ve kendini daha huzurlu hisseder. Ayrıca, eğer çocuğun durumundan dolayı aile içi sorunlar yaşadığınız, bu sorunlara ilişkin de olumlu bir sonuç doğurur.

Rizikosu yok

EMDR terapi yöntemi hakkında ilk yayımlar 1989 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde yayınlanmıştır. Devamında bu yöntem daha da geliştirilip bilimsel olarak incelendi. Artık EMDR terapisi sarsıcı bir olayın hatırasından rahatsız olan yetişkin, genç ve çocuklar için etkin bir psikoterapi yöntemi olarak kabul edilmektedir. Bu terapi yöntemini ancak özel bir MDR kursu görmüş olan terapistler uygulayabilir.

Doğru biçimde uygulandığı zaman terapinin hiç bir rizikosu olmaz. En kötü durumda kişide beklenen düzelme yer bulmaz, fakat bu kısa zaman içerisinde zaten belli olur. O halde çocuğunuzun rahatsızlığı yaşanan olayla demek ki bağlantılı olmayabilir veya çocuğun şu andaki ortamda rahatsızlığının geçmesini engelleyen stres etkenleri vardır.

Terapi nasıl yapılıyor?

Terapist çocuğunuza yaşadığı deneyimi anlatır ve çocuğun halen çok rahatsız olduğu sahnede durdurur. Şimdi çocuk bu sahneye pür dikkat vererek o andaki duygu ve düşüncelerinin neler olduğunu fark etmeye çalışmalıdır. Aynı zamanda çocuk aşağıdaki üç şeyden birini de yapmalıdır.

- Gözünün önünde eliyle ileri geri giden terapistin parmaklarını gözleriyle takip etmeli, veya
- Kulaklık takarak belirli sesler dinlemeli, ya da
- Elleriyle terapistin eline (veya terapist çocuğun eline) trampet çalar gibi vurmalı.

Bu esnada terapist zaman zaman çocuğa "ne fark ediyorsun?", diye ya da "içinden ne hissediyorsun?" gibi sorular sorar. Bu, görüntüler, düşünceler veya duygular olabilir, ve ayrıca gerilim ve sancı gibi bedensel duygular da olabilir. Terapi ilerledikçe çocuğun onu rahatsız eden göz önünde canlandırdığı sahneye karşı dayanıklılığı artar. Terapi çocuğun olan olayı hatırladığı zaman sıkıntıya girmeyeceği vakte kadar devam eder.

EMDR yönteminin etkin olduğu kesindir. Ne var ki tıp alemi bunun tam olarak nasıl ve niçin etkin olduğunu tam kavramış değil. Doğal kabullenme sürecinin iki ayrı şeyin bir arada yapılmasından dolayı teşvik edildiği tahmin ediliyor: ilgili hatıraya ve de aynı zamanda (göz hareketleri, ses veya dokunma gibi) dikkati dağıtıcı bir uyarıya dikkati vererek sırasıyla beyin sol ve sağ tarafı uyarılır.

Seanslar arası tepkiler

Çocuğunuz terapi dönemi içerisinde ilgili yaşadığı deneyimi veya onunla bağlantılı başka olayları önceye bakarak daha sık kafaya takıyor olabilir. Bu, beyinde bir

kabullenme süreci başlatıldığından dolayıdır. Bu kabullenme süreci tabii ki seans bitip çocuğunuz odadan çıktığı zaman kendiliğinden durmaz. Çocuğunuz daha sıkıntılı veya korkulu bir hale girebilir, fakat bu hali çoğu zaman seanstan sonra 2 veya 3 gün içinde düzelir.

Önceden size düşen görev...

Çocuğunuza buraya neden gelmesi gerektiğini açıklayabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzla birlikte elinizdeki bu broşürü inceleyebilirsiniz. Böyle yaparsanız icabında çocuğunuzun bazı soracağı sorulara önceden siz yanıt verebilirsiniz ve yanıtını almanız gereken soruları bir kağıda yazabilirsiniz. Terapiye başlamadan önce terapistin doğru bir tanı koyabilmesi için tarafınızca sağlayacağınız bilgiye ihtiyacı var. Vereceğiniz bilgi çocuğunuzun rahatsızlığının ciddiyeti, süresi ve gidişatı hakkındadır. Ayrıca çocuğunuzun şimdiye kadar nasıl geliştiği ve hangi ortam içerisinde yaşadığını da anlatmalısınız.