

... a počas terapie

Počas terapeutických sedení budete zohrávať aj dôležitú úlohu, a to úlohu pozorovateľa. Pozorovanie je potrebné na zistenie účinkov terapie, najmä ak ide o malé deti. Tie ešte nemajú dostatočne rozvinutú slovnú zásobu ani si nedokážu vytvoriť dostatočný odstup od svojich zážitkov, aby mohli zmeny vo svojom správaní a prežívaní vyjadriť slovami.

Ďalšie spôsoby vášho zapojenia do terapie závisia od veku a želaní vášho dieťaťa.

- **Deti a dojčatá (vo veku 1-5 rokov)**

Čím mladšie je vaše dieťa, tým dôležitejšie je, aby ste boli pri ňom, aby sa cítilo bezpečne. Terapeut vás počas liečby intenzívne zapojí a vďaka využije vaše znalosti o dieťati.

- **Deti (6-12 rokov)**

Deti v tejto vekovej skupine sú zvyčajne schopné zúčastňovať sa na terapeutických sedeniach samostatne, pretože môžu mať zábrany byť otvorené a zachádzať do detailov za prítomnosti rodiča alebo opatrovníka. Dôvodom je, že dieťa v tomto veku je schopné vcítiť sa do emócií druhých a nebude chcieť rozrušiť svojho rodiča alebo opatrovníka. Vašou úlohou tu bude predovšetkým ponúknuť dieťaťu podporu a byť doma pozorovateľom.

- **Tínedžeri (12-18 rokov)**

Na stretnutiach nebudete prítomní. Svojmu dieťaťu najlepšie pomôžete tak, že mu dáte vedieť, že ste tam v prípade potreby. Sledujte svoje dieťa a neriešte ho príliš často z vlastnej iniciatívy. Nesnažte sa neodbytné žiadať, aby vám rozprávalo o sedeniach alebo účinkoch terapie, ale pozorne počúvajte, keď vaše dieťa začne rozprávať. Naučte sa tiež akceptovať, keď vaše dieťa nehovorí, pretože prechádza vlastným procesom. Dôležité je, aby sa vaše dieťa cítilo bezpečne a rešpektované. Všímajte si všetky zmeny, ktoré zistíte a po porade so synom alebo dcérou ich prediskutujte s terapeutom.

Potrebuje viac informácií?

www.emdr-uki.org

© EMDR Child and Youth, Holandsko: Renée Beer a Carlijn de Roos.

Preklad: Janka Ashford

EMDR

Traumatické spomienky sa stávajú bežnými

Požiadali ste o pomoc, pretože vaše dieťa trpí emocionálnymi problémami, fyzickými problémami alebo problémami so správaním. Je pravdepodobné, že tieto problémy súvisia s jedným alebo viacerými traumatizujúcimi zážitkami, ako je napr. nehoda, požiar, zneužívanie, šikanovanie alebo iný traumatický zážitok. Vedci sa domnievajú, že spomienky na tieto nepríjemné udalosti nie sú v mozgu správne uložené. Našťastie sa s tým dá pomôcť vďaka účinnej terapii nazývanej EMDR (Spracovanie pomocou očných pohybov). Keď sa tieto spomienky správne uložia, problémy vášho dieťaťa sa zmierňujú alebo dokonca úplne zmiznú.

Traumatické spomienky sa stávajú bežnými

Na EMDR je dobré to, že funguje veľmi rýchlo. Dieťa, ktoré zažilo jeden zlý zážitok, bude pravdepodobne potrebovať menej terapeutických sedení ako dieťa, ktoré bolo vystavené napríklad dlhodobému, systematickému ohrozovaniu alebo zlému zaobchádzaniu. V týchto prípadoch je EMDR zvyčajne súčasťou komplexnejšej terapie.

Spracovanie

Kľúčom k úspechu je pravdepodobne spôsob, akým sú spomienky ukladané. Mozog spracováva traumatické zážitky iným spôsobom ako tie, ktoré sú bežné. Pri bežných zážitkoch informácie prúdia zo zmyslov do mozgu, kde sa spracúvajú a ukladajú do pamäte, ktorá je v podstate zmesou faktov, dojmov a interpretácií. V prípade zážitkov, ktoré zahŕňajú intenzívny strach, bezmocnosť alebo život ohrozujúce situácie sa telo uvedie do stavu pohotovosti. Následne sa pôvodné znepokojujúce obrazy, myšlienky, zvuky a pocity zaznamenávajú v surovej (= nespracovanej) podobe. Podnety, ako sú obrazy, vône a zvuky, ktoré vyvolávajú spomienky na traumatický zážitok, môžu tieto nespracované spomienky naďalej opätovne aktivovať. Dieťa tak reaguje rovnakými emóciami ako vtedy, čo spôsobuje, že je znova a znova rovnako rozrušené. EMDR pomáha mozgu dokončiť normálne spracovanie informácií, aby sa traumatické spomienky stali bežnými.

Čím skôr, tým lepšie

Dlhodobé traumatické zážitky môžu spomaliť vývin určitých častí mozgu, čo môže viesť k zostávaniu dieťaťa v určitých oblastiach, ako aj k ovplyvneniu vývoja osobnosti dieťaťa. Účinok jednorazového zlého zážitku má menší vplyv, ale ak problémy pretrvávajú dlhší čas, môže to viesť až k spomaleniu vývinu. EMDR odstraňuje psychické bloky, čím umožňuje opätovné naštartovanie zdravého vývinu, po ktorom môžete pozorovať veľké zlepšenie v tom, ako sa vaše dieťa správa a cíti. Pozitívne účinky terapie si pravdepodobne všimnete aj vo vašom bežnom rodinnom živote, ktorý viac nebude narušaný problémami vášho dieťaťa.

Žiadne riziká

Prvá publikácia o EMDR vyšla v Spojených štátoch v roku 1989. V nasledujúcich rokoch sa táto liečebná metóda zdokonalila a vedecky skúmala. V súčasnosti sa EMDR považuje za účinnú psycho-terapeutickú metódu pre dospelých, dospievajúcich a detí, ktorí sú ovplyvnení spomienkami na nepríjemné, traumatické udalosti. Jediní terapeuti kvalifikovaní ku vykonávaniu tejto terapie sú tí, ktorí absolvovali špeciálny akreditovaný výcvik EMDR. Ak sa táto terapia aplikuje správne, nie sú s ňou spojené žiadne riziká. V najhoršom prípade nedochádza k zlepšeniu, ale to sa zvykne rýchlo prejavíť. V takom prípade je pravdepodobné, že problémy vášho dieťaťa a udalosť predsa len spolu nesúvisia, alebo sa na súčasnej situácii podieľa príliš veľa stresových faktorov, ktoré znemožňujú správny priebeh terapie.

Čo sa deje počas terapie?

Terapeut požiada vaše dieťa, aby o udalosti porozprávalo a potom ho zastaví na časti príbehu, ktorý mu práve teraz najviac prekáža. Vytvorí si z neho obraz. Kým sa dieťa sústreďí na tento obraz a na to, na čo aktuálne myslí a čo cíti, požiada ho, aby popritom urobil niečo iné, napr.:

- sledovanie prstov terapeuta očami, keď nimi pohybuje zo strany na stranu pred tvárou, alebo
- počúvanie zvukov v slúchadlách alebo
- poklepávanie na ruky terapeuta svojimi rukami (alebo terapeut môže poklepávať na ruky dieťaťa).

Terapeut sa bude dieťaťa v pravidelných intervaloch pýtať napríklad: "Čo cítiš?" alebo "Čo sa teraz deje?". Môžu to byť obrazy, myšlienky alebo emócie, ale aj fyzické pocity, ako napríklad napätie alebo bolesť. Dieťa bude schopné čoraz viac čeliť obrazom týchto konkrétnych udalostí. Terapia bude pokračovať dovtedy, kým sa vaše dieťa neprestane rozrušovať vždy, keď sa mu pripomenie, čo sa stalo.

Niet pochýb o tom, že EMDR skutočne funguje. Zatiaľ však nie je presne známe ako. Predpokladá sa, že prirodzený mechanizmus spracovania informácií je stimulovaný kombináciou dvoch faktorov: sústredenie sa na rozrušujúcu spomienku a poskytnutie rušivého podnetu (pohyby očí, zvuk alebo dotyk), ktorý striedavo aktivuje pravú a ľavú stranu mozgu.

Vedľajšie účinky

Počas terapie môže dôjsť k tomu, že sa vaše dieťa trochu viac sústreďí na nepríjemné zážitky alebo okolnosti, ktoré s nimi súvisia. Je to výsledok procesu opätovného spracovania informácií, ktorý bol iniciovaný. Tento proces sa nemusí zastaviť hneď, ako váš syn alebo dcéra odiaľto odíde. Môžu sa objaviť ďalšie znepokojujúce pocity ale-



bo strach, ale to zvyčajne prestane do troch dní od terapeutického sedenia.

Vaša úloha pred...

Mohli by ste svojmu dieťaťu vysvetliť, prečo sem musí prísť. Mohli by ste si tiež spoločne prečítať tento informačný leták. Takto už možno budete vedieť odpovedať na niektoré z otázok, ktoré vám vaše dieťa môže položiť a zozbierať iné, na ktoré by ste chceli dostať odpovede.

Pred začatím terapie od vás bude terapeut potrebovať niekoľko informácií, aby mohol stanoviť presnú diagnózu, napríklad informácie o závažnosti, časovom rámci a vývoji problémov. Dôležité je, ako sa vaše dieťa vyvíjalo do dnešného dňa, ako sa správa a v akých podmienkach vyrastá.