

Kelly 15 éves

“Először, azt gondoltam : hát ez nagyon fura“.

Nagyon nehéz volt az első alkalommal, mert nem tudtam, hogy mire is számíthatok, mi fog történni. Az elején mondtak erről mindenfélét, de nagyon homályos volt az egész. Azt gondoltam, hogy ez nagyon fura lesz, de mindegy, mert úgysem fog segíteni rajtam.

Ráadásul rettegtem amiatt, hogy majd beszélnem kell arról, amin keresztül mentem, amit azelőtt még sosem tettem . A legelső lépés, hogy megtanulj bizni a terapeuta személyében, és hogy el tudj lazulni, biztonságban érezd magad. Így jobban tudsz koncentrálni és a terápia is jobban működik. Az EMDR nagyon különbözik a “ beszélgetős” terápiáktól. Bár a beszélgetés is segít a maga módján, de maga a rossz élmény nem lesz kevésbé rossz . Ebben a terápiában viszont a rossz emlékeidet átdolgozod, és ez segít abban, hogy tovább lépj.

Nem is kellett sokat beszélnem a terápia alatt, ami nagyon tetszett. Lépésről lépésre vettük végig, hogy min mentem keresztül. Elég nehéz volt egy olyan emlékre koncentrálni, amit annyi időn keresztül próbáltam mélyre ásni az agyamban . De lassan változott , elkezdtem máshogyan érezni, és a rossz érzések elhalványultak és eltűntek. Egyre kevésbé féltem, nem voltam feszült, és nem volt büntudatom. Most már vissza tudok tekinteni erre az eseményre, anélkül, hogy felforgatná az egész életemet.”

Vannak még kérdéseid?

Olvasd át a tájékoztató füzetet, amit a szüleidnek adtunk. De a terapeutád is szívesen válaszol a kérdéseidre! Hidd el, örül is neki! Egy percig se gondold , hogy zavarod !

EMDR

Szerkeszd át! Dolgozd fel újra!

Bármilyen legyen is a problémád most, valószínűleg köze van azokhoz a rossz dolgokhoz, amik veled történtek akár régebben is. Lehetett ez egy baleset, vagy egy tüzeset, esetleg a zaklattak, vagy fizikailag bántalmaztak, vagy bármilyen más szörnyű élmény. Talán egyszer történt ez veled, de meglehetősen hamar elfelejtetted, akár hónapokig, akár évekig is eltartott. Az ilyen rossz élmények miatt máshogyan érezheted magad, és lehet, hogy ezek újra és újra lejátszódnak a fejedben, akár egy film. Lehet, hogy nincs kedved semmihez, vagy azóta nem tudsz rendesen aludni. Lehet az is, hogy hamar dühbe gurulsz, vagy nem tudsz koncentrálni a teendőidre.

EMDR információ

Szerkeszd át! Dolgozd fel újra!

Sok fiatal furának találja, hogy hirtelen máshogy kezd viselkedni. De mindez az átélt rossz élmények és a szörnyű gondolatok és érzések miatt van, amik ehhez kapcsolódnak. Szerencsére, van egy megoldás, ami gyors segítséget tud nyújtani számodra, ez az EMDR.

Gyorsabb mint gondolnád

Az EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – vagyis szemmozgásokkal történő deszenzitizálás és újrafeldolgozás) olyan gyermekek, serdülők és felnőttek terápiája , akik egy vagy több nyugalmat megzavaró , megrázó élményen mentek keresztül, és emiatt lelki problémáik vannak . Hozzáértő tudósok szerint ilyenkor az élmények nem megfelelően kerülnek tárolásra a memória bankban . Ezt a tárolási hibát tudja kiküszöbölni az EMDR, így azok a problémák, amik miatt itt vagy, csillapodnak vagy teljesen eltűnnek.

Az EMDR-ben az a nagyon jó, hogy gyorsan fogod érzékelni a változásokat. Ha csak egy rossz eseményt hoztál , akkor gyorsabban és végezni fogsz, mint azok, akik hosszabb ideig éltek át megfélemlítő élményeket. De az EMDR mindenkinek segítséget tud nyújtani.

Lisa, 17 éves

“Nézzük csak, mire jutottam!”

“Amikor először elkezdtem a terápiát, rémálmaink voltak. Annyira valósnak tündek, mintha még most is bántalmaznának. Nem tudtam aludni, és nem tudtam napközben koncentrálni, ezért a suliban sem tudtam jól teljesíteni. Magamat okoltam a szexuális zaklatásért. Azt gondoltam, hogy valamiféle büntetés ez valamiért, amit a múltban követtem el. Most már csak akkor vagyok dühös, ha eszembe jut, hogy magamat okoltam azért, amit az unokatestvérem tett. Most már tudom, és érzem is, hogy ugyanolyan értékes vagyok, mint bárki más, és hogy én is megérdemlem, hogy tiszteljenek. A rémálmaink már nem jönnek vissza. Sokkal jobban alszom és az iskola is jobban megy, mert jobb formában vagyok. Először furának tartottam ezt a szemmozgást, de nézd csak, mire jutottam! Sokkal magabiztosabb vagyok, és már nem aggódom amiatt, hogy ez újra megtörténhet velem.”

Mi fog történni?

Először, a terapeuta meg fog kérni arra, hogy meséld el neki, mi is történt veled, és hogy hozz ki egy képet a történeésből, ami a legrosszabb érzést okozza benned itt és most. Majd közösen azon fogtok dolgozni, hogy ne érezd rosszul magad a jövőben, akkor se , mikor valami emlékeztet arra, hogy mi történt.

Ez a következőképpen működik: koncentrálsz arra az egyetlen képre, ami a fejedben van és arra, hogy milyen gondolatok jutnak eszedbe, és hogy jelenleg mit gondolsz és érzel azzal kapcsolatban . Mindeközben valami teljesen mást is fogsz csinálni.

- Követed a szemekkel a terapeuta ujjait , ahogy jobbra - balra mozgatja a kezét az arcod előtt vagy
- hangot hallgatsz fülhallgatón keresztül, felváltva hol a jobb, hol a bal oldalon vagy
- kopogtatsz felváltva a terapeuta kézfejen , esetleg ő kopogtat a tiédén.

Időről időre a terapeuta meg fogja kérdezni tőled, hogy mit veszel észre az adott pillanatban, vagy hogy érzel-e valamilyen változást. Ezek lehetnek felbukkanó képek, gondolatok vagy érzések, de akár testérzések is, mint például feszültség vagy fájdalom. Néha olyan dolog is megjelenhet előtted, amitől megijedsz vagy nem akarsz beszélni róla. Ha így van, nem is kell róla beszélned. A terápia addig tart, amíg az eredeti élmény emléke semlegessé nem válik számodra .

Talán ideges leszel

Ne lepődj meg , ha a terápia ideje alatt többet gondolsz a rossz élményedre, vagy az azzal kapcsolatos dolgokra. Ez azért történik, mert



az agyad újra feldolgozza az információkat, úgy a terápia alatt, mint azután is , hogy kilépsz az ajtón. Emiatt lehet, hogy szorongani fogsz vagy hamarabb kijössz a sodrodból, de ezek az érzések a terápiás ülést követő három napon belül általában elmúlnak. Viszont az is lehet, hogy egyáltalán nem fogsz ilyet érezni.

Jay, 13 éves

“Csak úgy magától megy...”

Amikor elkezdtem a szemmozgásokat, hirtelen nagyon sok minden felbukkant. Képek, gondolatok, érzések. Néha olyan dolgok is, amikről azt gondoltam, hogy semmi köze nincsen ehhez. Sok dolog volt, ami csak felvillant és rögtön tova is szállt. De a terapeuta szerencsére segített : amikor végére ért a szemmozgásoknak, vagy a dobolásnak, csak annyit kellett elmondanom, hogy éppen mit érzek, milyen gondolat jár a fejemben és, hogy változott-e valami. Először azt hittem, hogy azt az első képet kell visszahoznom, de igazából nem kellett csinálnom semmit. Ez az, ami olyan különlegessé teszi ezt a terápiát. Csak úgy magától működik, megy a maga útján. Bátorság kell hozzá, hogy csak magadra koncentrálj. Ennyi az egész!”