

Kelly, 15 rokov:

“Najprv som si myslela, že je to divné.”

“Prvýkrát to bolo určite veľmi ťažké, pretože som si nebola istá, čo mám od terapie očakávať. Na začiatku vám vysvetlia určité veci, ale stále to bolo trochu nejasné. Len som si pomyslela: toto je divné. No dobre, nech sa páči. Aj tak mi to nepomôže.”

“Tiež som sa bála, že budem musieť detailne s niekým hovoriť o tom, čo som prežila, pretože som to nikdy predtým nikomu nepovedala. Prvým krokom je naučiť sa dôverovať terapeutovi a snažiť sa cítiť, čo najviac v pohode. Takto sa môžete oveľa lepšie sústrediť a získať z terapie viac. EMDR sa však veľmi líši od bežnej “terapie rozhovorom”, pretože rozprávanie síce istým spôsobom pomáha, ale zlepšenie ťažkostí prichádza o dosť pomalšie. Na tejto terapii je dobré to, že pracujete na svojich nepríjemných spomienkach, čo vám naozaj pomáha ísť ďalej.”

“Počas terapie som nemusela veľa hovoriť, čo sa mi páčilo. Spracovávali sme veci, ktorými som si prešla postupne, až kým som sa s tým všetkým nevyrovnala. Bolo naozaj ťažké sústrediť sa na spomienky, ktoré som sa vždy snažila odsunúť čo najďalej do úzadia. Potom začnete rozmýšľať inak, vaše zlé pocity sa zmenia a zmiznú. Cítila som sa čoraz menej vystrašená, napätá a vinná. Teraz sa na to môžem pozerat' bez toho, aby mi to celý život neustále prevracalo naruby.”

Potrebujete odpovede na ďalšie otázky?

Pozrite si leták, ktorý dostali vaši rodičia alebo opatrovníci. Všetky otázky, ktoré vás napadnú, môžete položiť aj svojmu terapeutovi. Nebude mu to vadit'.

EMDR

Stačí to znovu nahrat'

Čokoľvek ťa trápi pravdepodobne súvisí s nepríjemnými vecami, ktoré sa ti stali. Môže to súvisieť s nehodou, požiarom, fyzickým napadnutím, šikanou alebo iným zlým zážitkom. Možno sa to stalo len raz, ale mohlo to byť aj niečo, čo trvalo mesiace alebo dokonca roky. Takéto zážitky môžu zmeniť to, ako sa cítiš. Čokoľvek, čo sa stalo, sa ti môže v hlave neustále prehrávať ako film. Mohlo to spôsobiť aj to, že nevládzeš takmer nič robiť, prípadne ti to bráni poriadne sa vyspať. Môžeš sa tiež rýchlo rozčúliti alebo mať problémy so sústredením.

Stačí to znovu nahráť

Mnohí mladí ľudia nechápu, prečo zrazu reagujú tak odlišne, ako zvyčajne. Tieto zmeny sú spôsobené spomienkami na nepríjemný zážitok alebo zážitky. A s tým sú spojené nepríjemné pocity a myšlienky. S týmto nepríjemným stavom sa však naštastie dá pracovať. Dá sa urobiť niečo, čo ti vie rýchlo pomôcť. Volá sa to EMDR.

Rýchlejšie, ako si myslíš

EMDR (Spracovanie pomocou očných pohybov) je terapia pre deti, dospievajúcich a dospelých, ktorí prežili jeden alebo viacero traumatických zážitkov, ktoré im spôsobili psychické problémy. Vedci sa domnievajú, že v týchto prípadoch nie sú spomienky na nepríjemné zážitky správne uložené v pamäťovej banke. Keď sa to pomocou EMDR napravi a zlepši, zmiernia sa alebo úplne zmiznú aj problémy, ktoré ťa sem priviedli. Na EMDR je fajn, že si rýchlo všimneš zlepšenie. Ak si mal jediný zlý zážitok, pravdepodobne s terapiou budeš môcť skončiť skôr ako niekto, kto

bol napríklad ohrozovaný alebo šikanovaný dlhší čas. V oboch prípadoch je však EMDR terapia veľmi užitočná.

Lisa, 17 rokov:

“Aha, čo sa mi podarilo!”

“Keď som začínala, mala som nočné mory. Zdali sa mi také reálne, akoby som bola stále zneužívaná. Mala som problémy so spánkom a cez deň som sa nedokázala sústrediť, takže som si nevládala plniť ani školské úlohy. Myslela som si, že bola moja vina, že som bola sexuálne zneužívaná. Myslela som si, že je to nejaký trest za niečo, čo som v minulosti urobila zle. Teraz, keď si spomeniem na to, že som sa cítila zodpovedná za konanie svojho bratranca, som len nahnevaná. Teraz viem a cítim, že mám rovnakú hodnotu ako ktokoľvek iný a preto si tiež zaslúžim rešpekt. Nočné mory ma už netrápia. Lepšie spím a darí sa mi aj v škole. Zdalo sa mi trochu zvláštne robiť tie pohyby očami, ale aha čo sa mi podarilo. Som oveľa sebavedomejšia a už sa nebojím, že by sa mi to mohlo stať znova.”

Pribeh

Terapeut ťa najprv požiada, aby si porozprával o tom, čo sa ti stalo a potom zastavil príbeh na “obraz”, ktorý ťa práve teraz najviac znepokojuje. Spolu prídete na spôsob, ako sa už viac necítiť zle, keď si spomenieš na to, čo sa ti stalo. Fun- guje to takto: zatiaľ, čo sa sústreďíš na obrázok a na to, čo si o ňom teraz myslíš a čo cítiš, terapeut ťa požiada, aby si zároveň robil ešte niečo úplne iné. Môže to byť buď:

- sledovanie prstov terapeuta, ktorý nimi pohybuje zo strany na stranu pred tvárou, alebo
- počúvanie zvukov v slúchadlách alebo
- ťukanie rukami terapeuta na tvoje ruky (alebo si budeš ťukať sám)

Raz za čas sa ťa terapeut opýta, čo si všímaš alebo čo sa mení. Môžu to byť obrazy, myšlienky alebo pocity, ale aj fyzické pocity, napríklad napätie alebo bolesti. Niekedy vyplávajú na povrch veci, ktoré nechceš povedať alebo sa ich bojíš. Neboj sa, nemusíš o nich hovoriť. Terapia bude pokračovať dovtedy, kým ťa spomienky na daný zážitok už nebudú ovplyvňovať.

Môžeš byť nervózny

Nebud' prekvapený, ak sa v období terapie budeš viac ako zvyčajne sústreďiť na svoje nepríjemné zážitky alebo veci s nimi súvisiace. Je to dôsledok toho, že sa v mozgu aktivuje mechanizmus opätovného spracovania informácií. Toto opätovné spracovanie sa nezastaví hneď, ako odídeš zo sedenia s terapeutom. Môžeš byť aj trochu nervózny alebo podráždený; naštastie to zvyčajne pominie približne tri dni po terapeutickom sedení. Ale možno nič z toho vôbec nebudeš



pocítovať.

Jay, 13 rokov:

“Stane sa to samo od seba “

“Keď som začal s týmito pohybmi očí, hneď sa začalo diať veľa vecí. Obrazy, myšlienky, pocity. Niekedy to boli veci, ktoré s tým zdanlivo nemali nič spoločné. Bolo tam veľa vecí, ktoré sa len tak mihli. Ale terapeut vás veľmi dobre vedie: keď sa zastaví poklepávanie alebo očné pohyby, stačí povedať čokoľvek, čo cítite, čo sa mení, alebo čokoľvek, čo vám príde na rozum. Najprv som si myslel, že musím prvý obraz zastaviť alebo vrátiť späť. Ale netreba mať nič pod kontrolou ani sa ničoho držať. To je na tejto terapii také špeciálne. Deje sa to jednoducho samo od seba. Musíte mať len odvahu sústreďiť sa na seba. To je naozaj všetko.”