

CZYM JEST TERAPIA EMDR?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów



Polskie Towarzystwo
Terapii EMDR

CZYM JEST EMDR?

EMDR to terapia odczulania i przetwarzania za pomocą zmysłów takich jak ruch gałek ocznych czy tapping.

Jest to niezwykle skuteczna metoda dla dzieci i młodzieży, które doświadczyły traumatycznych przeżyć.

EMDR jest również terapią pomocną przy różnych stanach emocjonalnych i problemach behawioralnych u dzieci i młodzieży.

JAKI WPŁYW MA NA NAS TRAUMA?

Każdy z nas doświadcza traumatycznych przeżyć podczas życia. Skutki traumatycznych przeżyć mogą być fizyczne, psychologiczne lub mogą też być mieszanką obu. Czasami efekt traumy może zostać z nami i wpływać na nasze życie długo po wydarzeniu. Specjalistyczna pomoc może być wtedy niezbędna.

TRAUMA I DZIECI

Czasami traumy, których doświadcza dziecko, są bardzo łatwe do zauważenia – śmierć lub wypadek drogowy. Nie zawsze jednak jest to takie proste i oczywiste dla dziecka.

Jako rodzic lub opiekun możesz zdawać sobie sprawę czym są traumy z którymi zmagają się Twoje dziecko, ale ono niekoniecznie.

Urazy mogły mieć miejsce tak wcześnie w życiu, że nie zostały zapamiętane przez dziecko, mogły też zostać wyparte lub też "zapomniane".

Kiedy dzieci nie pamiętają swoich traum, często odzwierciedlane są one poprzez zachowanie dziecka.

Są to oznaki „utknięcia emocjonalnego”.



Na przykład nie potrafią się śmiać, bawić ani uśmiechać;
mogą być też zbyt posłuszne i chętnie
oddalać się z obcym dorosłym. Mogą nie być w stanie stanąć we
własnej obronie lub zaprotestować, gdy są źle
traktowane.

Czasami rodzice wiedzą, że coś jest "nie tak", nie są jednak
świadomi, że jakieś
traumatyczne wydarzenie miało miejsce w życiu ich dziecka.

W tych przypadkach można zastosować terapię EMDR, aby
poprawić samoocenę dziecka i pomóc mu poradzić sobie z
depresją, niepokojem, atakami paniki, brakiem współpracy z
rodzicami/opiekunami lub też zachowaniami aspołecznymi, takimi
jak kłamstwo czy kradzieże.

DLACZEGO TRAUMATYCZNE WYDARZENIE JEST TAK WYJĄTKOWE?

Pomyślmy o tym w jak zwyczajny sposób tworzone są wspomnienia.

Gdy coś się dzieje, nasze oczy, uszy i inne zmysły są pierwszymi, które reagują. Te przechwycone przez nasze ciało informacje są następnie przechowywane jako wspomnienia. Zwykle mają one charakter historii, która zawiera nasze wrażenia oraz interpretacje, a także fakty dotyczące tego, co się wydarzyło. Kiedy dzieje się coś niebezpiecznego, nasze ciało i mózg reagują w odmienny sposób. Ciało rozpoznaje sytuację nadzwyczajną i podejmuje działania ochronne, a wiadomości przesyłane w tym czasie do mózgu, umieszczane są do "awaryjnego schowka", często bez przechodzenia przez normalny proces przetwarzania pamięci. Te doświadczenia – z oryginalnymi dźwiękami, myślami i uczuciami – pozostają zarejestrowane w naszym mózgu w surowej i nieprzetworzonej formie.

DLACZEGO TRAUMATYCZNE WSPOMNIENIA SĄ INNE NIŻ POZOSTAŁE?

Traumatyczne wspomnienia wydają się być zamknięte w mózgu w ich "surowej" i nieprzetworzonej formie.

Kiedy te wspomnienia są przywoływane, może to być bardzo denerwujące, a zarazem przeszkadzające.

Czasami wspomnienia te, mogą pojawiać się bez konkretnej przyczyny, powodując retrospekcje, koszmary i różnego rodzaju wybuchy emocjonalne.

Mogą bardzo utrudnić radzenie sobie ze zwykłymi stresującymi sytuacjami w spokojny i rozsądny sposób, w jaki normalnie byłby rozwiązane.



JAK TERAPIA EMDR MOŻE POMÓC?

EMDR to podejście, które pomaga "odblokować" przetwarzanie mózgu tak, aby traumatyczne wspomnienia mogły stać się "zwykłymi" wspomnieniami.

Ruchy gałek ocznych lub też inny rodzaj stymulacji bilateralnej mogą pomóc w przetwarzaniu zarówno świadomego jak i nieświadomego materiału.



JAK WYGLĄDA TERAPIA EMDR Z DZIEĆMI?

EMDR polega na poproszeniu dziecka o zastanowienie się nad niepokojącym wydarzeniem, a następnie o podążanie wzrokiem za palcem terapeuty (bilateralna stymulacja) tam i z powrotem przez około 15 do 30 sekund. Po tym czasie terapeuta zatrzymuje się, prosi dziecko o głęboki oddech i "puszczenie" obrazu, jeśli się pojawił, oraz odpoczynek.

Terapeuta pyta dziecko, co pojawia się w jego umyśle. Zazwyczaj coś się zmienia, a dziecko zgłasza nowy obraz, myśl, uczucie lub odczucie fizyczne. Wtedy też dziecko proszone jest o pamiętanie o tym i ponowne podążanie wzrokiem za palcem terapeuty. Czasami podczas przetwarzania mogą pojawić się niepokojące myśli i uczucia, wtedy też terapeuta towarzyszy dziecku i wspiera je aby poradziło sobie z zaistniałą sytuacją jak najlepiej.

Procedura jest kontynuowana (chyba że dziecko poda sygnał STOP – patrz niżej) do czasu, kiedy zdarzenie przestaje być denerwującą dla dziecka myślą, uczuciem lub doznaniem fizycznym.

Inne rodzaje stymulacji bilateralnej (lewo-prawo), takie jak sygnały dotykowe bądź dźwiękowe mogą być używane, jeśli przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych jest utrudnione lub też niemożliwe.



SYGNAŁ STOP

Daje dziecku kontrolę i pomaga mu
czuć się bezpiecznie. Dziecko jest proszone o podniesienie ręki,
jeśli
chcą przestać, jest to jednocześnie znak dla terapeuty
"natychmiast przestań". Dziecku mówi się, że tak
Ważne jest, aby przekazać dziecku informację, że podczas sesji
to jego własny mózg,
będzie uzdrawiał, ale to ty jesteś tym, który trzyma
kontrolę"



POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Kiedy podczas sesji niepokojące doświadczenia i uczucia są przetwarzane, bardzo ważne jest, aby dziecko czuło się bezpiecznie i miało kontrolę przez cały czas. Dlatego też przed rozpoczęciem przetwarzania EMDR zazwyczaj wspólnie z dzieckiem ustawia się "bezpieczne miejsce". Ta procedura polega na wyobrażeniu sobie przez dziecko miejsca gdzie czuje się bezpieczne, spokojne i szczęśliwe, i używając ruchy oczu lub też innej stymulacji bilateralnej, aby "zainstalować" i wzmocnić ten obraz. Bezpieczne miejsce jest techniką relaksacyjną i ma za zadanie stanowić schronienie dla dziecka podczas sesji EMDR lub w dowolnym momencie pomiędzy sesjami.



WAŻNE!

Informacje podane tutaj nie zastępują
porad udzielonych przez terapeutę. W razie potrzeby
skonsultuj się
z terapeutą, który będzie w stanie udzielić ci
bardziej szczegółowych informacji.



**Polskie Towarzystwo
Terapii EMDR**