

EMDR

Μετασχηματίζοντας τις τραυματικές εμπειρίες του παιδιού σας

... και κατά τη διάρκεια της θεραπείας

Ως γονείς θα έχετε πολύ σημαντικό ρόλο και κατά τη διάρκεια των συνεδριών: και συγκεκριμένα το ρόλο του παρατηρητή. Η παρατήρηση είναι αναγκαία, προκειμένου να είναι αποτελεσματική η θεραπεία, ιδιαίτερα όταν αυτή αφορά σε παιδιά μικρής ηλικίας. Τα παιδιά μικρών ηλικιών είτε δεν έχουν αναπτύξει το λεξιλόγιό τους επαρκώς είτε δεν έχουν την ικανότητα να αποστασιοποιηθούν από την εμπειρία τους, ώστε να εκφράσουν με λέξεις τη συμπεριφορά και τις εμπειρίες τους.

Οι άλλοι τρόποι με τους οποίους θα συμμετέχετε στη θεραπεία εξαρτώνται τόσο από την ηλικία, όσο και από την επιθυμία του παιδιού σας.

- **Νήπια και βρέφη (ηλικίες 1 - 5 χρ.)**

Όσο μικρότερο είναι το παιδί σας, τόσο σημαντικότερο είναι για εσάς να είστε εκεί, έτσι ώστε εκείνο να νιώθει ασφάλεια. Ο θεραπευτής θα σας εμπλέξει σε μεγάλο βαθμό κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αξιοποιώντας όσα, μόνο εσείς, γνωρίζετε για το παιδί σας.

- **Παιδιά (6 - 12 χρ.)**

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι συνήθως ικανά να παρακολουθήσουν τις θεραπευτικές συνεδρίες μόνονατους, καθώς μπορούν να νιώθουν αμηχανία να ανοιχτούν και να μιλήσουν με λεπτομέρειες όταν είναι παρών ένας γονέας ή κηδεμόνας. Ο λόγος είναι ότι ένα παιδί σε αυτή την ηλικία διαθέτει την ικανότητα να μπαίνει στη θέση των άλλων και να νιώθει τα συναισθήματά τους και δε θέλει να αναστατώσει το γονέα ή τον κηδεμόνα του. Ο ρόλος σας εδώ θα είναι αρχικά να προσφέρετε υποστήριξη στο παιδί σας και να παρατηρείτε τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις του στο σπίτι.

- **Έφηβοι (12-18 χρ.)**

Σε αυτές τις συνεδρίες δε θα είστε παρόντες. Θα βοηθήσετε καλύτερα το παιδί σας εξηγώντας του ότι, αν σας χρειαστεί, θα είστε εκεί. Παρακολουθήστε το παιδί σας και προσπαθήστε να μην επεμβαίνετε με δική σας πρωτοβουλία. Προσπαθήστε να μη ρωτάτε επίμονα να σας μιλήσει για τις συνεδρίες ή την αποτελεσματικότητα της θεραπείας, αλλά ακούστε προσεκτικά το παιδί σας όταν αρχίσει να σας μιλάει. Επίσης, όταν το παιδί δε μιλάει για τις συνεδρίες, αποδεχτείτε το, καθώς επεξεργάζεται τις εμπειρίες του με το δικό του τρόπο. Αυτό που έχει σημασία είναι να νιώθει το παιδί σας ασφάλεια και σεβασμό. Παρατηρήστε αλλαγές που μπορεί να δείτε και συζητήστε τις με το θεραπευτή, αφού πάρετε την άδεια του παιδιού σας.

Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

Internet: www.emdr-uki.org

© EMDR Kinderen Jeugd, the Netherlands: Renée Beer and Carlijn de Roos

Μετάφραση: Αλεξάνδρα Κερασιώτη – Αλεξία Τσιλιμπάκου

Ζητήσατε βοήθεια, γιατί το παιδί σας αντιμετωπίζει συναισθηματικά, σωματικά προβλήματα ή παρουσιάζει προβλήματα στη συμπεριφορά του. Αυτά τα προβλήματα φαίνεται να σχετίζονται είτε με μια είτε με περισσότερες τραυματικές εμπειρίες, όπως ένα ατύχημα, μια πυρκαγιά, σωματική κακοποίηση, εκφοβισμό ή κάποιες άλλες καταστροφικές εμπειρίες. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι οι μνήμες αυτών των δυσάρεστων εμπειριών δε μπορούν να καταγραφούν με το συνηθισμένο τρόπο στον εγκέφαλο. Ευτυχώς, αυτό μπορεί να αλλάξει, χάρη σε μία αποτελεσματική θεραπεία που ονομάζεται EMDR (Απευαισθητοποίηση και Επαναπροσαρμογή μέσω Οφθαλμικών Κινήσεων). Από τη στιγμή που αυτές οι εμπειρίες καταγράφονται κατάλληλα, τα προβλήματα του παιδιού σας θα μειθούν ή ακόμα μπορεί και να εξαλειφθούν

Πληροφορίες για το EMDR

Μετασηματίζοντας τις τραυματικές εμπειρίες του παιδιού σας

Το καλό με το EMDR είναι ότι λειτουργεί γρήγορα. Ένα παιδί που είχε μια και μοναδική τραυματική εμπειρία είναι πιθανόν να χρειαστεί λιγότερες θεραπευτικές συνεδρίες από ένα παιδί που έχει εκτεθεί σε μακροχρόνιες απειλητικές καταστάσεις ή παραβίαση. Σε αυτές τις περιπτώσεις το EMDR αποτελεί συνήθως κομμάτι μιας πιο εντατικής θεραπείας.

Επαναπροσαρμογή

Το κλειδί στη θεραπεία είναι πιθανόν ο τρόπος με τον οποίο καταγράφονται οι μνήμες. Ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις τραυματικές εμπειρίες με διαφορετικό τρόπο από τις συνηθισμένες. Αυτό που συμβαίνει με τις εμπειρίες μας είναι ότι, υπό κανονικές συνθήκες, η πληροφορία περνάει μέσω των αισθήσεών μας στον εγκέφαλο, όπου καταγράφεται και μετατρέπεται σε ανάμνηση, η οποία αποτελεί κατά βάση ένα μείγμα από γεγονότα, εντυπώσεις και ερμηνείες. Στην περίπτωση των εμπειριών που περιέχουν έντονο φόβο, αβοηθητικότητα ή καταστάσεις απειλητικές για τη ζωή, το σώμα μπαίνει σε κατάσταση «συναγερμού». Αυτό έχει ως συνέπεια οι αρχικές εικόνες, σκέψεις, ήχοι και συναισθήματα που προκαλούν δυσφορία να καταγράφονται δίχως να έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία. Ερεθίσματα όπως εικόνες, μυρωδιές και ήχοι, μπορούν να πυροδοτήσουν την ανάμνηση αυτής της δυσάρεστης εμπειρίας. Αυτό κάνει το παιδί να αντιδρά με τα ίδια συναισθήματα που είχε κατά τη διάρκεια της δυσάρεστης εμπειρίας κάνοντάς το να αναστατώνεται συνεχώς. Το EMDR βοηθά τον εγκέφαλο να ολοκληρώσει την διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών με φυσιολογικό τρόπο, έτσι ώστε να αφομοιωθούν οι τραυματικές εμπειρίες.

Όσο νωρίτερα, τόσο καλύτερα.

Οι μακροχρόνιες τραυματικές εμπειρίες μπορεί να επιβραδύνουν την ανάπτυξη κάποιων τμημάτων του εγκεφάλου, πράγμα που μπορεί να συμβάλει στο να υστερεί το παιδί σε κάποιους τομείς, και επιπλέον, να επηρεάσει την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Η επίδραση μίας μοναδικής αρνητικής εμπειρίας είναι λιγότερο σημαντική, αλλά, αν τα προβλήματα συνεχίζουν για πολύ καιρό, μπορούν επίσης να καταλήξουν σε αναπτυξιακή επιβράδυνση. Το EMDR απομακρύνει τα γνωστικά εμπόδια κάνοντας δυνατή την επανεκκίνηση μιας υγιούς ανάπτυξης, μετά από την οποία μπορείτε να δείτε μεγάλη βελτίωση στον τρόπο που το παιδί σας συμπεριφέρεται και αισθάνεται. Αυτό πιθανόν να έχει μια θετική επίδραση και στην οικογενειακή σας ζωή, μετά από την πιθανή αναστάτωση, που είχε δημιουργηθεί από τα προβλήματα που αντιμετωπίζετο παιδί σας.

Δεν υπάρχουν κίνδυνοι

Η πρώτη δημοσίευση σχετικά με τη μέθοδο EMDR έγινε στις ΗΠΑ το 1989. Τα επόμενα χρόνια, αυτή η μέθοδος θεραπείας βελτιώθηκε και μελετήθηκε επιστημονικά. Με βάση αυτή την έρευνα, το EMDR θεωρείται πλέον μια αποτελεσματική θεραπεία για ενήλικες, εφήβους και παιδιά, που έχουν επηρεαστεί από δυσάρεστα γεγονότα. Οι μοναδικοί θεραπευτές που είναι κατάλληλοι να εφαρμόζουν αυτή τη θεραπεία είναι εκείνοι που έχουν παρακολουθήσει εξειδικευμένη εκπαίδευση στο EMDR. Δεν υπάρχουν κίνδυνοι που σχετίζονται με αυτή τη θεραπεία, αν εφαρμοστεί σωστά. Στη χειρότερη περίπτωση δε θα υπάρχει εξέλιξη, αλλά αυτό θα φανεί σύντομα. Σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ πιθανό τα προβλήματα που παρουσιάζει το παιδί σας να μη σχετίζονται με το συγκεκριμένο γεγονός, ή ότι υπάρχουν πολλοί στρεσογόνοι παράγοντες που εμπλέκονται στη συγκεκριμένη κατάσταση, πράγμα που συμβάλει στη διαιώνιση των προβλημάτων.

Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της θεραπείας;

Ο θεραπευτής θα ζητήσει από το παιδί σας να μιλήσει για το δυσάρεστο γεγονός και μετά να εστιάσει σ' την εικόνα που του προκαλεί τη μεγαλύτερη δυσφορία στο παρόν. Ενώ το παιδί συγκεντρώνεται σε αυτή την εικόνα και σε αυτό που σκέφτεται ή αισθάνεται, ο θεραπευτής θα του ζητήσει παράλληλα κάνει κάτι διαφορετικό, που μπορεί να είναι:

- να ακολουθεί τα δάχτυλα του θεραπευτή με τα μάτια του, καθώς αυτός τα κουνάει από άκρη σε άκρη μπροστά από το οπτικό του πεδίο, ή
- να ακούει εναλλάξ ήχους με ακουστικά, ή
- να αγγίζει ελαφρά εναλλάξ τα χέρια του θεραπευτή με τα χέρια του (ή θα αγγίζει εναλλάξ ο θεραπευτής τα δικά του)

Ο θεραπευτής θα ρωτάει το παιδί σε τακτά διαστήματα: «Τι νιώθεις;» ή «Τι συμβαίνει τώρα;» Αυτό θα μπορούσε να είναι εικόνες, σκέψεις ή συναισθήματα, αλλά ακόμη και σωματικές αισθήσεις, όπως ένταση ή πόνος. Το παιδί θα μπορεί να αντιμετωπίζει όλο και περισσότερο πτυχές αυτού του συγκεκριμένου γεγονότος. Η θεραπεία θα συνεχιστεί μέχρι το παιδί σας να μη νιώθει πια αναστάτωση όταν θυμάται αυτό που έχει συμβεί. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το EMDR είναι πραγματικά αποτελεσματικό. Δεν είναι, ωστόσο, ακόμα γνωστό το πώς ακριβώς συμβαίνει αυτό. Υποθέτουμε ότι ο φυσιολογικός μηχανισμός επεξεργασίας των πληροφοριών ενεργοποιείται από το συνδυασμό δυο παραγόντων: με το να επικεντρωθεί κάποιος στη μνήμη που του προκαλεί δυσφορία και με το να υπάρχει ένα ερέθισμα απόσπασης της προσοχής (κινήσεις ματιών, ήχος ή άγγιγμα), το οποίο ενεργοποιεί εναλλακτικά το δεξί και το αριστερό εγκεφαλικό ημισφαίριο.

Η αποτελεσματικότητα γίνεται σταδιακά

Αυτό που μπορεί να συμβεί κατά την περίοδο που γίνεται η θεραπεία είναι το να επικεντρώνεται το παιδί σας περισσότερο στην εμπειρία που το αναστατώνει ή σε περιστατικά

που συνδέονται με αυτήν. Αυτό είναι ένα αποτέλεσμα της διαδικασίας επεξεργασίας πληροφοριών που έχει ξεκινήσει. Αυτή η διαδικασία θα συνεχιστεί και μετά το τέλος της συνεδρίας του παιδιού σας. Το παιδί σας μπορεί να νιώσει περαιτέρω δυσάρεστα συναισθήματα ή φόβο, αλλά αυτό συνήθως σταματάει μέσα σε τρεις μέρες μετά τη θεραπευτική συνεδρία.

Ο ρόλος σας πριν την έναρξη της θεραπείας

Θα μπορούσατε να εξηγήσετε στο παιδί σας για ποιο λόγο χρειάζεται να έρθει στη συνεδρία. Θα μπορούσατε επίσης να δείτε μαζί του αυτό το φυλλάδιο με τις σχετικές πληροφορίες. Με αυτό τον τρόπο θα είστε ήδη σε θέση να απαντήσετε σε κάποιες απορίες που θα έχει το παιδί σας, καθώς και να συγκεντρώσετε κάποιες ερωτήσεις που θα θέλατε να απαντηθούν.

Πριν ξεκινήσει η θεραπεία, ο θεραπευτής θα χρειαστεί από εσάς κάποιες πληροφορίες προκειμένου να κάνει μια ακριβή διάγνωση, όπως πληροφορίες για τη σοβαρότητα, για το πότε εμφανίστηκαν και το πώς εξελίχθηκαν τα προβλήματα. Αυτό που είναι σημαντικό είναι η πορεία εξέλιξης του παιδιού σας ως σήμερα, το πώς συμπεριφέρεται και κάτω από ποιες συνθήκες μεγαλώνει.