

EMDR

Κούνησε τα μάτια σου μέχρι να περάσει

Έχεις έρθει εδώ, επειδή σου έχει συμβεί κάτι δυσάρεστο που σε αναστατώνει. Αυτό μπορεί να είναι ένα ατύχημα ή μια πυρκαγιά ή κάποιος να σε φόβισε, ακόμα και να σε χτύπησε, ή να σου έχει συμβεί κάτι άλλο δυσάρεστο. Θα μπορούσε να είναι κάτι που συνέβη μια φορά, ή κάτι που συνέβαινε για μήνες ή ακόμα και για χρόνια. Μία δυσάρεστη εμπειρία σαν τις προηγούμενες μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι διαφορετικά μέσα σου, και αυτό που σου έχει συμβεί μπορεί να γυρίζει συνέχεια στο μυαλό σου σαν μια ταινία στο σινεμά. Αυτό μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι ότι δε θέλεις να κάνεις τίποτα, αλλά μπορεί ακόμα να σε κάνει να χάνεις τον ύπνο σου ή να θυμώνεις εύκολα ή να μη σε αφήνει να συγκεντρωθείς .

Πληροφορίες για το EMDR

Κούνησε τα μάτια σου μέχρι να περάσει

Πολλά παιδιά βρίσκουν παράξενο το ότι ξαφνικά αντιδρούν τόσο διαφορετικά. Αλλά αυτό συμβαίνει εξαιτίας της δυσάρεστης εμπειρίας που είχαν. Και τα άσχημα συναισθήματα και οι σκέψεις που κάνουν μπορεί να σχετίζονται με αυτήν. Ευτυχώς, μπορεί να γίνει κάτι για να βοηθηθείς γρήγορα. Λέγεται EMDR.

Γίνεται γρήγορα

Το EMDR είναι μια θεραπεία ειδικά για παιδιά σαν και σένα. Για να κάνεις θεραπεία EMDR, πηγαίνεις σε ένα θεραπευτή. Θεραπευτής είναι ένας άντρας ή μια γυναίκα, που είναι εκεί για να σε βοηθήσει να αισθανθείς ξανά καλύτερα με τον εαυτό σου. Γνωρίζουμε ότι το EMDR είναι πράγματι αποτελεσματικό. Κάποιες φορές λειτουργεί πιο γρήγορα από άλλες.

Ανηάσχημη εμπειρία που είχες συνέβη μόνο μια φορά, θα την ξεπεράσεις πιο γρήγορα από άλλα αγόρια ή κορίτσια, που είχαν ζήσει άσχημες εμπειρίες για πολύ καιρό. Αυτό είναι κατανοητό. Αλλά ακόμα και σε τέτοιες περιπτώσεις, που η δυσάρεστη εμπειρία κράτησε πολύ, το EMDR μπορεί πραγματικά να σε βοηθήσει. Πολλά παιδιά που έχουν κάνει EMDR έχουν πει ότι το βρίσκουν και διασκεδαστικό!

Παναγιώτης, 11 χρονών:

«Νιώθω πολύ καλύτερα τώρα. Κοιμάμαι καλά. Είμαι χαρούμενος και θέλω να κάνω πράγματα που έκανα. Μου άρεσε να κουνάω τα μάτια μου. Δεν ήταν βαρετό ούτε για ένα λεπτό, ήταν διασκεδαστικό!»

Τι επιλογές υπάρχουν;

Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της θεραπείας; Λοιπόν, πρώτα ο θεραπευτής θα σου ζητήσει να πεις τη ιστορία σου, το τι δηλαδή σου συνέβη, και «να σταματήσεις» στο σημείο εκείνο της ιστορίας, που σε αναστατώνει περισσότερο αυτή τη στιγμή. Ο θεραπευτής μπορεί επίσης να σου ζητήσει να ζωγραφίσεις αυτή την εικόνα.

Οι δυο σας θα βρείτε μαζί ένα τρόπο, ώστε να μη νιώθεις πια άσχημα, όταν σκέφτεσαι αυτό που έγινε στο παρελθόν. Πώς γίνεται αυτό: συγκεντρώνεσαι στην «εικόνα που έχεις στο μυαλό σου» (ή στη ζωγραφιά σου) και παρατηρείς τα συναισθήματα και τις σκέψεις, που έχεις για αυτήν την εικόνα. Την ίδια στιγμή, θα κάνεις κάτι εντελώς διαφορετικό. Ο θεραπευτής θα διαλέξει να κάνεις έναν από τους παρακάτω τρόπους:

- να ακολουθείς τα δάχτυλα του θεραπευτή με τα μάτια σου, καθώς αυτός τα κουνάει από άκρη σε άκρη μπροστά από το πρόσωπό σου, ή
- να ακούς εναλλάξ ήχους με ακουστικά, ή να αγγίζεις ελαφρά μία το ένα χέρι του θεραπευτή και μία το άλλο με το χέρι σου (ή ο θεραπευτής θα αγγίζει ελαφρά μία το ένα χέρι και μία το άλλο χέρι σου),

Σοφία, 9 χρονών

«Την πρώτη φορά σκέφτηκα: 'θα με βοηθήσει αυτό;' Αλλά τη δεύτερη φορά ήμουν σίγουρη, γιατί με έκανε να νιώθω ηρεμία και ασφάλεια. Δε φοβάμαι να κάνω πράγματα, που παλιότερα φοβόμουν και τώρα είμαι πραγματικά χαρούμενη».

Ό,τι σε ενοχλεί

Κάθε τόσο ο θεραπευτής θα σε ρωτάει: «Τι νιώθεις αυτή τη στιγμή;» ή «Τι σκέφτεσαι;» Κάποιες φορές μπορεί να έρχονται στο μυαλό σου εικόνες από αυτό που συνέβη. Η ξαφνικά μπορεί να σου έρχονται σκέψεις, όπως για παράδειγμα ότι «εσύ φταις...». Μπορεί ακόμα να αισθάνεσαι λυπημένος, φοβισμένος ή θυμωμένος ή να αρχίζεις να παρατηρείς όλες τις αλλαγές που γίνονται στο σώμα σου, όπως μια άσχημη αίσθηση στο λαιμό σου ή κάποιο πόνο στο στομάχι, τα οποία τότε αναφέρεις στο θεραπευτή. Και όταν δε σε ενοχλεί πλέον τίποτα, λες απλά: «Τίποτα».

Η θεραπεία συνεχίζεται μέχρι να μπορείς να βλέπεις «την εικόνα στο μυαλό σου» ή τη ζωγραφιά σου χωρίς να αναστατώνεσαι. Μέχρι να μη σε επηρεάζει πια. Και αυτό ακριβώς θέλουμε, τα προβλήματα με τα οποία είχες έρθει αρχικά εδώ να μικρύνουν ή να φύγουν εντελώς.

Γιάννης, 5 χρονών:

«Όταν «παιζεις τύμπανο» με τα χέρια σου, όλα φεύγουν μακριά. Είναι σαν να αλλάζεις κανάλια στην τηλεόραση- έτσι φεύγει από το κεφάλι σου λίγο- λίγο. Και φεύγει και δεν έρχεται ποτέ ξανά».

