

להזיז את העיניים עד שזה יעלם-EMDR

נכתב על ידי Renee Beer ו- Carlijn de Roos

ילדים

הגעת אלי מכיוון שמהו רע קרה לך או מפריע לך. ייתכן שהיית מעורב בתאונה, או מישהו הציק לך או הרביץ לך, או, אולי, משהו נורא אחר קרה לך. ייתכן שזה משהו שקרה רק פעם אחת או משהו שנמשך מספר פעמים במשך חודשים ואולי אפילו שנים. חוויה קשה כזו יכולה לגרום לך להרגיש מאד שונה מבפנים, והדברים שקרו יכולים להמשיך ולהופיע שוב ושוב בתוך המוח כמו בתוך סרט. התחושה הלא טובה בתוכך יכולה לגרום לך להרגיש שאתה לא רוצה לעשות שום דבר. היא גם יכולה להפריע לך להירדם או להפריע לך בזמן שאתה כבר ישן, או לגרום לך להתעצבן, או להפריע לך להתרכז.

מידע על EMDR

להזיז את העיניים עד שזה יעלם

הרבה ילדים חושבים שזה מוזר שפתאום הם מגיבים באופן כל כך שונה. אבל כל זה קורה בגלל החוויה הקשה שעברת, בגלל הרגשות הנוראיים והמחשבות שהגיעו בעקבותיה. למרבה המזל יש מה לעשות כדי לעזור לך, ובמהירות! קוראים לזה EMDR.

מסתיים במהרה

EMDR היא שיטת טיפול לילדים כמוך. כדי לקבל טיפול ב- EMDR אתה הולך אל מטפל. מטפל הוא גבר או אישה שנמצאים שם כדי לעזור לך להרגיש שוב טוב עם עצמך. לפעמים זה קורה מהר מאד ולפעמים לא כל כך מהר. אם החוויות הקשות קרו רק פעם אחת, תצליח לסיים את הטיפול מהר יותר מילדים או ילדות שהיו להם חוויות קשות שנמשכו הרבה זמן. זה די מובן מאליו, אבל גם אם זה ייקח קצת יותר זמן, EMDR יכול מאד לעזור לך. הרבה ילדים אחרי שהתנסו בטיפול אמרו שזה דווקא די כיף.

תום, בן 11:

"אני מרגיש יותר טוב עכשיו. אני ישן עכשיו כמו שצריך. אני מאושר ושוב אני רוצה לחזור ולעשות דברים. אהבתי לעשות את תנועות העיניים. זה בכלל לא היה משעמם. זה היה כיף."

מה הברירות שעומדות בפניך?

מה קורה בזמן הטיפול? קודם כל המטפל יבקש ממך לספר את הסיפור של מה שקרה, ולדמיין תמונה של מה בסיפור הכי קשה לך ברגע זה. יכול להיות שהמטפל יבקש ממך לצייר את התמונה הזו.

אתה והמטפל תמצאו את הדרך הכי מתאימה לך כדי שלא תרגיש יותר תחושות לא טובות לגבי מה שקרה. הדרך שזה עובד היא כזו: תתבקש להתרכז בתמונה שבמוח שלך (או בציור) ולשים לב לכל הרגשות והמחשבות שקשורים לתמונה. באותו זמן תתבקש לעשות משהו שונה לגמרי מכל מה שאתה מכיר, המטפל יבחר באחת מהדרכים הבאות לעבוד איתך:

*לעקוב אחרי אצבעות המטפל בעיניך, כשהן זזות מצד לצד לפני הפרצוף שלך, או

*להקשיב לצלילים דרך אוזניות, או

*להקיש על ידיו של המטפל בידך (או שהוא\היא יקיש על ידיך)

דנה, בת 9:

בפעם הראשונה חשבתי: "האם זה בכלל יעזור לי? אבל בפעם השנייה ידעתי בביטחון מלא, כי זה כבר נתן לי הרגשה טובה יותר, הרגשה של בטחון. אני כבר לא פוחדת לעשות דברים כמו מקודם, ואני ממש שמחה עכשיו."

לבדוק מה קורה ואיך אתה מרגיש

אחת לכמה זמן המטפל ישאל "מה אתה מרגיש עכשיו?" או מה אתה חושב עכשיו?" לפעמים תעלינה תמונות של מה שקרה בראש שלך. יכול להיות שפתאום תבואנה לך מחשבות, כמו למשל שזו הייתה אשמתיך. יכול להיות שפתאום תרגיש עצוב או פוחד או כועס. יכול להיות שתרגיש כל מיני שינויים בגוף שלך, כמו גירוי בגרון, או כאב בטן, ואז תספר למטפל כל מה שקורה לך, ואם זה כבר לא ישפיע עליך יותר, תספר גם את זה למטפל.

הטיפול ימשך עד אשר תוכל להסתכל 'בתמונה שבראש שלך' או בציור שציירת מבלי שזה יפריע לך יותר. כל זה נמשך עד אשר זה לא ישפיע עליך יותר. זה בדיוק מה שאנחנו רוצים להשיג. הבעיות שאיתן הגעת לפה בהתחלה תהפוכנה קטנות יותר ויותר או תעלמנה לחלוטין.

גיל, בן 5 :

"הכול כאילו התעופף החוצה כשתופפתי בתוף. זה כמו 'זיפ'-זה עף החוצה מהראש שלך בחתיכות קטנטנות. ברגע שזה נעלם זה אף פעם לא חוזר שוב בחזרה."

EMDR

מזיכרונות טראומטיים לזיכרונות רגילים

הורים\אפוטרופוסים

הגעתם לקבל עזרה מכיוון שילדכם סובל מבעיות רגשיות, התנהגותיות או גופניות. יתכן שבעיות אלו קשורות לחוויה טראומטית אחת או מספר חוויות, כמו תאונת דרכים, שריפה, התעללות פיזית, הצקה, או חוויה מזיקה אחרת. מדענים סבורים כי הזיכרונות של אירועים קשים אלו לא עברו עיבוד נכון במוח ולכן הם ממשיכים להפריע. למרבה המזל ניתן לעזור בזכות שיטת טיפול יעילה שנקראת EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING). ברגע שזיכרונות אלו יעברו עיבוד שלם בעיותיו של ילדכם תפחתנה בעוצמתן או תיעלמנה לחלוטין.

מידע על EMDR

זיכרונות טראומטיים נהפכים לזיכרונות רגילים

הדבר הטוב אודות EMDR הוא שהשיטה פועלת במהירות. יתכן שילד שעבר אירוע קשה בודד יזדקק למספר קטן יותר של פגישות טיפוליות מאשר ילד שנחשף במשך זמן ארוך לאיומים והפרעות חוזרות ונשנות. במקרים הללו EMDR מהווה חלק מטיפול ממושך יותר.

תהליך העיבוד מחדש

המפתח לכל זה הינו כנראה האופן בו זיכרונות טראומטיים נרשמים בזיכרון. המוח מאחסן זיכרונות טראומטיים באופן שונה מאשר הוא מאחסן זיכרונות רגילים. באירועי חיים רגילים האינפורמציה זורמת מהחושים אל המוח שם היא עוברת רישום ואחסון. האינפורמציה עוברת בדרך כלל עיבוד בזיכרון, עיבוד שהוא לרוב שילוב של עובדות, רשמים, ופרשנות. במקרה של התנסויות שהיה מעורב בהן פחד אינטנסיבי, חוסר אונים, או מצבים שמערבים איום על החיים, הגוף נכנס למצב של תגובת חירום. כתוצאה מכך הדימוי המקורי המפריע, המחשבות, הצלילים, הרגשות נרשמים בזיכרון כחומר גולמי בלתי מעובד. גירויים כמו, תמונות, ריחות, וצלילים שמעוררים חלקים מהחוויה הקשה, יכולים להמשיך ולתפעל את הזיכרונות הבלתי מעובדים הללו. זה גורם לילדכם להגיב באותה עוצמה רגשית בה הגיב בעת התרחשותו של האירוע המקורי, כך שהוא חווה שוב ושוב מצוקה גדולה. EMDR מסייע למוח בהשלמתו של תהליך עיבוד האינפורמציה הנורמאלי כדי שזיכרונות טראומטיים שטרם עובדו יוכלו להיפך לזיכרונות רגילים.

מוקדם יותר טוב יותר

חוויות מהעבר יכולות להפריע בהתפתחותן של פונקציות מסוימות במוח. דבר זה יכול לגרום לעיכובים מסוימים שישפיעו על התפתחותה של האישיות. השפעתו של אירוע בודד היא פחות דרמטית על התפתחותה של אישיות הילד, אולם אם הבעיות ממשיכות לאורך זמן, הן יכולות לגרום להאטה בתהליכי ההתפתחות התקינים. EMDR מסיר מחסומים

מנטאליים ומאפשר כינונה של התפתחות בריאה, שלאחריה תוכלו לראות שיפור גדול באופן בו ילדיכם מרגיש ומתנהג. יתכן שהשיפור ישפיע באופן חיובי על שלוותם של חיי המשפחה שהופרה בעקבות הבעיות של ילדכם.

ללא סיכונים

הפרסום הראשון אודות EMDR הופיע בארצות הברית ב-1989. במשך השנים שלאחר מכן נחקרה השיטה הטיפולית הזו באופן מדעי. המחקר מספק תוקף מדעי לשיטה והיא נחשבת כפסיכותרפיה אפקטיבית למבוגרים, מתבגרים וילדים שנפגעו מאירועים קשים בחייהם. המטפל המוסמך להשתמש בשיטה הוא מטפל שעבר הכשרה לטפל ב-EMDR. אין סיכונים נלווים לטיפול אם משתמשים בשיטה באופן מקצועי ונכון. הדבר הגרוע ביותר שיכול להתרחש הוא שלא יחול שיפור, אולם יש להניח כי ניתן יהיה להבחין בהיעדר שיפור בצורה מהירה יחסית. במקרה כזה קיימת סבירות גדולה כי הבעיות של ילדכם אינן קשורות לאירועים ספציפיים. אתם והמטפל תחליטו ביחד לגבי מהי מידת המעורבות שלכם בטיפול, החלטה זו תלויה בגילו של ילדכם בצרכיו וברצונותיו.

פעוטות וילדים צעירים (גילאי 1-5)

ככל שילדכם צעיר יותר כך חשוב יותר שתהיו יחד עימו בחדר הטיפול, כדי שהוא יחוש מידה רבה של בטחון. המטפל יערב אתכם באופן אינטנסיבי במהלך הטיפול ויעזור בידע בעל הערך שיש לכם על ילדכם.

ילדים (בני 6-12)

ילדים בקבוצת הגיל הזו יכולים להישאר במפגשים הטיפולים באופן עצמאי, מכיוון שלעיתים הם יחושו עכבות ומעצורים להיכנס לפרטי האירוע אם הוריהם נוכחים במקום. הסיבה לכך היא יכולתם של הילדים לחוש אמפתיה עם רגשותיהם של אחרים והם ירצו להימנע מלגרום להוריהם מצוקה או דכדוך רגשי. תפקידכם יהיה בעיקר לספק תמיכה לילד ולצפות במה שעובר עליו בבית.

מתבגרים (גילאי 12-18)

סביר להניח כי לא תהיו נוכחים במהלך המפגשים. הדרך הטובה ביותר לסייע לילדכם היא לאפשר לו לדעת שאתם תהיו שם במידת הצורך. שימו לב למה שקורה עם ילדך ותנו לו לטפל ברגשותיו באופן המתאים לו ביותר. השתדלו לא להתעקש ולבקש ממנו לספר לך מה קורה במפגשים או מה ההשפעות של הטיפול, אך ברגע שהילד יחל לדבר ולשתף - הקשיבו לו. חשוב שתלמדו לקבל את המצב כאשר ילדך אינו מדבר ומשתף, וחשוב שהוא יתקדם בקצב שלו. מה שחשוב הוא שילדך חש מוגן וכי אתם מכבדים אותו. שימו לב לשינויים שחלים בו, ושוחחו עליהם לאחר שהתייעצת עם בנך או בתך- עם המטפל\ת.

צריך\כה מידע נוסף?

חפש באינטרנט: WWW.EMDR.ORG.IL