

## EMDR - להזיז את העיניים עד שזה יעלם

Renee Beer Carlijn de Roos

### 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 לילדכם ותנו לו לטפל ברגשותיו באופן המתאים לו ביותר. השתדלו לא להתעקש ולבקש ממנו לספר לכם מה קורה במפגשים או מה ההשפעות של הטיפול, אך ברגע שהילד יחל לדבר ולשתף הקשבו לו. חשוב שתלמדו לקבל את המצב כאשר ילדך אינו מדבר ומשתף, חשוב שהוא יתקדם בקצב שלו. מה שחשוב הוא שילדכם יחוש מוגן וכי אתם מכבדים אותו. שימו לב לשינויים שחלים בו, ושוחרו עליהם-לאחר ששיתפתם את בנכם\תכם-עם המטפל\ת.

צריך\כה מידע נוסף?

חפש באינטרנט: [WWW.EMDR.ORG.IL](http://WWW.EMDR.ORG.IL)

### EMDR

רק צריך להיזכר מחדש

מתבגרים

יש להניח שמה שמציק לך קשור לדברים קשים שקרו לך. ייתכן שזה קשור לתאונה, שריפה או תקיפה פיזית, הצקה, או חוויה נוראית אחרת. יתכן שזה התרחש רק פעם אחת, אולם יתכן שזה משהו שקרה במשך חודשים או לאורך שנים. חוויות כאלו יכולות להשפיע על האופן בו אתה מרגיש. יכול להיות שמה שקרה ממשיך לרוץ שוב ושוב בראשך כמו סרט. אולי אתה מרגיש שלא בא לך לעשות שום דבר, או שזה מפריע לך לישון טוב. ייתכן שאתה נוטה להתרגז בקלות או מתקשה להתרכז. הרבה חברים צעירים מוצאים שזה מוזר להגיב כך, פתאום. אבל כל זה קורה בגלל הזיכרונות של החוויה הקשה והמחשבות המפחידות והרגשות הלא נעימים שקשורים לזיכרונות האלו. למרבה המזל, ניתן לעשות משהו ומהר! קוראים לזה - EMDR.

### מה קורה במהלך הטיפול?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) היא שיטת טיפול לילדים, מתבגרים ומבוגרים, אשר עברו חוויות קשות, שגרמו להם לסבול ממצוקה פסיכולוגית. מדענים מאמינים כי. במקרים כאלו, הזיכרונות אודות החוויות הקשות לא מאוחסנים באופן הולם בבנק הזיכרון. כאשר נערך עיבוד, ה-EMDR "מתקן" את האופן הלא תקין בו הזיכרונות מאוחסנים, ואז הבעיות, שנוצרו עקב האחסון הבלתי תקין של הזיכרונות, מתפוגגות או נעלמות לחלוטין.

הדבר הטוב ב-EMDR הוא שתתחיל להרגיש בשיפור באופן מהיר יחסית. אם קרה לך אירוע קשה בודד, סביר שתסיים את הטיפול מהר יותר ממישהו אשר איימו עליו או היה חשוף להתעללות במשך תקופה ממושכת. אולם גם במקרים האלו, EMDR יכול לסייע.

לילך בת 17:

" כאשר רק התחלתי היו לי סיוטים. הם נראו כל כך אמיתיים כק שהרעתי שאני שוב צוברת התעללות. לא יכולתי לישון בלינה ובמשך היום לא יכולתי להתרכז. גם בלימודים ירדתי. האשמת את עצמי על כך שהותקפתי מינית. חשתי שנה מין צונס על משהו רצ שציתי בעבר. עכשיו אני כואסת כשאני נלכרת במה שקרה ואיך שהרעתי אשמה בעלף המצבים של בן הדוד שלי. עכשיו אני יודעת שאני שווה בדיוק כמו כל אחד אחר, ולכן גם לי מציב שיכבדו אותי. הסיוטים כבר לא מפריעים לי יותר. אני ישנה הרבה יותר טוב והדברים מסתדרים בבית הספר. חשתי שתנוצות הציניים קצת מוזרות. אבל תראו מה השגתי. אני הרבה יותר בטוחה בעצמי ואני לא דואגת יותר שנה יכול לקרות לי שוב."

מה הברירות העומדות בפניך?

בהתחלה המטפל יבקש ממך לספר מה קרה, ואחר כך לצמצם את מסגרת הסיפור אל "תמונה" אחת, זו שמפריעה לך ביותר ברגע זה. שניכם תעבדו ביחד כך שתמצא דרך שלא תרגישי יותר רע כאשר אתה נזכרת במה שקרה אז. האופן שזה עובד הוא כזה: בעוד אתה מתרכזת בתמונה, ובמחשבות והרגשות העולים איתה ברגע זה, המטפל יבקש ממך לעשות משהו שונה לחלוטין. זה יכול להיות אחד מהדברים הבאים:

\*לעקוב אחרי האצבעות של המטפל בעיניך, בעוד הוא מזיז אותן מצד לצד לפני הפנים שלך, או  
\*להקשיב לצלילים באוזניות, או  
\*להקיש על ידי המטפל בידך (או שהוא יקיש על ידך),

מידי פעם המטפל ישאל אותך מה קורה או מה משתנה. זה יכול לכלול דימויים, מחשבות או רגשות, זה יכול לכלול גם תחושות גופניות כמו מתח או כאב. לפעמים, עולים דברים שאתה לא מעוניינת לשתף בהם אחרים, או שאתה חושש לשתף. אל דאגה, אתה לא מוכרחת לשתף. הטיפול יכול להמשיך עד שהזיכרונות הקשים יפסיקו להשפיע עליך יותר.

זה יכול להיות מעצבן

אל תופתע\י אם תמצא\י את עצמך מתמקד\ת יותר מהרגיל בחוויות הקשות או בדברים שקשורים לחוויות הללו במשך התקופה בה אתה נמצא בטיפול. זוהי התוצאה של המנגנונים המוחיים שקשורים לעיבוד של המידע שעלה. יתכן שזה לא ייפסק מיד עם עזיבתך את חדר הטיפול. יכול להיות שתמשיך\י לחוש עצבני\ת וקצרת רוח; למרבה המזל זה בדרך כלל חולף כשלושה ימים לאחר המפגש הטיפולי. יכול להיות שיהיו מקרים שמיד לאחר המפגש תרגיש\י טוב יותר.

טל, בת 13:

"זה פשוט קורה מעצמו"  
"כשרק התחלתי את תנועות הצנייט, הרבה דברים התחילו לקרות מיד לאחר מכן. תמונות, מחשבות, רגשות. לפעמים זה נראה כאילו מה שצולף לא קשור לצנייט. היו המון דברים שרק בהקב וצברו. אבל המטפל מנסה עוזר: כל מה שצריך להגיד כשהוא מפסיק לתופץ או כשהוא מפסיק את תנועות הצנייט, זה מה אתה מרזיס עצמיו, מה השתנה, או כל מה שצולף לך בראש. בהתחלה חשבתי שאני צריכה לצבור על תמונה אחת או לחזור אליה כל הזמן. אבל לא צריך לשלוט או להחזיק בשום דבר. זה מה שכל כך מיוחד בטיפול הזה. זה פשוט קורה מעצמו. כל מה שצריך זה את האומץ להתרכז בצמק. זה כל מה שיש בזה.."

דוד, בן 15

"בהתחלה חשבתי שכל העניין הזה ממש מוזר"

"כפעם הראשונה זה היה מנס קשה, באלף שאל הייתי בטוח למה לצפות. מסבירים לך כל מיני דברים בהתחלה, אבל זה לא מנס ברור. אני חשבתי לצמני שהדבר הזה מנס מוזר, או ש:מה זה כבר מנס זה במילא לא יצור. אני גם פחדתי שאצטרק לדבר עם מישהו על מה שצבר עלי, באלף שאף פעם לא דברתי על זה לפני כן. הצמד הראשון הוא לתת אמון באדם, ולנסות להרזיס הכי נוח שאפשר. אם אתה מסיק את זה אתה יכול להתמקד ולהפיק כמה שיותר מהטיפול. EMDR מנס שונה ממה שמכניס טיפול של שיחות. למרות שלדבר על הדברים עוזר, זה לא אורט לך להרזיס פחות רצ ביחס לחוויה. מה שנורא טוב בטיפול הזה הוא שאתה עובד על הזיכרונות הקשים שלך דבר מנס עוזר לך להמסיק הלאה.

"לא הייתי חייב לדבר הרבה במשך הטיפול, וזה ממש התאים  
לי. אנחנו ציבדנו את הדברים הקשים שקרו לי שלב אחרי  
שלב, ובסוף יכולתי לעלות את כל האירועים האלו. זה היה  
ממש לא פשוט להתרכז בליכרון אותו תמיד ניסיתי להרחיק  
ככל האפשר. אבל לאט לאט התחלתי לחשוב באופן אחר,  
והרצות הקשים משתנים ומתעצמים. הרצתי פחות ופחות  
מפחד, מתוח, ואט. אכשיו אני יכול להסתכל אחורה מבלי  
להרזים כאב ומבלי שאחוש שזה משהו את כל חיי."

אתה זקוק לתשובות לשאלות נוספות?

אתה יכול להסתכל בדף ההסבר שקיבלו הורידך. אתה יכול גם להציג למטפל שלך כל  
שאלה שמעסיקה אותך.