

Kelly, 15 vuotta:

“Ensin ajattelin että tämä on tosi outoa”

”Se oli ehdottomasti tosi vaikeaa ensimmäisellä kerralla, koska en tiennyt mitä oikein odottaa. Aluksi minulle selitettiin joitain juttuja, mutta oli se silti aika epämääräistä. Ajattelin vain että tämä on tosi outoa. No, oli mitä tahansa. Ei se auta minua kuitenkaan. “

”Pelkäsin myös että joutuisin puhumaan jollekin siitä mitä olin kokenut, koska en ollut koskaan ennen tehnyt sitä. Ensimmäinen askel on oppia luottamaan toiseen ihmiseen ja yrittää olla luontevasti. Sillä tavalla voi keskittyä ja saada terapiasta enemmän irti. EMDR on kuitenkin hyvin erilaista verrattuna siihen mitä sanotaan “puhumisterapiaksi “, koska puhuminen auttaa tavallaan, mutta ei saa kokemusta tuntumaan vähemmän pahalta. Tässä terapiassa on hyvää se, että työskentelet inhoittavien muistojesi kanssa, mikä todella auttaa eteenpäin. “

”Pidin siitä että minun ei tarvinnut puhua paljon terapian aikana. Me työstimme pala palalta asioita joita minulle oli sattunut. Kunnes olimme käsitelleet koko homman. Oli todella kovaa kun piti keskittyä muistoon jota olin aina yrittänyt työntää niin kauas taka-alalle ajatuksissani kuin osasin. Mutta sitä alkaa ajatella eri tavalla ja huonot tuntemukset muuttuu ja himmenee. Tunsin itseni vähemmän ja vähemmän pelokkaaksi, jännittyneeksi ja syylliseksi. Nyt pystyn katsomaan taaksepäin sitä juttua ilman että se koko ajan kääntää elämäni ylösalaisin. ”

Onko sinulla lisää kysymyksiä, joihin haluaisit vastauksia?

Voit vaikka katsoa lehtistä, joka on annettu vanhemillesi tai huoltajillesi. Voit myös kysyä omalta terapeutiltasi mitä tahansa. He ovat tottuneet kaikkeen.

EMDR

Yksinkertaisesti vain tallennat sen uudelleen

Mikä tahansa sinua vaivaakin, sillä on luultavasti jotain tekemistä sinulle tapahtuneiden kauheiden asioiden kanssa. Se on voinut olla onnettomuus, tulipalo, pahoinpitely, kiusaaminen tai joku muu kauhistuttava kokemus. Ehkä se tapahtui vain kerran, mutta se on voinut myös jatkua kuukausia tai jopa vuosia. Tällaiset kokemukset voivat muuttaa sitä, mitä tunnet ja miten koet asioita. Mitä se sitten olikin, voi olla että ikään kuin kelaat sitä uudelleen ja uudelleen päässäsi kuin elokuvaa, tai sinusta saattaa tuntua ettet halua tehdä mitään tai se voi estää sinua nukkumasta kunnolla. Saatat myös suuttua nopeasti tai sinulla voi olla keskittymisvaikeuksia.

EMDR *informaatio*

Yksinkertaisesti vain tallennat sen uudelleen

Monen nuoren mielestä tuntuu oudolta kun yhtäkkiä reagoi eri tavalla kuin ennen. Tämä kaikki kuitenkin johtuu sinulla olleesta järkyttävästä kokemuksesta (kokemuksista) sekä siihen liittyvistä kauheista tunteista ja kauhistuttavista ajatuksista. Onneksi voidaan tehdä jotain joka saa ne autetuksi ulos nopeasti. Se jokin on EMDR.

Nopeampaa kuin uskot

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) on terapiamuoto lapsille, teini-ikäisille ja aikuisille, jotka ovat kokeneet yhden tai useamman häiritsevän kokemuksen joka on saattanut heidät kärsimään psykologisista ongelmista. Tutkijat uskovat, että näissä tapauksissa järkyttävien kokemusten muistot eivät ole varastoituneet muistipankkiin oikealla tavalla. Kun EMDR:n avulla asiaa on korjattu, ongelmat joiden takia olet täällä haalistuvat tai

häviävät kokonaan.

Mukava asia EMDR:ssä on, että alat huomata muutoksia parempaan jo hyvin nopeasti. Jos sinulla on ollut yksittäinen paha kokemus, saat luultavasti terapian loppuun nopeammin kuin joku toinen jota on uhattu tai kiusattu pidemmän aikaa. Mutta näissäkin tapauksissa EMDR voi olla suureksi avuksi.

Lisa, 17 vuotias:

“Katso mitä olen saanut aikaan!”

Kun aloitin, minulla oli painajaisia. Ne tuntuivat yhtä todellisilta kuin jos minua olisi edelleen käytetty seksuaalisesti hyväksi. Minulla oli nukkumisvaikeuksia enkä kyennyt keskittymään päivisin joten myös koulutyöni sujui todella huonosti. Syytin itseäni seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Ajattelin sen olevan jonkinlainen rangaistus jostakin mitä olin menneisytydessä tehnyt väärin. Nyt tulen vain vihaiseksi kun ajattelen kuinka ennen tunsin että olin itse vastuussa serkkuni teoista. Tiedän ja tunnen nyt että olen aivan yhtä arvokas kuin kuka tahansa toinenkin, minkä takia minäkin ansaitsen kunnioitusta. Nuo painajaiset eivät vaivaa minua enää. Nukun paremmin ja koulussakin asiat sujuvat paremmin koska olen nyt paremmissa kunnossa. Ajattelin kyllä, että oli vähän outoa tehdä niitä silmänliikkeitä. Katso kuitenkin mitä olen saavuttanut. Olen paljon itsevarmempi enkä enää pelkää että sellaista voisi tapahtua minulle uudelleen.

Mitä vaihtoehtoja on käytettävissä?

Ensin terapeutti pyytää sinua kertomaan mitä sinulle on tapahtunut ja sitten pysäyttämään tarinan siihen “kuvaan,” jonka katsominen on sinusta juuri nyt kaikkein häiritsevintä.

Yhdessä te sitten etsitte tavan, jolla sinulla ei ole enää paha olla jos jokin muistuttaa sinua siitä, mitä silloin tapahtui. Se tapahtuu seuraavasti: samalla kun sinä keskityt häiritsevään mielikuvaan ja siihen mitä se saa sinut ajattelemaan ja tuntemaan juuri nyt, terapeutti pyytää sinua tekemään samaan aikaan jotakin täysin toisenlaista. Nimittäin yhtä seuraavista asioista:

- seuraamaan silmilläsi terapeutin sormia, joita hän liikuttaa puolelta toiselle kasvojesi edessä tai
- kuuntelemaan ääniä kuulokkeista tai
- taputtamaan käsilläsi terapeutin käsiä (tai hän voi taputtaa sinun käsiäsi)

Aina välillä terapeutti kysyy sinulta mitä huomaat tai mikä muuttuu. Se voi olla mielikuvia, ajatuksia tai tunteita, mutta mahdollisesti myös fyysisiä tuntemuksia kuten jännitystä tai kipua. Joskus pintaan tulee sellaista jota et halua tai pelkäätkin kertoa. Älä ole huolissasi, sinun ei ole pakko. Terapiata jatketaan kunnes tuon kokemuksen muistot eivät enää vaikuta sinuun.

Voit olla tavallista hermostuneempi tai ärtyisempi

Älä ylläty jos terapiajakson aikana ajattelet järkyttävää kokemustasi (kokemuksiasi) tai niihin liittyviä asioita tavallista enemmän. Tämä on seurausta siitä, että aivojesi tiedon uudelleenkäsittelymekanismi on aktivoitunut. Tämä

uudelleenkäsittely ei välttämättä lakkaa heti kun lähdet terapiatunnilta. Voit tulla hieman ahdistuneeksi, hermostuneeksi tai ärtyisäksi; onneksi tämä menee yleensä ohi noin kolmen päivän kuluessa terapiaistunnosta. Saatat myös heti voida paremmin.

Jay, 13 vuotta:

“Se vain tapahtuu itsestään”

Kun aloitin ne silmänliikkeet, monia asioita alkoi tapahtua heti. Kuvia, ajatuksia, tunteita. Joskus sillä ei näyttänyt olevan mitään tekemistä sen kokemuksen kanssa. Oli kasoittain asioita jotka vain välähtivät ohi. Mutta terapeutti auttaa tosi hyvin; kun taputukset tai silmänliikkeet lopetetaan, ei tarvitse sanoa muuta kuin mitä sillä hetkellä tuntee, mikä muuttuu tai mitä tulee mieleen, oli se sitten mitä tahansa. Ensin ajattelin, että minun piti jäädäyttyä ensimmäinen kuva tai palauttaa se mieleeni. Mutta ei tarvitse hallita tai pitää kiinni mistään. Se juuri on niin erityistä tässä terapiassa. Kaikki vain tapahtuu itsestään. Pitää vain olla sisua keskittyä itseensä. Siinä oikeastaan koko jutun ydin on.