

EMDR

Liikuta silmiäsi kunnes se on hävinnyt

Sinä olet täällä, koska sinulle on tapahtunut jotain ikävää, joka järkyttää sinua. Se on voinut olla vaikka onnettomuus tai tulipalo, tai ehkä sinua on kiusattu tai jopa pahoinpidelty, tai ehkä sinulle on sattunut jotain muuta kauheaa. Se on voinut tapahtua yhden kerran, mutta se on myös voinut jatkua kuukausia tai jopa vuosia. Tuollainen paha kokemus voi johtaa siihen, että sisälläsi tuntuu erilaiselta kuin ennen, ja saatat pyöritellä tapahtunutta uudelleen ja uudelleen päässäsi ikään kuin elokuvaa tai videota. Tämä voi johtaa siihen, että et haluaisi tehdä yhtään mitään, mutta se voi myös saada sinut menettämään yönesi tai suuttumaan helposti, tai se voi häiritä ajatuksiasi ja estää sinua keskittymästä mihinkään.

EMDR *informaatio*

Liikuta silmiäsi kunnes se on hävinnyt

Monesta lapsesta tuntuu oudolta kun yhtäkkiä reagoi eri tavalla kuin ennen. Se kuitenkin johtuu tuosta pahasta kokemuksesta ja siihen liittyvistä kauheista tunteista ja kauhistuttavista ajatuksista. Onneksi on olemassa keino, joka auttaa sinua nopeasti. Sen nimi on EMDR.

Se menee nopeasti ohi

EMDR on terapia, joka sopii erityisen hyvin juuri sinun kaltaisillesi lapsille. EMDR-terapiaa saat käymällä terapeutiksi kutsutun henkilön luona. Terapeutti on mies tai nainen, jonka tehtävänä on auttaa sinua tuntemaan olosi taas paremmaksi. Me tiedämme, että EMDR toimii todella hyvin. Joskus se auttaa nopeammin,

joskus hitaammin. Jos sinun ikävä kokemuksesi tapahtui vain kerran, saat sen käsiteltyä nopeammin kuin ne lapset, joiden pahat kokemukset ovat kestäneet pidemmän aikaa. Se on ihan luonnollista. Mutta silloinkin kun ne ovat kestäneet pitkään, voi EMDR todella auttaa. Moni lapsi on jälkepäin sanonut, että heistä EMDR oli kivaa.

Timo, 11 vuotta

”Minusta tuntuu nyt paljon paremmalta. Nukun kunnolla. Olen onnellinen ja haluan taas tehdä kaikenlaista. Minusta oli kivaa tehdä se silmänliikjuttu. Se ei ollut yhtään tylsää. Se oli kivaa.”

Mitä vaihtoehtoja on?

Mitä terapian aikana sitten tapahtuu? Ensinnäkin terapeutti pyytää sinua kertomaan mitä sinulle tapahtui ja kysyy sinulta mikä kuva kertomuksessasi järkyttää sinua eniten juuri nyt. Terapeutti voi myös pyytää sinua piirtämään sen. Yhdessä te sitten etsitte tavan, jolla si-

nusta ei tunnu enää hankalalta kun ajattelet mitä silloin tapahtui. Se tapahtuu niin, että sinä keskityt ”päässäsi olevaan kuvaan” (tai piirustukseen) ja siihen mitä sinä siitä ajattelet ja miltä se tuntuu. Samaan aikaan teet jotain ihan erilaista. Terapeutti pyytää sinua tekemään yhtä seuraavista asioista:

- seuraat silmilläsi terapeutin sormia, joita hän liikuttaa puolelta toiselle kasvojesi edessä tai
- kuuntelet ääniä kuulokkeista tai
- taputat käsilläsi terapeutin käsiä (tai hän taputtaa sinun käsiäsi)

Sofia, 9 vuotta

”Ensimmäisellä kerralla ajattelin: ‘mahtaakohan tämä auttaa minua?’ Mutta toisella kertaa olin jo varma, koska se sai aikaan mukavan, turvallisen tunteen. En pelkää tehdä erilaisia asioita kuten ennen ja olen nyt todella onnellinen.”

Tarkistetaan miten sinulla menee

Aina välillä terapeutti kysyy: ”Miltä sinusta nyt tuntuu?” tai ”Mitä ajattelet?”

Joskus mieleesi tulee kuvia siitä mitä tapahtui. Tai ajattelet yhtäkkiä jotain kuten että kaikki oli sinun syytäsi. Voit myös olla surullinen, pelokas tai vihainen. Tai alat huomata kaikenlaisia muutoksia kehossasi, kuten kurkun kuivumista tai vatsakipuja, joista sitten kerrot terapeutille. Ja jos tuntuu siltä että tämä tapahtuma ei enää vaikuta sinuun, kerrot siitäkin. Terapia jatkuu kunnes voit katsoa ”päässäsi olevaa kuvaa” tai tekemäsi piirrosta sen järkyttämättä sinua. Tämä on meidän tavoitteemme. Ongelmat joiden vuoksi alkuun tulit tänne tulevat silloin pienemmiksi tai häipyvät kokonaan.

Jami, 5 vuotta:

”Kaikki tuntuu vain lentävän pois kun rummutan. Ihan kuin ‘naps’ -se vain lentää ulos päästä, pieninä palasina. Ja kun se kerran on poissa, se ei tule enää koskaan takaisin.”

