

...ja terapian aikana

Teillä on myös tärkeä tehtävä toimia havainnoitsijana terapiaistuntojen aikana. Havainnointi on tärkeää jotta terapian vaikuttavuus voidaan määritellä. Erityisen tärkeää tämä on silloin kun kyseessä ovat pienet lapset. Heillä ei ole tarpeeksi kehittynyt sanavarasto eivätkä he pysty luomaan tarpeeksi etäisyyttä kokemuksiinsa voidakseen pukea käyttäytymisessään ja kokemuksissaan tapahtuvat muutokset sanoiksi. Lapsenne ikä ja toivomukset vaikuttavat siihen millä muilla tavoin voitte olla mukana lapsenne terapiassa.

- **Pikkulapset (1-5 vuotiaat)**

Mitä nuorempi lapsenne on sitä tärkeämpää on että olette mukana niin että lapsenne tuntee olonsa turvalliseksi. Terapeutti tulee ottamaan teidät intensiivisesti mukaan hoidon aikana ja käyttää kiitollisena tietojanne lapsestanne.

- **Lapset (6-12 vuotiaat)**

Tämän ikäiset lapset pystyvät tavallisesti osallistumaan terapiaistuntoihin itsenäisesti ja vanhemman tai huoltajan läsnäolo saattaa estää heitä olemasta avoimia ja kertomasta yksityiskohtia. Syynä tähän on se, että tämänikäinen lapsi pystyy jo eläytymään toisten tunteisiin eikä siksi halua järkyttää vanhempansa tai huoltajaansa. Teidän tehtävänne tässä yhteydessä tulee lähinnä olemaan tuen antaminen lapsellenne ja havainnoijana oleminen kotona.

- **Teini-ikäiset (12-18 vuotiaat)**

Todennäköisesti ette tule olemaan läsnä istunnoissa. Voitte parhaiten auttaa lastanne kertomalla, että olette tarvittaessa hänen apunaan ja tukenaan. Tarkkailkaa lastanne ja yrittäkää antaa hänen käsitellä tilannetta omalla tavallaan. Välttäkää painostamasta häntä kertomaan teille istunnoista tai terapian vaikutuksista, mutta kuunnelkaa lastanne tarkkaavaisesti kun hän alkaa puhumaan. Opetelkaa myös hyväksymään tilanne silloin, kun lapsenne ei kerro, koska hän käy läpi omaa prosessiaan. Tärkeää on, että lapsenne tuntee olonsa turvalliseksi ja tuntee että häntä kunnioitetaan. Kiinnittäkää huomiota mahdollisesti havaitsemiinne muutoksiin ja -kysytyänne ensin lapsenne mielipidettä -keskustelkaa niistä terapeutin kanssa.

Tarvitsetteko enemmän informaatiota

Internetissä: www.emdr.fi

© EMDR Kind en Jeugd, the Netherlands: Renée Beer and Carlijn de Roos

EMDR

Traumaattisista muistoista tulee tavallisia muistoja

Olette hakeneet apua koska lapsenne kärsii tunne-elämän ongelmista, fyysisistä ongelmista tai käyttäytymisongelmista. Nämä ongelmat näyttävät liittyvän yhteen tai useampaan järkyttävään, traumaattiseen kokemukseen kuten onnettomuuteen, tulipaloon, pahoinpitelyyn, kiusaamiseen tai johonkin muuhun vahingoittavaan kokemukseen. Tutkijat uskovat, tämän johtuvan siitä, että aivot eivät ole kunnolla käsitelleet näiden järkyttävien tapahtumien muistoja. Onneksi tähän on olemassa apua, nimittäin tehokas terapiamuoto nimeltään EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Kun nämä muistot on kunnolla käsitelty, lapsenne ongelmat vähenevät tai jopa häipyvät kokonaan.

EMDR *informaatio*

Traumaattisista muistoista tulee tavallisia muistoja

EMDR:n hyvä puoli on että se toimii niin nopeasti. Lapsi, jolla on ollut yksittäinen paha kokemus, tarvitsee todennäköisesti vähemmän terapiaistuntoja kuin lapsi, joka on kokenut pitkäaikaista, järjestelmällistä uhkaa tai häirintää. Jälkimmäisissä tapauksissa EMDR:ää käytetään tavallisesti osana laajempaa terapiaa.

Uudellenkäsittely

Uudellenkäsittely liittyy todennäköisesti siihen miten aivot rekisteröivät traumaattisia muistoja. Aivot rekisteröivät traumaattisia kokemuksia eri lailla kuin tavallisia kokemuksia. Kun kyseessä on normaali kokemus, informaatio siirtyy aisteista aivoihin, jossa se rekisteröidään ja luonnollisella tavalla työstetään muistoksi, joka perimmiltään on yhdistelmä tosiasioita, vaikutelmia ja tulkintoja. Kun kyseessä ovat kokemukset, joihin liittyy voimakasta pelkoa, avuttomuutta tai hengenvaarallinen tilanne, keho asettaa itsensä hälytystilaan. Tämän seurauksena alkuperäiset häiritsevät kuvat, ajatukset, äänet ja tunteet rekisteröidään ikään kuin raakoina, käsittelemättömässä muodossa. Järkyttävästä kokemuksesta muistuttavat ärsykkeet kuten kuvat, hajut ja äänet voivat jatkossa laukaista nämä käsittelemättömät muistot. Tämän seurauksena lapsi reagoi samoin tuntein kuin alkujaan, mikä saa hänet toistuvasti yhtä järkyttyneeksi. EMDR auttaa aivoja saattamaan normaalin informaationkäsittelyn loppuun, jolloin traumaattisista muistoista voi tulla tavallisia muistoja.

Mitä pikemmin sitä parempi

Pitkäaikaiset traumaattiset kokemukset voivat haitata tiettyjen aivotoimintojen kehittymistä, mikä puolestaan voi johtaa siihen että lapsi jää tietyillä alueilla kehityksestä jälkeen. Se voi myös vaikuttaa lapsen persoonallisuuden kehittymiseen. Yksittäinen paha kokemus vaikuttaa vähemmän, mutta jos ongelmat jatkuvat pitemmän aikaa, voi seurauksena olla myös kehityksen hidastuminen. EMDR poistaa psyykkisiä esteitä ja antaa terveelle kehitykselle uuden alun jonka jälkeen voitte nähdä että lapsenne käyttäytyminen ja vointi on selvästi parantunut. Todennäköisesti tämä vaikuttaa myös myönteisesti perhe-elämäänne mikäli lapsenne ongelma on sitä häirinnyt.

Hoito on riskitöntä

Ensimmäinen EMDR:ää koskeva tutkimus julkaistiin Yhdysvalloissa 1989. Tämän jälkeen tätä hoitomenetelmää on kehitetty edelleen ja tieteellisesti tutkittu. Tutkimusten perusteella EMDR:ää pidetään nyt tehokkaana psykoterapiamuotona aikuisille, teini-ikäisille ja lapsille, joita järkyttävien tapahtumien aiheuttamat muistot vaivaavat. Ainoastaan EMDR -koulutuksen käyneet terapeutit ovat päteviä antamaan tätä terapiaa. Menetelmään ei liity mitään riskejä mikäli sitä käytetään oikein. Pahimmillaan mitään paranevista ei tapahdu, mutta tämä ilmenee pian. Siinä tapauksessa on todennäköistä että lapsesi ongelma ja kyseinen tapahtuma eivät sittenkään liity toisiinsa, tai sitten nykytilanteeseen liittyy liian monia stressitekijöitä, joiden vaikutus ongelmiin jatkuu.

Mitä hoidossa tapahtuu?

Terapeutti pyytää lastasi puhumaan tapahtumasta ja sitten pysähdyttämään sen kuvan,

joka vaivaa lasta eniten juuri nyt. Lapsen keskittyessä tähän kuvaan ja siihen mitä hän ajattelee ja tuntee, häntä pyydetään tekemään samalla jotakin muuta, mikä voi olla:

- seuraamaan silmillään terapeutin sormia, joita tämän liikuttaa puolelta toiselle hänen kasvojensa edessä tai
- kuuntelemaan ääniä kuulokkeista tai
- taputtamaan käsillään terapeutin käsiä (tai terapeutti taputtaa lapsesi käsiä)

Terapeutti kysyy säännöllisin väliajoin lapseltasi esimerkiksi: "mitä mieleesi nousee?" tai "mitä koet nyt?" Tämä voi sisältää mielikuvia, ajatuksia tai tunteita, mutta myös fyysisiä tuntemuksia kuten jännitystä tai kipua. Lapsesi pystyy kohtaamaan juuri noiden tapahtumien aiheuttamat mielikuvat yhä helpommin. Terapia jatkuu kunnes lapsesi ei enää järkyty kun häntä muistutetaan tapahtuneesta.

Ei ole epäilystäkään siitä että EMDR todella toimii. Vielä ei kuitenkaan tarkalleen tiedetä miten se toimii. Tällä hetkellä oletetaan, että luonnollista informaationkäsittelyn mekanisme onnistutaan stimuloimaan yhdistämällä kaksi eri tekijää, joita ovat järkyttävään muistikuvaan keskittyminen samalla, kun huomio on myös suuntautunut kilpailevaan ulkoiseen ärsykkeeseen (silmänliikkeet, ääni tai kosketus), jotka vuorotellen aktivoivat aivojen oikeaa ja vasenta puolta.

Väliaikaiset vaikutukset

Terapiajakson aikana lapsesi saattaa olla tavanomaista enemmän keskittynyt järkyttävään tapahtumaan/tapahtumiin tai niihin liittyviin seikkoihin. Tämä on seurausta informaation uudellenkäsittelyprosessin käynnistymisestä. Tämä prosessi ei aina pääty heti kun lapsesi

lähtee terapiaistunnosta, vaan uusia epämiellyttäviä tuntemuksia tai pelkoja saattaa nousta esiin. Tämä kuitenkin tavallisesti loppuu kolmen päivän sisällä terapiaistunnosta.

Mitä voitte tehdä etukäteen...

Voitte selittää lapsellenne miksi hänen täytyy tulla tänne. Voitte myöskin tutkia tätä informaatiolehtistä yhdessä. Tällä tavalla saatatte jo kyetä vastaamaan muutamiin sellaisiin kysymyksiin, joita lapsellanne voi olla, sekä voitte koota yhteen joitakin sellaisia kysymyksiä, joihin haluaisitte saada vastauksen.

Ennen kun terapia alkaa, terapeutti tarvitsee teiltä joitakin tietoja jotta hän voisi tehdä tarkkan diagnoosin. Tähän sisältyy informaatiota ongelman vakavuudesta, kestosta ja kehitymisestä. Tärkeää on tietää kuinka lapsenne on kehittynyt ja millainen hän tällä hetkellä on, kuinka hän käyttäytyy ja millaisissa olosuhteissa hän elää.