

## EMDR التخزين في الذاكرة مجددا

الشيء الذي تعاني منه ربما له علاقة بأشياء مزعجة عشتها. يمكن أن تكون حادثة سير، حريق، تعدي جنسي، استفزازات استهزائية أو شيئا آخر مُضجرا. ربما يكون حدث ذلك مرة واحدة لكن يمكن كذلك أن يكون قد دام ذلك شهورا، أو سنوات كذلك. يمكن أن يكون لك إحساسا مختلفا بعد تلك الحوادث المزعجة. ما حدث، يضل يدور في ذهنك كفيلم مثلا وليست لك أي رغبة في عمل شيء ما أو لا تستطيع النوم جيدا. من الممكن كذلك أن تكون سريع الغضب، أو تعاني من صعوبة التركيز.

الاحتفاظ به في الذاكرة. هذا هو الشيء المميز من هذا العلاج. يسير الأمر لوحده. الشيء الوحيد هو التركيز على نفسك. حقيقة هذا هو كل شيء".

"ساش"، 15 سنة:

"في أول الأمر ظننت أنه شيئا غريبا"  
"كان الأمر صعبا خاصة في المرة الأولى لأنك لا تعلم ما هو مُنتظر منك بالضبط، تتلقى شرحا مسبقا، لكن يبقى ذلك غامضا. ظننت، إنه لشيء غريب!. من الممكن أن يكون صحيحا.؟؟؟سوف لا ينفعي العلاج"

"لقد كان صعبا علي كذلك قبول فكرة التحدث مع شخص آخر حول شيء عشته. لم يسبق لي أن قمت بذلك. الخطوة الأولى هي إذن: الثقة بذلك الشخص ومحاولة الإحساس بالراحة، هذه هي الطريقة الأمثل للتركيز على العلاج. بالمناسبة EMDR هو شيء مغاير تماما عن العلاج عبر الكلام. الكلام يخفف بعض الشيء لكنه لا يجعل التجربة أقل ألما. الإيجابي في هذا العلاج هو أنك تعمل من أجل التخلص من الذكريات المؤلمة. بواسطة ذلك تتقدم إلى الأمام".

"خلال العلاج، لم أتكلم إلا قليلا، الشيء الذي ارتحت إليه. لقد قمت باستيعاب ما عايشته، سويا مع المعالج، جزءا بعد جزء، حتى مررنا على كل شيء. لقد كان الأمر صعبا جدا وهو التركيز على الشيء الذي كنت دائما أحاول إخفاءه في أبعد مكان ممكن عن ذهني. لكنك سوف تفكر بصفة مغايرة وتتغير ذكرياتك المؤلمة وتعود خفيفة العبء. أحسست شيئا بعد شيء بخوف، توتر وذنوب أقل. أما الآن فأبني أستطيع التفكير فيما حدث دون أن تتقلب حياة كلها رأسا على عقب".

الأسئلة الملحة؟

انظر كذلك بعض المرات في المنشور الذي حصل عليه الآباء/الأولياء. طبعا يمكنك طرح الأسئلة على معالجك الخاص.

# التخزين في الذاكرة مجددا

## أسرع مما تظن

EMDR هي طريقة علاج للأطفال، للشباب والكبار الذي عايشوا شيئاً صعباً التحمل، الشيء الذي سبب لهم مشاكل نفسية. يظن العلماء أن ذكريات تلك التجربة/ التجارب المرعبة، في هاته الحالة، لم تخزن بصفة جيدة في الذاكرة. إذا تحسّن ذلك بفضل هذا العلاج، سوف تنقص أو تختفي المشاكل التي جاءت بك إلى هنا إلى كذلك. المريح في هذه الطريقة العلاجية هو أنك تلاحظ تحسناً بسرعة. إذا عايشت ذلك مرة واحدة، ربما سوف تنتهي بسرعة من العلاج، مقارنة مع شخص آخر الذي هُدد و أُسيئت معاملته لمدة طويلة. يمكنك كذلك في تلك الحالة الاستفادة كثيرا من EMDR.

## "لييز"، 17 سنة:

أنظر ما حققتَه

"عندما بدأت في العلاج كنت أعاني من كوابيس مزعجة خلال النوم. تبدو حقيقة كأنني ما زلت مُستغلة. كنت لا أنام جيدا ولا أستطيع التركيز خلال النهار. الحالة في المدرسة كانت سيئة جدا كذلك. كنت أتهم نفسي بالخطأ في ذلك الاستغلال الجنسي. كنت أظن أن ذلك عقوبة لما فعلته في الماضي. أما الآن فأبني أغضب عندما أفكر أنني كنت المسؤولة عن أفعال ابن عمي. والآن أحس وأعرف أنه لي نفس القيمة كأني إنسان آخر، و أنني أستحق كذلك الاحترام. لم أعد أعاني من تلك الأحلام. أنام أحسن وبما أنني أحس بحيوية أكثر، فحالتني في المدرسة لا بأس بها. لقد وجدت تلك الحركات بواسطة العينين غريبة

## "فرانك"، 13 سنة:

"تفسير الأمور لوحدها"

"عندما بدأت بحركات العينين، انطلقت في مباشرة أشياء كثيرة: مشاهد، أفكار وأحاسيس. أحيانا أشياء يبدو أنه ليست لها علاقة بالحدث. تشتعل أشياء كثيرة جدا من حولك. لكن هنالك توجيه جيد لك، ليس عليك إلا أن تقول ما تلاحظه، ما يتغير أو ما تحس به حين توقفك عند تلك الدقات أو حركات العينين. في أول الأمر ظننت أنه علي الاحتفاظ بالمشهد الأول أو إرجاعه في ذهنك، لكن ليس ضروريا إرسال شيء أو

جدا. لكن انظر إلى ما حققتَه. لقد أصبحت أكثر ثقة في نفسي، والخوف من وقوع ذلك مجددا، قد اختفى".

ما ذا تختار؟

في بداية الأمر سوف يطلب منك المعالج حكاية قصة ما وقع لك وبعدئذ نتوقف الصورة عند الصورة التي ما زالت تزعجك أكثر حتى الآن. في الوقت الذي تركز فيه على الصورة وعلى ما يرافقها من تفكير وإحساس، يجعلك المعالج تقوم بشيء مغاير تماما. يمكنك اختيار ما تريده:

\* يمكنك تتبّع أصابع المعالج، التي تتحرك أمام عينيك يُمَنة ويُسرة، أو

\* الاستماع إلى أصوات عبر سماعة (كوبتلوفون)، أو

\* التطبيل بيديك على يدي المعالج (أو يقوم هو بذلك على يديك)

من حين لآخر سوف يسألك المعالج ما تلاحظه أو ما تحسّ به. يمكن أن تكون مشاهد، أفكار أو أحاسيس، أو مشاعر جسدية كالتوتر أو الألم. أحيانا يمكن أن تظهر أشياء فوق السطح التي لا ترغب أو لا تتشجع التصريح بها. ليس ذلك ضروريا لكنه مهم أن يعرف المعالج ما إذا تحس بشيء يتغير. يستمر العلاج حتى تحس أن ذلك لم يعد يُقلِّقك للتفكير فيه.

## الاضطراب المُحتمل

من الممكن أن تكون أكثر انشغالا بالذكريات المرتبطة بالحدث/الحوادث المؤلمة وذلك خلال فترة العلاج أو الأشياء المتعلقة بذلك. هذا ناتج عن الشروع في إجراء استيعاب الحادث والذي يتوقف حين خروجك من هنا. يمكنك أن تحس مؤقتا ببعض الاضطراب أو الخوف، لحسن الحظ يكون ذلك 3 أيام بعد دورة علاج قد انتهت. ربما هنالك مرات حيث لا تحس بشيء ما.