

تحريك عينيك حتى تختفي

لقد جئت إلى هنا لأنك تعاني من شيء مزعج جرى لك. 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. سبب حادث مزعج كهذا يمكن أن يُكوّن لك شعورا مُغايرا. ما حدث لك، تسترّجه كل مرة في ذهنك كأنه فيلم. ليست لك كذلك رغبة في أي شيء و لا تستطيع النوم جيدا. من الممكن أن تكون سريع الغضب أو تعاني من صعوبة في التركيز.

تحريك عينيك حتى تختفي

يستغرب الكثير من الأطفال من رد فعل مغاير من طرفهم. لكن سبب ذلك كله هو تلك الحادثة. وكذلك بسبب الإحساس السيئ والأفكار المزعجة المرافقة لذلك. لحسن الحظ هنالك شيئا لمعالجة ذلك بسرعة EMDR.

الانتهاء بسرعة

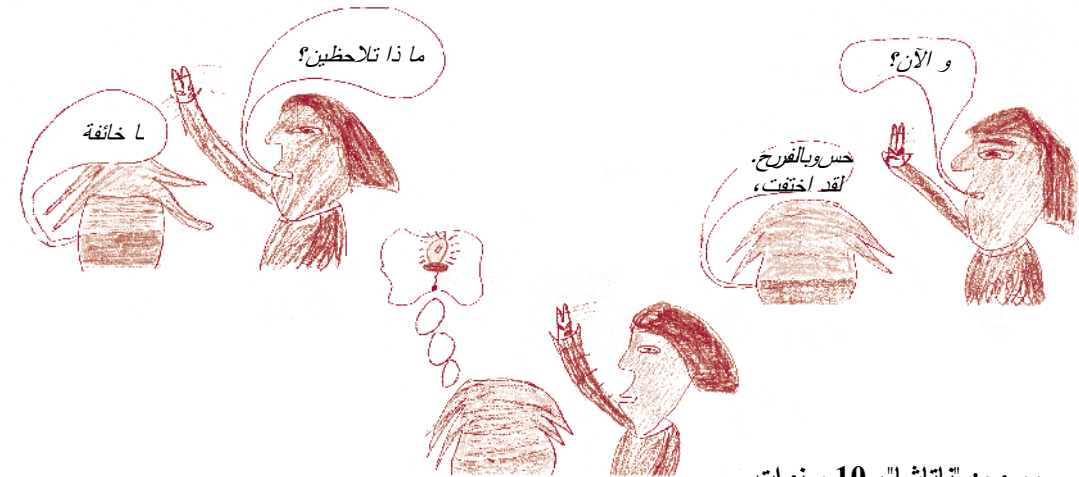
EMDR هو علاج خاص للأطفال مثلك. لذلك الغرض تذهب إلى معالج طبيعي وهو سيدة أو سيد الذي سوف يساعدك لكي تحسّ بالراحة بعد ذلك. هذا العلاج فعال، نحن نعرف ذلك. سرعة فعاليته تختلف. إذا عشت مرة واحدة شيئا ما، غالبا ما تنتهي بصفة أسرع مقارنة مع طفل كان مهددا أو مُستغلا لفترة أطول، هذا منطقي. بالرغم من ذلك يمكن لـ EMDR مساعدتك على الشفاء. أطفال كثيرون يقولون بعدئذ أن ذلك كان يروق لهم.

"تيم"، 11 سنة:

"إنني أحس أنني عُولجتُ تماما. إنني أنام مجددا بصفة جيدة. لي رغبة في الأشياء وأنا مسرور. تحريك العينين ذلك كان يروق لي القيام به، كنا نضحك كثيرا. شيء غير ممل حقيقة!"

ماذا تختار؟

كيف يكون ذلك، علاج كهذا؟ في أول الأمر سوف يسألك المعالج لحكاية ما جرى. بعدئذ تتوقف القصة عند "الصورة" التي تزعجك أكثر. يمكن للمعالج أن يطلب منك رسم تلك



رسوم: "تاتاشا"، 10 سنوات

الصورة. سوف تبدأ سويا في العلاج لكي يتوقف إحساسك المُزعج لك عندما تفكر في لحظة الحادث. يسير ذلك على ما يلي: تركّز على "الصورة في ذهنك" (أو الرسم) وعلى ما يرافق ذلك من أفكار و أحاسيس. في نفس الوقت تقوم بشيء مغاير تماما. يمكنك اختبار واحدة من أشياء ثلاثة:

- * يمكنك تتبّع أصابع المُعالج، التي تتحرك أمام عينيك يُمّنة ويُسرة، أو
- * الاستماع إلى أصوات عبر سماعة (كوبتلفون)، أو
- * التطويل بيديك على يدي المُعالج (أو يقوم هو بذلك على يديك)

"صوفيا" 9 سنوات:

"لقد قلت في نفسي في البداية: هل يساعدني هذا؟ لكن تبيّنتُ من ذلك في المرة الثانية، لأنني أحسست براحة وأمان. أتشجع الآن القيام بكل شيء وذلك ما يُفرحني كثيرا"

الأحاسيس الداخلية

من حين لآخر يسألك المُعالج: "ما ذا تلاحظ؟". "ما ذا تحسّ به داخليا؟". أحيانا ترى مشاهد من الحادث، أو تفكر في شيء، مثلا أن ذلك كان خطأ منك. يمكنك كذلك الإحساس بالخزي، الخوف أو الغضب. أو تحسّ أن أشياء كثيرة تحدث بداخلك، حكة في حلقك وألم في بطنك مثلا. هذا ما تحكيه حينئذ. عندما لا تلاحظ شيئا، تقول بسهولة: "لا شيء". يستمر العلاج حتى تستطيع النظر إلى "المشهد في ذهنك" أو الرسم دون الإحساس بالانزعاج منها، حتى لا تُعُدّ تؤثر عليك. وذلك ما نريده. حتى المشاكل التي جنّت من أجلها تقل أو تختفي.

"إيل"، 5 سنوات:

"عندما تطيل يخرج كل شيء". "قوب" من رأسك، من فمك، عبارة عن قطع صغيرة جدا. إذا تخلصت منها، لن ترجع أبدا"