

## EMDR من ذكريات مؤلمة إلى ذكريات عادية

لقد طلبت المساعدة لأن طفلك يعاني من مشاكل عاطفية، جسدية و/أو مشاكل سلوك. يبدو أن تلك الشكاوي لها علاقة بوحدة أو أكثر من التجارب المؤلمة، مثلًا حادثه، حريق، اعتداء جنسي، استفزاز استهزائي أو شيئاً آخر مؤلماً. يظن العلماء أن الذكريات المتعلقة بتلك التجارب المؤلمة لم تخزن جيداً في الذاكرة. لحسن الحظ هناك شيء يمكن القيام به. بطريقة علاج فعالة EMDR. إذا خزنت الذكريات بصفة أفضل، سوف تقل كذلك المشاكل التي جاء من أجلها طفلك إلى هنا، تنقص أو تختفي.

### وخلال العلاج

حتى خلال الدورات العلاجية عليك القيام بدور: الملاحظة. ذلك ضروري لتحديد فعالية العلاج خاصة عند الأطفال الصغار. هؤلاء مازالوا يتوفرون على ثروة لغوية ضعيفة أو لا يستطيعون التخلص تماماً من تغييرات في السلوك الشخصي وإحساساتهم والتعبير عن ذلك. كيف تكون مرتبطاً بالعلاج متعلق بعمر ورغبات طفلك.

### □ الطفل الحصين و لطفل الصغير 1-5 سنوات

كلما كان عمر طفلك صغيراً، كلما كانت هناك حاجة أكثر لحضورك معه لكي يحس بالأمان. سوف يجعلك المعالج في ارتباط مستمر بالعلاج واستغلال معرفتك لطفلك.

### □ الأطفال 6-12 سنة

أطفال في هذا العمر يستطيعون غالباً تلقي هذا العلاج بصفة مستقلة. حضور أب/ولي الأمر يمكن أن يكون عائقاً للحديث بكل حرية وتفصيل. طفل في ذلك العمر يستطيع الإحساس بعواطف الآخرين و ربما لا يريد أن يكون السبب في حزن الأب/ولي الأمر. دورك في هذه الحالة هو مساندة طفلك وملاحظته في المنزل.

### □ الشباب 12-18 سنة

لا تكون حاضراً خلال الدورات العلاجية. يمكنك مساعدة ابنك بواسطة الإظهار له أنك موجود بجانبه إذا كانت هناك حاجة لذلك. قم بملاحظة طفلك وقم بتقادي القيام بمبادرات كثيرة. اطلب مثلاً من أفراد العائلة في المنزل عدم التطرق إلى الدورات العلاجية ونتائجها، لكن استمع جيداً إذا بدأ ابنك في الكلام حول الموضوع. تقبل من ابنك عدم كلامه، فهو يقوم بالاستيعاب. المهم هو أن يحس بالأمان والاحترام. سجل التغييرات التي تلاحظها وناقش ذلك - بعد تشاور مع ابنك/ابنتك مع المعالج.

### معلومات أكثر

على شبكة الإنترنت: [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)

## من ذكريات مؤلمة إلى ذكريات عادية

الشيء الجيد لعلاج EMDR هو أنه فعال بصفة سريعة. طفل حدث له شيء مؤلم مرة واحدة، يحتاج إلى علاج لمدة أقصر من طفل هُدد أو عومل معاملة سيئة لمدة أطول. في الحالة الأخيرة هاته غالباً ما يكون EMDR جزءاً من علاج مفصل.

### تخزينها من جديد

ربما الأمر يتعلق بطريقة تخزين الذكريات. يستوعب المخ التجارب المؤلمة بصفة مختلفة عن التجارب العادية. في الحالة الأخيرة هاته تذهب معلومات الحواس إلى المخ، حيث تسجل وتستوعب وتصبح خليطاً من الأحداث، الانطباعات والتأويلات. في حالة تجارب حيث يلعب الخوف الكبير، انعدام النوم أو الخطر على الحياة دوراً ما، يُعلن الجسم حالة استنفار. تخزنُ المشاهد الأصلية، الأفكار، الأصوات والأحاسيس في شكل خشن (=غير مُستعابة). الحوافز كالمشاهد، الروائح، الأصوات التي تذكر بتلك الحوادث المؤلمة، يمكنها تنشيط "الذكري الخشنة" مجدداً. يحس الطفل مجدداً وباستمرار بنفس الأحاسيس العاطفية كما كان ذلك في الماضي، وتختلط عليه الأمور في ذهنه باستمرار. يساعد EMDR على إنهاء إجراء استيعاب المعلومات لكي تصبح الذكريات المؤلمة ذكريات عادية.

### كلما كان الأمر مبكراً، كان ذلك أفضل

يمكن للتجارب المؤلمة الطويلة الأمد جعل نمو أجزاء معينة في المخ بطيئاً. لذلك يمكن أن يعاني الطفل من تأخر في جوانب مختلفة ويمكن لذلك التأثير على نمو الشخصية.

في حالة حادثة مؤلمة واحدة يكون التأثير أقل، لكن إذا طال أمد الشكاوي، يمكن في هذه الحالة كذلك نشأة تأخر في النمو. علاج EMDR يرفع العوائق حيث يخلق نمواً صحيحاً. بعدئذ يستطيع طفلك العمل أحسن والإحساس بالراحة أكثر. سوف يكون لذلك تأثيراً إيجابياً على أسرتك كذلك وذلك حسب مستوى تأثرها بمشاكل طفلك.

### انعدام المخاطر

كانت أول نسخة منشورة حول EMDR في سنة 1989 في الولايات المتحدة الأمريكية. بعد ذلك طوّرت هذه الطريقة من العلاج و بُحنت علمياً. تعتبر حالياً كعلاج نفسي فعال للكبار، الشباب والصغار، الذين يعانون من ذكريات مرتبطة بوقائع مؤلمة. المعالجون الذي تابَعوا تدريباً خاصاً ب EMDR هم الوحيدون المؤهلون لتطبيق طريقة العلاج هاته.

في حالة تطبيق جيد للعلاج هذا، تتعدم المخاطر نتيجة ذلك. الحالة الأسوأ هي أن ينعدم التحسُّن في حالة المريض، و يظهر ذلك جلياً بسرعة. ربما لا تكون هنالك علاقة بين شكاوي طفلك وبين الحادثة في تلك الحالة أو هنالك في الحالة الحالية عوامل توتر كثيرة جدا و التي تعمل على بقاء تلك الشكاوي.

### كيف يسير علاج كهذا

يطلب المعالج من طفلك الحديث حول الحادثة وبعد ذلك التوقف عند المشهد الأكثر ألماً. في الوقت الذي يركز فيه الطفل على المشهد هذا وما يرافق ذلك من أفكار وإحساس، يُطلب منه/منها شيء آخر. يمكن أن يكون:

- تتبُّع أصابع المعالج التي تتحرك أمام عينيه يُمَنة ويُسرة أو
- الاستماع إلى أصوات عبر سماعة (كوبتلفون) أو
- التطبيل باليدين على يدي المعالج (أو المعالج على يدي الطفل)

سوف يسأل المعالج الطفل باستمرار: "ماذا تلاحظ؟" أو "ماذا تحس؟". يمكن أن يكون ذلك عبارة عن مشاهد، أفكار أو أحاسيس عاطفية، بل أحاسيس جسدية كذلك كالتوتر والألم مثلاً. سوف يستطيع الطفل تحمل مشهد تلك الحادثة/الحوادث شيئاً فشيئاً. يُستمر في العلاج متى الوقت الذي لا يؤثر ذلك على الطفل عند التفكير في الحادثة.

القول بفعالية EMDR صحيح. لكن إلى أي حدّ، ليس ذلك واضح جداً بعد. الظن بالاستيعاب الطبيعي للحادثة يُشجع بواسطة تركيبة شبيئين: التركيز على الذكريات المتعلقة بها الأمر وحافز تحويل الانتباه (حركات العينين، الصوت أو اللمس) والتي تنشط النصف الأيسر والأيمن كل واحد على حدة.

### الأعراض الجانبية خلال العلاج

من الممكن أن يكون طفلك خلال فترة العلاج أكثر انشغالاً بذكريات الحادثة/الحوادث لمؤلمة أو إلى وقائع لها علاقة بذلك. هذا نتيجة نشأة إجراء استيعاب ذلك والذي لا يتوقف عند مغادرة ابنك/ابنتك لهذا المكان. توتر أو خوف أكثر يمكن أن يحدثان، لكن ذلك يختفي بعد 3 أيام من دورة علاجية.

### دورك من قبل

يمكنك شرح سبب مجيء طفلك إلى هنا. يمكنك كذلك قراءة هذا المنشور سويماً مع طفلك. هكذا ربما يمكنك الإجابة عن بعض أسئلة طفلك وكتابة الأسئلة التي تحتاج لجواب.

قبل العلاج يحتاج المعالج إلى معلومات منك لكي يقوم بتشخيص جيد. معلومات حول حدّة، مدة و سير الشكاوي. معهم كذلك كيفية نمو طفلك إلى حد الآن، كيف يعمل والظروف التي ينمو فيها.