

9. jan 2025 o 8:31

V USA pomáha ľuďom zvládať traumu, unikátnu terapiu teraz zavádzajú v Topoľčanoch

Využíva psychológiu farieb.



[Katarína Niková](#)

Redaktorka



Emocionálno-transformačná terapia kombinuje viacero metód. Riaditeľka centra, PhDr. Jana Merašická ju prináša aj na Slovensko. (Zdroj: (KN))



TOPOLEČANY. Súkromné centrum poradenstva a prevencie (SCPP) v Topoľčanoch zavádza od januára emocionálno-transformačnú terapiu. Kombinuje psychológiu farieb a inovatívne prístupy k spracovávaní emócií. Na Slovensku je unikátna.

"Terapia bola vyvinutá v Spojených štátoch, kde sa často vyskytujú prírodné katastrofy, ako [povodne](#) a hurikány. Mnohým ľuďom spôsobili traumu. Doktor Vasquez ju vyvinul pred niekoľkými rokmi, odkiaľ sa postupne rozširuje a teraz začína prenikať aj do Európy," vysvetľuje psychologička a riaditeľka centra Jana Merašická.

Farby ako kľúč k odblokovaniu emócií

Keď sa povie farby v psychológii, mnohí si ich spájajú s vyjadrením emócií. V tomto prípade ide o opačný efekt. Farby pomáhajú emócie vyvolať a spracovať.

V spojení s bežnými terapeutickými prístupmi využíva terapia nielen farby, ale aj svetlo, periférnu očnú stimuláciu a sledovanie očných pohybov. Terapia sa zameriava na odblokovanie zamrznutých emocionálnych reakcií, ktoré môžu byť následkom traumy.

„Vlnové dĺžky farieb rezonujú s určitými emóciami. Napríklad keby sme prežívali hnev a pozeráme sa z určitej vzdialenosti do žltej farby, pomáha nám ísť v procese emócie ďalej. Môže sa vyplaviť konkrétny zážitok alebo spomienky,“ vysvetľuje psychologička.

Na rozdiel od väčšiny terapií pracuje s pravou aj ľavou hemisférou mozgu. "Pri traume sa racionálna časť mozgu odpojí od toho emocionálneho. Tu to prepájame naspäť," približuje Merašická.

Po prežití traumatickej situácie môžu podľa nej emócie uviaznuť v reakciách, ako je boj, útek alebo zamrznutie. Pomocou terapie dokážu emóciu odblokovať a pomôcť spracovať.

Samotná farba by ale neurobila nič, nevyhnutné je využitie terapeutických zručností a poradenstva. Riešiť môže i poruchy vzťahovej väzby, závislostí, vyhýbania sa problémom alebo striedaniu šťastných a depresívnych pocitov.

V článku sa dočítate aj:

- aké poruchy sa dnes najčastejšie objavujú u detí,
- v akom veku bol ich najmladší klient,
- aké sú skúsenosti rodičov, ktorí s deťmi centrum navštevujú?

Cesta k lepšiemu porozumeniu medzi rodičom a dieťaťom

Terapia vyžaduje, aby sa klient sústredil na viacero podnetov – farby, vlastné emócie a zároveň reakcie terapeuta. Preto je určená najmä pre staršie deti, stredoškolákov či vysokoškolákov. Novinkou však bude zapájanie rodičov priamo do terapeutického procesu.

„Keď príde malé dieťa, ktoré terapiu ešte nemôže podstúpiť, často zistíme, že problém je v komunikácii alebo vzťahu medzi rodičom a dieťaťom,“ vysvetľuje psychologička.

Aj keď každý rodič podľa nej koná s najlepším úmyslom, nemusí si uvedomovať niektoré svoje správanie či stratégie, ktoré dieťa môže vnímať ako nejasné alebo nepochopiteľné.

„Mnohé veci sa podarí odstrániť, keď je rodič uvedomelý a zmení prístup k dieťaťu,“ dodáva. Zároveň si podľa nej často aj rodičia uvedomujú vlastnú potrebu terapie.

Duševné zdravie detí na Slovensku je alarmujúce

Na alarmujúce duševné zdravie detí na Slovensku poukázalo aj Národné centrum zdravotníckych informácií. Podľa jeho údajov sa u mladých ľudí vo veku 15 až 19 rokov objavuje najväčší, až 30-percentný nárast psychiatrických diagnóz. Najčastejšie ide o poruchy správania a emočné poruchy.

“Za obdobie nášho pôsobenia konštatujeme predovšetkým nárast porúch autistického spektra u detí,” hovorí zakladateľka a riaditeľka SCPP Jana Merašická.

“Čoraz častejšie sa venujeme aj deťom s narušenou komunikačnou schopnosťou, pričom za posledných 13 rokov nám počet týchto klientov vzrástol takmer o 70 percent. Tieto deti môžu trpieť poruchou reči, ale aj učenia. Stále častejšie k nám prichádzajú deti, ktoré nedokážu primerane ovládať hnev, agresivitu či úzkosť,” dodáva Merašická.

Najmladší klient mal iba pol roka

Za posledné roky evidujú až päťnásobný nárast počtu klientov s poruchou pozornosti a hyperaktivitou. Zvyšuje sa tiež počet najmladších klientov vo veku do troch rokov. Ich množstvo za rovnaké obdobie poskočilo trojnásobne.

Ide o deti s rizikovým a oneskoreným vývinom a zdravotnými postihnutiami. „Najmladším klientom bolo iba polročné bábätko s genetickou poruchou,“ hovorí psychologička Andrea Galovičová.

Povedomie pediatrov a rodičov sa podľa nej za posledných desať rokov výrazne zlepšilo. Najčastejšie sa stretáva s deťmi od troch rokov, no v poslednom období eviduje čoraz viac prípadov už od dvoch rokov.

"Napriek tomu by bolo ideálne, keby pediatri častejšie posielali na diagnostiku aj mladšie deti už od šiestich mesiacov, aby sme ich vedeli správne zachytiť a viesť," dodáva.

Pri práci s malými deťmi sa zameriavajú na vedenie rodiča, aby vedel, ako správne podporovať vývin dieťaťa a pomáhať mu dosahovať dôležité vývinové míľniky.

Ročne prejde rukami ambulantného zariadenia okolo tisíc klientov, niektorí ich navštevujú krátkodobo, iní si vyžadujú systematickú starostlivosť. Zaujímavosťou je, že centrum každoročne konštatuje výrazne, až o tretinu vyšší počet chlapcov ako dievčat.

K úspechu vedie spolupráca učiteľa, rodiča a terapeuta

"Musím povedať, že pre nás to bolo veľmi ťažké, samozrejme, ako pre všetkých rodičov. Toto centrum nám dalo veľkú nádej ako ísť ďalej," približuje Silvia Hlavinová, ktorá so synom navštevuje zariadenie už od jeho vzniku.

Doposiaľ uchováva výstrižok z novín, ktoré v tej dobe vyšli. Na fotografii je jej syn Jakub Hlavina v novovzniknutom centre. "Zháňali sme sponzorov, aby to vôbec mohlo vzniknúť."

Vďaka dobrým ľuďom sa to podarilo a pre nás to bolo ohromné," približuje mamička. Oceňuje najmä fakt, že v centre nájdú mnohých odborníkov pod jednou strechou.

Ako hovorí, pomohla im najmä psychická podpora, keďže spočiatku vôbec nevedeli, čo ich čaká. "Vždy nás posunuli tam, kam sme potrebovali," dodáva.

Renáta Krajčírová, matka stredoškolačka, si centrum nevie vynachváliť. "Môj syn sa narodil veľmi predčasne, to znamená jeho štart do života bol veľmi ťažký a potrebovali sme pomoc," približuje Renáta Krajčírová príbeh o tom, ako sa začali navštevovať zariadenie.

Našli tu nielen včasnú diagnostiku ale i pomoc pri integrácii do výchovno-vzdelávacieho systému. Kľúčom k úspechu je podľa nej pevný trojuholník medzi učiteľom, rodičom a terapeutom.



"Mám výhodu, že nemusím písať poznámky, ale dostanem ich predtlačené. Môžem si ich zvýrazňovať. Takisto beriem ako výhodu, že namiesto písomiek môžem odpovedať," približuje klient zariadenia Matúš Krajčír niektoré z metód pomoci, ku ktorým formou spolupráce pri vyučovaní dospeli.



Súkromné centrum poradenstva a prevencie v Topoľčanoch oslávilo 20. výročie. Silvia Hlavinová má dodnes odložený ústrižok z novín, kedy so synom začala zariadenie navštevovať.



Ako dodáva Merašická, najväčším zadosťučinením zamestnancom SCPP prinášajú príbehy detí, ktorým sa vďaka úsiliu rodičov a dlhodobej práci podarilo dosiahnuť uplatnenie a úspechy.

„Naším cieľom je poskytovať komplexnú starostlivosť a dávať deťom aj ich rodičom nádej a nástroje na zvládnutie náročných situácií,“ uzatvára.

[Prečítajte si aj:](#)

Čítajte viac: <https://mytopolcany.sme.sk/c/23430641/v-usa-pomaha-ludom-zvladat-traumu-unikatnu-terapiu-teraz-zavadzaju-v-topolcanoch.html>