**דוח מספר 1 – נטע כהן (עבודה עם גבריאל)**

* התחלתי עם משאוב – נשימות
* האירוע הקשה – פטירה של אמא, לפני 8 שנים.
* רמת מצוקה - 10
* גבריאל בחרה 2 סיטואציות (לפני ואחרי האירוע):
	+ לפני – ארוחת צהריים עם אמא אצל סבתא, אועלות בורקסים טורקיים שיצאו מהתנור, טעימים ביותר...
	+ אחרי – טיול בזנזיבר עם בת זוג, ים, חול לבן, חופש, שטות לאלמוגים.
* עשינו סט ראשון של NLP (חשיפה בדמיון, סרט בשחור לבן, גבריאל יושבת באמצע האולם וגם בתא מקרן)
* רמת מצוקה אחרי סט הנחיות ראשון – 7
* עברנו לסט שני של NLP (חשיפה בדמיון, מתאחדת עם מסך, סרט צבעוני, צליל קרקס ברקע).
* רמת מצוקה אחרי סט הנחיות שני – 7
* עברנו לסט שלישי של NLP (הכל קורה במציאות, מכניסה משאבים לאירוע ומשנה כרצונה).
* רמת מצוקה אחרי סט הנחיות שלישי – 7
* עברנו לסט רביעי של NLP – עברנו על שלושת הסטים כמיקשה אחת בדמיון וביקשתי ממנה לחזור על זה עוד 8 פעמים בדמיון מההתחלה ועד הסוף.
* רמת המצוקה אחרי סט הנחיות 4 – 5
* עברנו לחשיפה בזמן הווה (CBT) וגבריאל תמללה את האירוע הקשה בזמן הווה 4 פעמים.
	+ "אמא בטיפול נמרץ באיכילוב מיום שבת, מלא אנשים במסדרון חולפים ובאים. אני נכנסת, מסתכלת על השעון, 17:00 רואה שהמוניטור מראה קו ישר.
	+ רמת מצוקה- 8
	+ "17:00, איכילוב קומה 5. אני רצה לטיפול נמרץ ומבקשת שיפתחו לי את הדלת. בפנים נמצאת פקידה שפותחת את הדלת. המיטה של אמא נמצאת מקדימה מימין, אמא שוכבת עם שמיכה, אני נכנסת ומסתכלת על המוניטור שמראה קו ישר.
	+ רמת מצוקה – 7
	+ "אני באיכילוב, יום רביעי, אמא שם כבר מיום שבת, לא אכלתי מלא זמן, הייתי איתה כל הלילה. יש כאן מלא אנשים במסדרון שקשורים לאמא, את חלקם איני מכירה. הם רוצים להיפרד ממנה ואיני מבינה למה. השעה 17:00, לא ראיתי את אמא חצי שעה, אני נכנסת במהירות פנימה ומבקשת מהאחות לפתוח לי את הדלת הכסופה, אני נכנסת ומסתכלת על המוניטור ועל הפנים של אמא. המוניטור מראה קו ישר, מצפצף ויש רעש חזק של מכשירים. אני מחבקת חזק את אמא.
	+ רמת מצוקה – 6
	+ "איכילוב, 17:00, מלא אנשים במסדרון, אמא שם משבת, היום יום רביעי. אני מסתכלת בשעון, רצה לטיפול נמרץ, מבקשת שיפתחו לי את החדר, אמא מולי מימין, הווילון מוסט קצת, הרבה רעש של מכשירים, הפנים של אמא נראות אותו דבר אבל המוניטור מראה קו ישר. אני אומרת לעצמי שזה לא יכול להיות ומחבקת אותה.
	+ רמת מצוקה – 6
* שאלתי אם יש משהו שהיא נמנעת ממנו היום בגלל אותה טראומה:
	+ "אני מפחדת שאנשים שאני אוהבת ימותו מבלי שאשים לב. זה היה אירוע פתאומי. כשאני נוהגת אני תמיד דרוכה וכשמישהו אחר נוהג אני במצוקה".
* דיברנו על חשיפה במציאות – לנסוע לירושלים עם בת זוג, כשהיא נוהגת במהלך השבוע הקרוב.