**דו"ח מס 3 להגשה איילה - מטפלת הדר פריש**

**דו"חות אינטגרטיביים של EMDR + IEMT**

**איילה - סובלת מחרדה חברתית**

1. **רקע**

* **מי המטופל?** איילה
* **בן כמה?** בת 23 - עובדת במאפייה
* **למה הגיע לטיפול?** סובלת מחרדה חברתית לטענתה מילדות.

**איילה משתפת כי החרדה הזו מלווה אותה בכל מקום אליו היא מגיעה ונמצאים בו אנשים שאינה מכירה לפני כן.**

**החוויה שלה מתוארת כך שברגע שהיא נכנסת לחדר/ למקום בו ישנם אנשים שאינם מוכרים לה, היא מרגישה אבודה, מפוחדת, עד כדי כך שזה מלווה ברעד ברגליים והזעה בידיים. המחשבות של "מה אם" תדבר, תתבלבל, אם ירגישו בחוסר הביטחון שלה, תסמיק וכדומה גורמים לה להשתתק ולא לדבר.**

1. **בכל סאשן:**

**מהו הדבר עליו עבדנו בסאשן ?** **3 עמודי הדיכאון** - מה שעלה הוא אשמה של איילה כלפי ההורים שלה. יש לציין כי במפגש הקודם איילה הביעה כעס ובמפגש שלפניו היא דיברה על החרדה. מכאן הסקתי כי יש נדרש לעבוד על 3 עמודי הדיכאון .

1. **מהו התהליך שעשינו?**

**מה עשינו בסאשן? IEMT**

* על הרגש של האשמה שעלה שאלתי את **4 השאלות הבאות על הרגש:**
* **4 השאלות-על הרגש**
* א. מ10-1 כמה זה חזק? 10
* ב. עד כמה מוכר? 9
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 3
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול

**אחרי 4 השאלות עשיתי גירוי בעזרת תנועות עיניים. - 5 סאשנים של הגירוי הזה**

1. **מה קרה בתהליך?**

* אחרי הסאשן הראשון איילה הרגישה מצוקה גדולה ושאינה יכולה לנשום
* אחרי הסאשן השני איילה הרגישה לחץ בגרון
* אחרי הסאשן השלישי החלה הקלה
* רק אחרי הסאשן החמישי הרגש ירד ל 0.

**רגש האשמה הציף רגש חדש תסכול על "למה לא אמרתי להורים שלי אז כלום על ההתנהגות שלהם כלפי?"**

* **משאבתי את איילה על ידי חיבוק הפרפר עם זיכרון ממשאב**
* **4 השאלות-על הרגש של התסכול שעלה כרגע**
* א. מ10-1 כמה זה חזק? 8
* ב. עד כמה מוכר? 10
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 6 בכיתה א
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול

**אחרי 4 השאלות עשיתי גירוי בעזרת תנועות עיניים. - 5 סאשנים של הגירוי הזה**

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

איילה מאוד קניסטטית והיה לה יותר קל לומר איך היא מרגישה את זה בגוף מאשר לתת מספר לרגש

**טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

* העוצמה של האשמה של רגש הכעס ירד מ 10 ל 0
* העוצמה של התסכול ירדה מ 10 ל 3

1. **שאלות שיש לי לרונית - אין**
2. **תובנות שלי כמטפל -** כעת איילה יותר מודעת ומזהה את הרגשות שעולים ומורגשת יותר מוטיבציה להתמודד עם כל מה שעולה כרגע.
3. **למידות -** גמישות במהלך הסאשן וחדות חושים לכל מה שעולה