**דו"ח מס 3 -מגישה הדר פריש:**

**מאיה- סובלת מחרדת בחינות**

1. **רקע**

**מי המטופל?** מאיה

**בת כמה?** בת 25 – לומדת פיזיותרפיה באוניברסיטה

**למה הגיעה לטיפול?** סובלת מחרדת בחינות קשה המלווה בהתקפי חרדה.

**.**

1. **בכל סאשן:**

מאיה הגיעה4 ימים לפני המבחן ,והחרדות התגברו. היא טוענת שהיא לא מצליחה לישון בלילה, דפיקות לב על 200 למשך 4 שעות ,כשהיא עוצמת את העיניים, היא כל הזמן חושבת על המבחן, רואה את החומר של המבחן. כואבים לה כל השרירים והעצמות .

**מהו התהליך שעשינו?**

* **מה עשינו בסאשן?** **פרוטוקול EMDR**

**אמונת הליבה השלילית** של מאיה – אני לא אצליח במבחן

**אמונה חיובית -** אמונה שאני מסוגלת, היו לי מלא פעמים בחיים שהצלחתי

**מה קרה בתהליך?**

* **המצוקה החלה ב- 7 ירדה בסוף עד ל 2 וככה רצתה להשאיר את המצב.**
* **אמונה השלילית החלה ב 7 והסתיימה ב 2**
* **האמונה החיובית - החלה ב5 והסתיימה ב 8**
* **התחושה בגוף (סטרס ובא לה לבכות )החלה ב 10 והסתיימה ב 0**
* **בתהליך-עשיתי לה מספר סטים של גירויי בילטרלי במעקב עיניים ,אח"כ עשיתי 4 סטים של גירויי בחיבוק פרפר ואחר 2 סטים של גירויי בתיפוף הרגליים.**
* **פעמיים באמצע התהליך עשיתי למאיה קרקוע ברגליים מאחר והרגישה לחץ עצום בחזה וגם היא לא הפסיקה לבכות, וזה מאד עזר לה. וביקשתי ממנה להשתמש בצופן תנועת הגוף שלה ,להזדקף ולחייך.**
* **בתחילת התהליך וכן בסיומו משאבתי את מאיה בגירויי ביילטרלי של חיבוק הפרפר-2 סטים כל פעם של 14 שניות.**

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

שבמהלך התהליך יכול לקחת הרבה זמן עד שהמטופלת תרגיש הקלה וחייבים להמשיך ולהאמין התהליך כי בסוף יש תוצאות מדהימות.

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**
   * מאיה הגיעה אלי מפוחדת מאד וחסרת אנרגיות ובוכייה וסיימה את המפגש עם חיוך ותחושת ביטחון.
   * מאיה הוסיפה מעצמה ,לאחר שסיימנו את המישאוב בתום המפגש ,"שעכשיו היא מרגישה שהאמונה החיובית שלה 10".
2. **תובנות שלי כמטפל –** מאיה מתחילה ממש להאמין באפקטיביות של הטיפול ויש לה הרבה יותר מוטיבציה להמשיך בתהליך**.**
3. **למידות –** למשאב את עצמי לפני הטיפול.