**לכל מטופל 5 דו"חות אינטגרטיביים של EMDR + IEMT**

**דו"ח מס 3 להגשה שונית**

**מאת איריס שגב-משה**

**שונית - סובלת מחרדות קשות המשבשות לה את החיים**

1. **רקע**

* **מי המטופל?** שונית
* **בן כמה?** בת 20 עוד מעט - חיילת בצה"ל
* **למה הגיע לטיפול?** סובלת מחרדות קשות המשבשות לה את שיגרת החיים, הפעם הראשונה בהם נפגשה בחרדות החלה בצוק איתן 2011 מהטילים עבר ללא טיפול ואז חזרו שוב בצבא כשהייתה בבסיס סגור ונשארה שבת ואז הועברה לבסיס פתוח.
* **החרדות המגיעות הן על בסיס הפחד שמשהו רע יקרה לי ולקרובים שלי להורים בעיקר, הבת הצעירה, הורים שניהם אנשי צבא בכירים לשעבר. טוענת שהם יותר מידי עוטפים ודואגים הופכת להיות תלותית בהם וזה מגביר את החרדות.**
* **לפני כחצי שנה החלו החרדות שוב והיא לא יצאה מהבית לבד רק עם ההורים, התפתחה פריחה בידיים, תחושת לחץ, כל הזמן בכתה, דיבור עצמי שיפוטי ולא מיטיב.**
* **כל הזמן הסביבה הגיבה בביקורתיות, "מה יש לך?" מה שעוד יותר הגביר את תחושת המצוקה של שונית.**

1. **בכל סאשן:**

* **מהו הדבר עליו עבדנו בסאשן ?** בשיחה היום שונית השתמשה במילים המעידות על שימוש במילות זהות - **, אני לא אצליח, כי אני לא עומדת בלחצים לפיכך זיהיתי צורך לעבוד עם מה שעולה = עבודה על זהויות - כשיש בעיית זהות (אני, עצמי, עלי, אותי, אותך (אתה)**

1. **מהו התהליך שעשינו?**

**מה עשינו בסאשן?** **IEMT** - זהויות

* **שאלתי את 3 השאלות סביב הזהות של "אני"**
* א. כשאת חושבת על "אני" היכן נמצא "אני"? **פה**
* ב. בת כמה "אני" ? **בת 9 כיתה ג**
* ג. מה קורה סביב "אני" ? **פחד ולחץ**

**ביקשתי להחזיק את הרגש ועשיתי לה שמיניות,**

**לאחר הגירוי של השמיניות &  עלה רגש של כעס**

* ועל הכעס שעלה שאלתי את **4 השאלות הבאות של 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 5
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול

**מה קרה בתהליך?**

**הרגש של בכעס פחת ופחת**

הרגשתי שנדרש משאוב לפני תחילת השאלות על הרגש שעלה - על הכעס

לכן עשיתי לה פעמיים משאוב של חיבוק הפרפר - כל פעם 14 שניות בתחילה וגם בסיום הסאשן

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

בהתחלה היה לה מאוד קשה לעקוב אחרי האצבע בשמיניות, היא ממש הרגישה סחרחורת.

המישאוב מאוד מסייע.

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

הפנים היו מאוד נוקשות ומכווצות בתחילת המפגש ולאט לאט התרככו - בסוף הסשן יצאה עם חיוך קך וגם יותר "נושמת" לדבריה.

1. **שאלות שיש לי לרונית - אין**
2. **תובנות שלי כמטפל -** המשאוב בתחילת ובסוף הסאשן קריטי להצלחת התהליך עם שונית
3. **למידות -** חשוב לגלות רגישות ולהיות בחדות חושים לכל מה שעולה ונאמר, כולל לשפת הגוף.