**דו"ח מס 4 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:**

בשיחה היום איילה השתמשה מספר פעמים במשפט "אני לא חברותית"

1. **מהו התהליך שעשינו?**
2. **מה עשינו בסאשן?** **IEMT** –**עבודה על זהויות(על ה"אני לא חברותית")**

* **שאלתי את 3 השאלות סביב הזהות של "אני "**
* א. כשאת חושבת על "אני" היכן נמצא "אני"? **כאן**
* ב. בת כמה "אני" ? **אין לי גיל**
* ג. מה קורה סביב "אני" ? **שקט,אף אחד לא נמצא**

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

**לאחר הגירוי של השמיניות-  עלה רגש של עצב**

* ועל העצב שעלה שאלתי את **4 השאלות הבאות של הרגש:**
* **4 השאלות-על הרגש**
* א. מ10-1 כמה זה חזק? 10
* ב. עד כמה מוכר? 10
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 5
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? הכי צלול שאפשר
* לאחר מהסטים של הגירויי באמצעות תנועות עיניים ,הרגש ירד ל 3
* איילה אמרה שהיא מרגישה בושה על הדרך התמודדות שלה במצבים חברתיים בעבר(כמובן פירטה הרבה).
* זיהיתי את **3 עמודי הדיכאון-**

א. מ10-1 כמה זה חזק? 10

ב. עד כמה מוכר? 10

ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 10

ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול

לאחר מהסטים של הגירויי באמצעות תנועות עיניים ,הרגש ירד ל 3

* **סיימתי במישאוב בחיבוק הפרפר על זיכרון של חוויה חיובית.**
* **עשיתי לה דמיון מודרך של "המקום הבטוח"**

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

זיהיתי שאחרי עבודה על הזהויות המטופלת הרגישה מידית רגשות מאד חזקים ,זה בא לידי ביטוי גם בשפת הגוף.

העבודה על הרגש הוציאה רגשות נוספים

היה למטופלת קל יותר לעבוד בעבודה בשמיניות לעומת גירויי בעזרת תזוזות עיניים.

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**
   * עוצמת הרגש שהייתה גבוהה במיוחד(10) ירדה ל 3
   * שפת הגוף שלה בתום התהליך הצביעה על שינויי חיובי שהיא עברה בתהליך.

**שאלות שיש לי לרונית - אין**

1. **תובנות שלי כמטפל – עבודה על זהויות היא משמעותית ביותר להצלחת התהליך.**
2. **למידות –** מישאוב ודמיון מודרך בסיום מפגש מעצים מאד את המטופל.