**דו"ח מס 4 –מגישה הדר פריש**

**מאיה- סובלת מחרדת בחינות**

1. **רקע**

**מי המטופל?** מאיה

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

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

**.**

1. **בכל סאשן:**

בשיחה היום מאיה השתמשה במשפט "אני מפחדת שאני כישלון"-הבנתי שיש כאן בעיה ברמת זהות ("האני המומשג"-אני=כישלון)

1. **מהו התהליך שעשינו?**
2. **מה עשינו בסאשן?** **IEMT** – עבודה על **הרגש "פחד**" ואח"כ **עבודה על זהויות(על ה"אני המפחדת" ואחכ על "האני כישלון"**

* **4 השאלות-על הרגש** (הפחד)
* א. מ10-1 כמה זה חזק? 10
* ב. עד כמה מוכר? 8
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 7
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול מאד
* עשיתי עבודת בעזרת תזוזות עיניים (5 סטים)-עד שהרגש ירד ל 3
* **שאלתי את 3 השאלות סביב הזהות של "אני המפחדת"**
* א. כשאת חושבת על "אני" היכן נמצא "אני"? **שם**
* ב. בת כמה "אני" ? **בת 13**
* ג. מה קורה סביב "אני" ? **לא מצליחה להתמודד עם החברות שלי**

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

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

* ועל התסכול שעלה שאלתי את **4 השאלות הבאות של הרגש:**
* **4 השאלות-על הרגש**
* א. מ10-1 כמה זה חזק? 8
* ב. עד כמה מוכר? 8
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 9
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? 9
* לאחר הסטים של הגירויי באמצעות תנועות עיניים ,הרגש ירד ל 4
* **שאלתי את 3 השאלות סביב הזהות של "אני הכישלון"**
* א. כשאת חושבת על "אני" היכן נמצא "אני"? **היא מצביעה על הבטן**
* ב. בת כמה "אני" ? **בת 10**
* ג. מה קורה סביב "אני" ? **ההורים שלי מאוכזבים ממני**

**ביקשתי להחזיק את הרגש 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? 9
* ב. עד כמה מוכר? 7
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 8
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול

**והרגש ירד ל 2**

* **סיימתי במישאוב בחיבוק הפרפר.**

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

זיהיתי שאחרי עבודה על הזהויות המטופלת הרגישה מידית רגש מאד חזק שניתן היה לעבוד עליו במידית.

העבודה בשמיניות הייתה מאתגרת מאחר והיו לה הרבה קפיצות בעיניים.

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**
   * חלה ירידה בעוצמת הרגשות בצורה משמעותית
   * 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 –** להיות גמישה בתהליך וקשובה לכל מה שהמטופלת אומרת. ותמיד לסיים במישאוב.