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

**דו"ח מס 4 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 ?** שונית מעידה כי היו לה ימים טובים בשבוע החולף וביום שבת לא נתקפה חרדות לקראת יום א כי לא נאלצה לחזור לבסיס בשל עבודה בקפסולות, אבל ביום ראשון לקראת החזרה ביום שני הופיעו שוב הפחדים והמחשבות השליליות.
1. **מהו התהליך שעשינו?**

**מה עשינו בסאשן?** **IEMT** **+ EMDR אינטגרציה**

**4 השאלות-על הרגש שעלה (פחד)**

* א. מ10-1 כמה זה חזק? 10
* ב. עד כמה מוכר? 10
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 9
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול 7

**ביקשתי להחזיק את הרגש של הפחד ועשיתי לה גירוי של השמיניות &  3 סטים ימינה ושמאלה מתחילים מהאמצע - עוצמת הפחד נשארה זהה לטענתה!**

**כעת ביקשתי ממנה לעשות חיבוק הפרפר (גירוי בי ליטראלי) על הרגש של הפחד 30 שניות כפול 2 סטים**

**4 השאלות-על הרגש שעלה (פחד)**

* א. מ10-1 כמה זה חזק? 10
* ב. עד כמה מוכר? 10
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 9
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול 6

**ביקשתי להחזיק את הפחד ועשיתי לה שוב גירוי השמיניות &   3 סטים ימינה ושמאלה מתחילים מהאמצע**

**השאלות-על הרגש שעלה (פחד)**

* א. מהי עוצמת הרגש כמה זה חזק מ 0-10? 9
* ב. עד כמה מוכר? 10
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 9
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? צלול 5

**חלה ירידה בעוצמת הרגש והצלילות.**

**ביקשתי ממנה לשתות מים + קרקעתי אותה על ידי לחיצה על הברכיים**

**כעת שילבתי עוד סט של EMDR - 4 שאלות:**

* **כמה המצוקה חזקה ? 9**
* **כמה האמונה השלילית שלך חזקה 0-10? 10**
* **כמה האמונה שלך חיובית ? 2**
* **מה קורה לך בגוף 0-10 ? 10 בחזה ובראש מרגישה את הפחד**

**שוחחתי איתה על הכוונה החיובית של החלק שבה של החרדה, מהי מטרתו?**

**ענתה לי - להראות שאני לא לבד, מצד אחד נותן לי בטחון, מצד שני מראה לי שאני לא יודעת להתמודד עם דברים.**

**שאלתי - את מסוגלת לדמיין את עצמך ללא החרדה?**

**אמרה כן - אבל לא הרגשתי שהיא מחוברת למשאבים שלה, לפי הקליברצייה**

**אז ביקשתי ממנה לקחת כמה נשימות עמוקות ולשתות שוב מים + עשינו מדיטציה של הדהוד מי ייתן למנטרות חיוביות ומיינדפולנס לחיבור לגוף**

**לאחר המדיטציה הרגשתי שהיא יותר ממושאבת והמשכנו לעשות EMDR על הרגש שעלה כעת - עדיין פחד**

**השאלות-על הרגש שעלה (פחד)**

* א. מהי עוצמת הרגש/ התחושה בין 1-10 ? עד כמה חזק הרגש הזה ? 9
* ב. עד כמה מוכר הרגש הזה? 10
* ג. מתי היתה הפעם הראשונה שאת זוכרת שהרגשת את הרגש הזה? יכול להיות שזו לא היתה הפעם הראשונה אי פעם, אבל זה מה שאת זוכרת כפעם ראשונה כרגע? המתנתי 30 שניות עד שענתה בגיל 9
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון ? צלול 5

**ביקשתי להחזיק את הזיכרון הזה בראש צלול ולאורך זמן הרב ביותר שיכולה - כעת עשיתי לה גירוי תנועות עיניים דרך הצירים השונים ובכל כמה רגעים הזכרתי לה שעליה להחזיק את הזיכרון והחוויה כמו שהיא כמיטב יכולתה**

**כעת שאלתי: איך הזיכרון הזה גורם לך להרגיש עכשיו?**

**ענתה: 4 ירדה העוצמה**

**המשכנו חיבוק הפרפר 2 סטים כל סט של 30 שניות**

**אז שאלתי שוב על עוצמת הרגש - ענתה 3**

**שוב חיבוק הפרפר ענתה - 2**

**לאחר מכן, עשיתי לה 2 סטים של תיפוף על הבירכיים כי מצאנו לנכון שלאחר מס חיבוק הפרפר זה מפסיק לעבוד, אז עברתי לתפוף על הברכיים וזה ממש הוריד לאפס את הפחד.**

**ואז שאלתי: מה קורה כאשר את מנסה להתחבר אל הרגש הזה עכשיו? אמרה שלא מרגישה אותו בכלל!**

**ועכשיו כאשר את חושבת על אירוע צפוי שכזה בעתיד - מה עולה בך כעת? אמרה שהיא אדישה**

**מה קרה בתהליך?**

**בתחילה היא לא הסכימה לשחרר את הפחד - כאילו שמרה עליו**

**לכן החלטתי לעשות שילוב/ אינטגרציה של השיטות, תוך כדי למשאב, לעשות גם מדיטציה ולאחר לאט כאשר היא הייתה ממושאבת הצלחנו ליצור שינוי והפחתת הרגש של הפחד עד כדי שהיה ממש אפסי.**

**בנוסף - עבדתי איתה על האמונה החיובית שלה בעצמה - דרך שאלת אם.... אז הגדולה.**

**בסופה הגענו לנקודה בה אמרה שהיא רוצה להאמין שאם היא שמחה יותר, מאמינה בעצמה, יש בה אומץ, יש לה כוח... ואז היא מצליחה להשיג את כל המטרות שלה.**

**בסוף התהליך היום יצאה מהסאשן מאוד ממושאבת ומועצמת ודיווחה על תחושת הקלה.**

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

שונית הגיעה מאוד עמוסה ועם מצוקה של 10 לאוחר החרדה שחוותה ביום ראשון לקראת החזרה לבסיס. לקח לה זמן בתחילת הטיפול להסכים לשחרר את הפחד. רק לאחר מס גירויים החלה ירידה.

כאשר זיהיתי שנדרשת אינטגרציה, גם כי היה שלב שזה לא עבד וגם כי היה שלב שהרגשתי שהיא עייפה מזה, כאשר שילבתי בין הגישות, משהו התחיל לזוז עד כדי הקלה משמעותית של שונית.

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

שונית דמעה במהלך הסאשן, הגוף היה שפוף, ביקשתי ממנה כמה פעמים לשבת זקוף, לפתוח את הידיים לקחת כמה נשימות , לשתות מים וקרקעתי אותה.

1. **שאלות שיש לי לרונית - אין**
2. **תובנות שלי כמטפל -** גמישות מאוד מאוד חשובה כמטפל , כמו כן, אסור להיבהל. זה מאוד חשוב לעצור למשאב את עצמך, לשתות גם, לנשום ולהיות בבטוח בעצמך, להיות חזק יותק ומעל הסיטואציה
3. **למידות -** חשוב לגלות רגישות ולהיות בחדות חושים לכל מה שעולה ונאמר, כולל לשפת הגוף, למה כן עובד ומה פחות, היה מאתגר אך מאוד מפרה האינטגרציה.