**דוח קורס: טראומה וחרדה מס: 4 מטופלת: יובל**

נפגשנו בפגישה לאחר מכן , יובל הייתה מאוד עצבנית, כועסת, סיפרה שהמטפלת

השניה מרגיזה אותה והיא אוהבת אותה אבל הכעס עליה גובר,

שאלתי מה קרה? סיפרה שבפגישה שלהן האחרונה היה פלשבק ועלו לה זכרונות

מהמקרה שקרה , והתחילה לספר שהמטפלת לא החזיקה יד, לא חיבקה , לא אמרה

כלום, לא נתנה לי הרגשה שהיא איתי, אוף למה את כזו והיא לא, ושוב הסברתי שכל אחת מרקע שונה, סוג טיפול וגישה שונה.

אני גם עובדת מהניסיון האישי שלי, מה שלי היה חסר כל עוד המטופל מעונין אני מאפשרת בגבולות שמתאימים.

יובל אמרה שההרפייה לא מתאימה לה ושלא אוהבת דברים רוחניים, זה מרגיז אותה,

אמרתי לה שאני שמחה ששיתפה אותי, ושאשתדל לא לעשות הרפיות.

שאלתי את יובל איזה דברים אוהבת לעשות? אמרה כלום

כיוונתי ל- מוזיקה, ספורט, סרט, סדרות ועוד= הכל ענתה לא אוהבת כלום

אוהבת לצחוק עם חברים, סוסים, וכלבים

אז עניתי לה שהנה כבר 3 דברים שאת אוהבת.

מה עם אוכל? אפייה ? בישול? ענתה שאוהבת לאפות ואוהבים את העוגת פרג שלה,

שאלתי מי אוהב? ההורים ואחיות, חברים, שאלתי איזה הרגשה יש לה שאוהבים

משהו שאפתה וטרחה עבורם? אמרה הרגשה של אהבה כיף.

אוהבת שוקולד אבל משתדלת לא הרבה כי אז רוצה עוד והרבה.

יובל סיפרה שיש לה קושי שמאוד רוצה להיפגש איתי יותר אבל כלכלית כבד עליה

ועדין רוצה להיפגש עם המטפלת השניה, נכנסתי לכובע של הייעוץ הכלכלי , שוחחנו

על מצב העו"ש, הכנסות מול הוצאות, ואז אמרה לראשונה שמקבלת קצבה מביטוח

לאומי עקב אבחנה מגיל 12 של bpd . הופתעתי לגלות שבגיל 12 נתנו אבחנה לכל החיים, והיא לא מטופלת תרופתית מגיל 13,

במיוחד שאמא שלי גם מאובחנת באותו אבחנה.

הצעתי לה לחשוב להכניס עוד עבודה קטנה שתעזור לה כי יש לה רבע משרה.

לקחה את זה כמשימה לחשוב ולחפש, העלינו אופציות של ביביסיטר, דוגיסיטר,

סוססיטר.

עברנו למילוי כרטיסיית פלשבק

היא מרגישה מפוחדת.

חשה בגוף קושי לזוז, מועקה בחזה.

כשהיא נזכרת באונס מגיל 26.

בו בזמן כשהיא מסתכלת היא בבית עם הכלבה

היא רואה 5 דברים בטוחים- הסוסה, הכלבה, הדירה, האופנים, הפלאפון.

4 דברים ששומעת- נביחות, מזגן, מים זורמים,

3 דברים שמרגישה – הכלבה, מים במקלחת, חיבוק מאחרים, כדור לחיץ.

2 דברים שמריחה- הכלבה , החווה.

1 עם טעם- שוקולד.

והיא יודעת שהאונס מגיל 26 לא קורה עכשיו.

אני יובל מלטפת את הכלבה, קמה להתקלח

ואני בטוחה בדירה.

יובל הרגישה שזה נותן לה ביטחון, הכרטיסיה תהיה ליד המיטה. הצעתי לה לצלם

ושיהיה לה נגיש בטלפון.

הסברתי הסבר חינוכי, על תתי אופנויות לפי הטבלה של NLP העלינו ביחד דוגמאות:

ראייה- גודל, מרחק, צבע ועוד.

שמיעה- גבוה, קצב ועוד.

תחישתי- חום קור, מרקם.

ריח- מסריח, מתוק, חריף ועוד.

טעם- מתוק, חריף,מלוח ועוד.

עדכנתי את יובל שבפגישה הבאה נעשה שאלון ביחד, כי שמתי לב שהיה לה קשה למלא

את הכרטיסיית פלשבק איתי.