**מפגש זום**

נעמה - מפגש מס' 1

נעמה, בת 37, נשואה+2 (6, 2). עורכת וידאו ובימוי פרומו בערוץ טלויזיה מוכר. כ - 9 שנים שכירה ובעלה עובד כרגע על סיום פוסט דוקטורט.

מספרת כי עד לפני כמה שנים נהנתה מהעבודה וכבר שנה מאז הקורונה עובדת מהבית וזה מאד טוב לה.

הרבה קושי סביב תמרון עבודה וילדים מפני שאין עזרה מסבא סבתא או בייביסיטר (הילדים מאד רגישים וחשדניים ולא מצאנו מישהי שיכולה לעזור).

חזרה בתשובה בגיל 16 - לא רוצה לדבר על כרגע כי לא מרגישה שיש לזה השפעה עליה. היום יש קשר מצויין עם המשפחה.

גדלה בירושלים, בתקופה של הפיגועים המתח סביב זה. ("אבל זה לא היה קרוב אליי אז לא נראה לי משנה גם")

במשך 8 שנים בהם היתה עורכת במחלקת החדשות נאלצה יום יום להיות חשופה לאימג'ים של אסונות, פיגועים ועוד זוועות.

1.

* מתארת כי כמעט כל יום , בערך 5 פעמים ביום הדופק שלה עולה מעל 100 (קנתה שעון דופק).

תמיד יש לי סיבה לדאוג. רואה אסונות בדמיונה. לדוגמא: "התבלבלתי בנסיעה והגעתי לחנות אחרת ממה שתכננתי, התחלתי לבכות בטירוף כי הייתי בטוחה שיש לי גידול במוח".

"הלכתי לנוירולוג ולרופאים והם אמרו שאין לי מה לדאוג. הציעו לי ולריאן ושאלך לחוג." בד"כ אני רצה ועושה פילאטיס, מדי פעם יוגה ומדיטציות. מאז הקורונה אין לי שניה זמן לזה. לעצמי".

* חרדה מאד שיקרה משהו נורא ואיום לארבעתנו.
* מאד רוצה להבין מאיפה עלו אצלה החרדות. למה הגוף שלה מגיב בצורה כזו למרות שכביכול מטפלת בעצמה.

2. אמונות ליבה - מרגישה שלא נגענו בזה מספיק. אך מהתכנים שכן העלתה, נכון לתקופה הנוכחית שמתארת: "העולם מסוכן".

מנגנון השרדות - מתעלף.

ישבה לבושה בטרינינג, נראית חיוורת ושיער מרושל, עייפה, בתנוחת ישיבה משוחררת לכאורה (התיישבה עם כוס תה אך בתחושה שלי כשתעמוד נגלה גב כפוף ובית חזה מכונס).

3.4 - שלב ההיכרות, מלבד עקיבה בשלישית והחלטה שבמפגשים שלנו נעזר במשאוב באמצעות נשימה, העברתי לה את ההסבר הפסיכו חינוכי לגבי תופעת חרדה וחיבור גוף נפש. ההקשרים למערכת העצבים וזיכרון תא-שריר. נראה שההסברים נתנו לה רגיעה ראשונית מסוימת.

5. התחלנו את השיחה כשהיא קצת מסוגרת וחשדנית. סיימנו כשאמרה שמלבד הנושא הכספי בנוגע למפגשים שהיא צריכה לפתור אותו אבל בהחלט רוצה להמשיך. חייכה הרבה לאורך המפגש, אז רוצה להאמין שנפתחה כלפיי ונוכל להמשיך להעמיק ביצירת הקשר והאמון .