**דו"ח מס 1 להגשה איילה:**

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

**איילה - סובלת מחרדה חברתית**

**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.**

**בכל סאשן:**

**מהו הדבר עליו עבדנו בסאשן ?** פחד מלהיות במקומות עם אנשים חדשים, הייתה רוצה להרגיש נינוחה ורגועה

**מהו התהליך שעשינו?**

**מה עשינו בסאשן?** סקרינינג - לבדיקת התאמה לטיפול EMDR

**לאחר שנמצא כי איילה מגיבה כנדרש - עברנו לביצוע פרוטוקול EMDR**

**אמונת הליבה השלילית**: אני לא מספיק טובה, אני לא מספיק חכמה

**אמונה חיובית -** מה שאני זה מספיק טוב

**מה קרה בתהליך?**

**המצוקה החלה ב- 9 ירדה בסוף עד ל 2**

**אמונה השלילית החלה ב9 והסתיימה ב 3**

**האמונה החיובית - החלה ב 3 והסתיימה ב 7**

**התחושה בגוף (רעד) החלה ב 10 והסתיימה ב 3**

**בסוף המפגש עשיתי לה מדיטציה של רוגע - סיימנו שהיא מרגישה יותר רגועה ומחוברת לעצמה.**

**תנועת גוף כעוגן/ מילת צופן** - **הכוח בתוכי**

**מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

איילה סובלת מביטחון עצמי נמוך הנעוץ בילדותה לאור חוויות שליליות שעברה הן במסגרת המשפחתית שלטענתה דיברה אליה בצורה משפילה וכן חרם חברתי במסגרת בית הספר בגיל 8

**טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

העוצמה של המצוקה של רגש הפחד והחרדה בעקבותיו ירד מ 10 ל 4

**שאלות שיש לי לרונית - אין**

**תובנות שלי כמטפל -** זה הולך להיות תהליך ארוך מאחר ויש פה מספר נושאים עליהן נדרש לעבוד

**למידות -** ישנה הלימה בין השפה בה איילה מציגה את החוויה שלה לבין שפת הגוף