**דו"ח מס 2 להגשה איילה - מטפלת הדר פריש**

**דו"חות אינטגרטיביים של EMDR + IEMT**

**איילה - סובלת מחרדה חברתית**

1. **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.**

1. **בכל סאשן:**

**מהו הדבר עליו עבדנו בסאשן ?** כעס על ההורים. אחרי המפגש הראשון, איילה שיתפה כי מאז המפגש הראשון, התעורר בה כעס כלפי ההורים שלה מאחר וכעת הבינה עד כמה יש להם חלק גדול בחוויית החרדה שלה.

1. **מהו התהליך שעשינו?**

**מה עשינו בסאשן? פרוטוקול** EMDR

**התחלנו במשאוב בגירוי ביי לטראלי של חיבוק הפרפר במהלך 14 שניות פעמיים**

**אמונת הליבה השלילית**: ההורים שלי אחראים לחרדה שלי

**אמונה חיובית -** אני מסוגלת להתגבר על כל דבר בזכות עצמי

1. **מה קרה בתהליך?**

* **המצוקה החלה ב- 10 ירדה בסוף עד ל 3**
* **אמונה השלילית החלה ב 10 והסתיימה ב 3**
* **האמונה החיובית - החלה ב 1 והסתיימה ב 8**
* **התחושה בגוף כאבי בטן החלה ב 8 והסתיימה ב 3**
* **במהלך הסאשן הרגשתי שאיילה זקוקה לקרקוע - ביקשתי ממנה ללחוץ לעצמה על הברכיים (התהליך נעשה בזום)**
* **בסוף המפגש עשיתי לה דמיון מודרך לשחרור לחצים בסיום המפגש אמרה שחשה הקלה משמעותית ולא מאמינה שיש אפשרות להרגיש כך אחרי מפגש.**
* **תנועת גוף כעוגן/ מילת צופן** - שתלתי סוגסטיות במהלך הדמיון המודרך במילת הצופן שלה הכוח בתוכי
* **משאוב נוסף חיבוק הפרפר בתום התהליך**

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

ראיתי איך לאט לאט במהלך הסאשן הביי לטראלי ולאחר מכן הדמיון המודרך היא רפויה יותר ויותר ושפת הגוף שלה ממש מדברת.

**טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

* העוצמה של המצוקה של רגש הכעס ירד מ 10 ל 3

1. **שאלות שיש לי לרונית - אין כרגע**
2. **תובנות שלי כמטפל -** נדרשת התייחסות נוספת ועמוקה בעניין המשפחתי מול ההורים
3. **למידות - משאוב מאוד משמעותי לתחילת וסיום הסאשן הטיפולי**