**דו"ח מס 1 -מגישה הדר פריש:**

**מאיה- סובלת מחרדת בחינות**

**רקע**

**מי המטופל?** מאיה

**בן כמה?** בת 25 – לומדת פיזיותרפיה באוניברסיטה

**למה הגיע לטיפול?** סובלת מחרדת בחינות קשה המלווה בהתקפי חרדה.

**בתשאול הראשוני**, נמצא שלינוי מפחדת להיכשל, מפחדת לא להצליח, מרגישה שאחרים טובים ממנה, חסרת ביטחון.

ומה יקרה אם היא לא תהיה הכי טובה? תרגיש שהיא נשארה מאחור ,יפגע הביטחון העצמי שלה, תרגיש כישלון, קשה לה עם להיות בינונית.

היא סיפרה על הילדות שהיא הרגישה שם חסרת ביטחון.

**בכל סאשן:**

**מהו הדבר עליו עבדנו בסאשן ?מאיה סיפרה שהיא מפחדת** להיכשל, מפחדת לא להצליח, מרגישה שאחרים טובים ממנה, חסרת ביטחון.

ומה יקרה אם היא לא תהיה הכי טובה? תרגיש שהיא תישאר מאחור ,יפגע הביטחון העצמי שלה, תרגיש כישלון, קשה לה עם להיות בינונית.

היא סיפרה על הילדות שהיא הרגישה שם חסרת ביטחון.

 **מהו התהליך שעשינו?**

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

**לאחר שנמצא כי מאיה מגיבה לגירויי- עברנו לביצוע פרוטוקול EMDR**

**אמונת הליבה השלילית**: מרגישה שהיא לא מספיק טובה

**אמונה חיובית – כשאני מאמינה בעצמי –אני יכולה להצליח בהכל**

**מה קרה בתהליך?**

**(לאחר מספר גירויים ביי לטרלים בתזוזות עיניים ובסוף 2 סטים שך גירויי בחיבוק פרפר)**

**המצוקה החלה ב- 10 ירדה בסוף עד ל 2**

**אמונה השלילית החלה ב 8 והסתיימה ב 3**

**האמונה החיובית - החלה ב 5 והסתיימה ב 9**

**התחושה בגוף (לחץ בחזה) החלה ב 9 והסתיימה ב 1**

 **בסוף מישאבתי**-ביקשתי ממנה **להעלות זיכרון של האמונה החיובית,** ועשיתי לה גירויי ביילטרלי של חיבוק הפרפר-2 סטים של 14 שניות.

**בסוף המפגש עשיתי לה מדיטציה של רוגע - סיימנו שהיא מרגישה יותר טוה והיא ממש מחכה למפגש הבא.**

**תנועת גוף כעוגן/ מילת צופן** – **עשתה תנועה של הזדקפות ואמרה שזה מלווה בחיוך.**

**מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

מאיה סובלת מדימוי עצמי נמוך שהחל בילדות בעקבות הבדלים משמעותיים בינה לבין חבריה מבחינה כלכלית. ועד היום היא מרגישה שהיא צריכה להוכיח שהיא טובה לא פחות בכל תחום.

**טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

העוצמה של המצוקה של רגש הפחד והחרדה בעקבותיו ירד מ 10 ל 2

בסוף המפגש מאיה סיימה את המפגש עם חיוך אמיתי ועם תקווה.

**שאלות שיש לי לרונית - אין**

**תובנות שלי כמטפל -** שפת הגוף של מאיה הראתה לי שהיא במצוקה מהרבה דברים ולא רק מהבחינות ושצריך להתחיל לטפל בבעיית הדימוי העצמי שלה

**למידות –** הגמישות המחשבתית שלי כמטפלת מאד חשובה וההקשבה לשפת המטופלת, מאפשרת לי לעלות על מה שצריך לעבוד עם המטופלת.