**דו"ח מס 2 –מגישה הדר פריש**

**מאיה- סובלת מחרדת בחינות**

1. **רקע**

**מי המטופל?** מאיה

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

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

**.**

1. **בכל סאשן:**

מאיה הגיעה למפגש מאד סקפטית, היא אמרה שאחרי המפגש הראשון היא הרגישה נפלא הייתה לה תקווה שהבעיה שלה תיפתר,ואז אחרי 4 ימים היא החלה לקבל התקפי חרדה איומים בלילה ולילה אחד ההתקף נמשך 3 שעות והיא לא יודעת האם הטיפול הזה יכול להצליח.

עניתי לה: "נכון"....ואמרתי לה שזה חלק מהתהליך וזה בסדר גמור שהיא מרגישה ככה.

הבנתי כמובן שהיא חווה הצפה רגשית.

1. **מהו התהליך שעשינו?**

* **מה עשינו בסאשן?** **IEMT**

**שלושת שלבי ההצפה הרגשית :**

* 1. שאלתי את מאיה: עד כמה מה שקורה כרגע מוכר לך מ 1-10 ? ענתה 9 ("אני פשוט כבר מתה שזה יעבור ומפחדת שזה ישאר לתמיד")
  2. השבתי לה – וכמה הרגש הזה מוכר לך?ענתה 10

**מה קרה בתהליך?**

* + עד כמה הרגש הזה חזק בין 1-10? 9
  + עד כמה מוכר לך הרגש הזה? 10
  + מתי הייתה הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש הזה? הרגשתי בבית הספר היסודי תחושה של חוסר שליטה
  + עד כמה צלול הזיכרון הזה? מאוד צלול
  + עשינו גירוי ביי לאטרלי - עשינו טכניקת תנועות עיניים
  + עשינו 4 סטים כאשר חלה ירידה בעוצמת הרגש (התחילה ב 9 והסתיים ב 4)
  + עשיתי עוד 2 סטים של גירויי ביי לטרלי בחיבוק פרפר(ירד ל 3) ורצתה להשאיר ב3
  + עשיתי לה פעמיים משאוב של חיבוק הפרפר - כל פעם 14 שניות.
  + סיימנו בדמיון מודרך.
  + התגובה שלה הייתה-שהיא חוותה משהו מאד מרגש(שולחן שבת ערוך,עם המון חברים,בעלה והילדים והיא הייתה בחוויה של סיפוק)

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

זיהיתי במהלך תנועות העיניים שהייתה קפיצות ועבדתי איתה על זה עד שהקפיצות נעלמו

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**
   * חלה ירידה בעוצמת הרגש של הפחד (התחילה ב 9 והסתיים ב 3)
   * מאיה הגיעה אלי מוצפת מאד וסיימה את המפגש מאד רגועה עם אנרגיות חיוביות.
   * התגובה שלה לאחר הדמיון מודרך- הייתה-שהיא חוותה משהו מאד מרגש(שולחן שבת ערוך, עם המון חברים ,בעלה העתידי והילדים העתידיים והיא הייתה בחוויה של סיפוק)

**שאלות שיש לי לרונית - אין**

1. **תובנות שלי כמטפל – מאיה מפחדת מחוסר שליטה או הצלחה כמו שהיא מצפה בכל תחום בחיים .**
2. **למידות –** להקשיב למה שהמטופלת מספרת ומשתפת ולטפל במה שעולה בחדר.