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

**דו"ח מס 2 להגשה שונית**

**מאת איריס שגב-משה**

**שונית - סובלת מחרדות קשות - שיקרה משהו להורים שלה ומחוסר ביטחון עצמי**

1. **רקע**

* **מי המטופל?** שונית
* **בן כמה?** בת 20 עוד מעט - חיילת בצה"ל
* **למה הגיע לטיפול?** סובלת מחרדות קשות המשבשות לה את שיגרת החיים, הפעם הראשונה בהם נפגשה בחרדות החלה בצוק איתן 2011 מהטילים עבר ללא טיפול ואז חזרו שוב בצבא כשהייתה בבסיס סגור ונשארה שבת ואז הועברה לבסיס פתוח.
* **החרדות המגיעות הן על בסיס הפחד שמשהו רע יקרה לי ולקרובים שלי להורים בעיקר, הבת הצעירה, הורים שניהם אנשי צבא בכירים לשעבר. טוענת שהם יותר מידי עוטפים ודואגים הופכת להיות תלותית בהם וזה מגביר את החרדות.**
* **לפני כחצי שנה החלו החרדות שוב והיא לא יצאה מהבית לבד רק עם ההורים, התפתחה פריחה בידיים, תחושת לחץ, כל הזמן בכתה, דיבור עצמי שיפוטי ולא מיטיב.**
* **כל הזמן הסביבה הגיבה בביקורתיות, "מה יש לך?" מה שעוד יותר הגביר את תחושת המצוקה של שונית.**

1. **בכל סאשן:**

* **מהו הדבר עליו עבדנו בסאשן ?** שונית הגיעה היום למפגש עם תחושת פחד ועומס רגשי מה שגרם לה להצפה רגשית, שבאה בתגובה אלי כמטפלת - אני לא מבינה למה הטיפול לא מעביר לי את החרדות ? מתי זה כבר יקרה לי, אני מפחדת שזה יישאר לתמיד? זה למעשה **איום ברור / רמז - הרבה עוצמה רגשית אני מרגיש ככה ואת כמטפלת אמורה להבין ועכשיו להשתנות - מניפולציות רגשיות**

1. **מהו התהליך שעשינו?**

* **מה עשינו בסאשן?** **IEMT**

**שלושת שלבי ההצפה הרגשית :**

* 1. שאלתי את שונית: עד כמה מה שקורה כרגע מוכר לך מ 1-10 ? 10
  2. השבתי לה - נכון את כועסת עלי, הרגש הזה מוכר לך? כן

**מה קרה בתהליך?**

* + עד כמה הרגש הזה חזק בין 1-10? 10
  + עד כמה מוכר לך הרגש הזה? 10
  + מתי הייתה הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש הזה? בכיתה ג' שלא הסכמתי להיכנס לכיתה כי רציתי שההורים יבואו לקחת אותי מהלימודים.
  + עד כמה צלול הזיכרון הזה? מאוד צלול
  + עשינו גירוי ביי לאטרלי - עשינו טכניקת תנועות עיניים - מעקב אחר האצבע
  + עשינו 5 סטים כאשר חלה ירידה בעוצמת הרגש (התחילה ב 10 והסתיים ב 3)
  + עשיתי לה פעמיים משאוב של חיבוק הפרפר - כל פעם 14 שניות.

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

זיהיתי במהלך תנועות העיניים שהייתה קפיצה במסלול המאוזן ועבדתי איתה על זה כמה פעמים עד שהקפיצה התאזנה והעיניים זזו מצד לצד ללא קפיצות.

שונית הגיעה אלי מוצפת רגשית וסיימה את הסאשן הרבה יותר רגועה וחיובית, מועצמת.

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**
   * חלה ירידה בעוצמת הרגש של הפחד (התחילה ב 10 והסתיים ב 3)
2. **שאלות שיש לי לרונית - אין**
3. **תובנות שלי כמטפל -** כאשר שונית הגיעה עם ההצפה האינסטינקט הראשון שלי כמטפלת הוא להתגונן ולהרגיש מה עוד אפשר, מה לא בסדר - אבל כאשר זיהיתי שזו "הצפה רגשית" מיד התעשטתי ועבדנו על זה.
4. **למידות -** חשוב מאוד כמטפלת לזהות ולא להזדהות, לעצור רגע לנשום למשאב את עצמי ולהיזכר בטריינר בטייט שלי כמטפלת