**דו"ח מס 5 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 ?**איילה נכנסה היום למפגש עם חיוך גדול(שאני לא רגילה אליו מהמפגשים הקודמים),החמאתי לה שמאד יפה לה לחייך, והיא סיפרה לי שהיא ממש מרגישה שמשהו טוב עובר עליה. היא מרגישה שבמאפייה מעריכים אותה יותר, ושיותר קל לה לשתף את הבנות שעובדות איתה וזה ממש משמח אותה .היא גם הוסיפה שהיא כל הזמן חושבת לעצמה, שמעניין **מה היה קורה לה אם היא הייתה פחות ביישנית**.

* **התחלתי עם פרוטוקול אמאא**(נשימות, לגימת מים, קרקוע עם קפיצת סקווט והנפת ידיים, ולדמיין אמונה חיובית)-וראיתי איך עוזר לה החלק האחרון של הדמיון, וכמה זה משפיע עליה.

שאלתי אותה על מה היא רוצה לעבוד היום, והיא אמרה לי שנמאס לה **שהיא ביישנית**, שהלוואי והיא הייתה יכולה להיות יותר פתוחה ממה שהיא היום.

כמו כן יש לציין **שהדפוס הכרוני של שאלת מה אם** עלה כאן.

**מהו התהליך שעשינו?**

**מה עשינו בסאשן? IEMT**

* שאלתי אותה את הלופ של שאלות "מה אם?":מה היה קורה אם היא הייתה פחות ביישנית, היא ענתה שהיו לה הרבה יותר חברים, ואז היא הייתה מאושרת ואז החיים שלה היו הרבה יותר קלים, והיא לא הייתה צריכה לעבור חיים של בדידות.(ראיתי לפי שפת שנהייתה כפופה ובעיקר הפנים שנפלו שהיא עצובה)
* על הרגש שעלה שאלתי את **4 השאלות הבאות על הרגש:**
* **4 השאלות-על הרגש**
* א. מ10-1 כמה זה חזק? 10
* ב. עד כמה מוכר? 10
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל 8
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? 10

**אחרי 4 השאלות עשיתי גירוי בעזרת תנועות עיניים. - 5 סאשנים של הגירוי הזה**

1. **מה קרה בתהליך?**

* אחרי הסאשן הראשון איילה הרגישה שאין לה אוויר
* אחרי הסאשן השני איילה הרגישה לחץ בחזה
* אחרי הסאשן השלישי הלחץ עלה לאזור הגרון
* אחרי הסאשן הרביעי הלחץ השתחרר והיא אמרה שהיא מרגישה בבת אחת הקלה גדולה ושהרגש ירד ל 3. שאלתי אותה אם היא רוצה להמשיך והיא ענתה שכן.
* אחרי הסאשן החמישי הרגש ירד ל 2.
* **משאבתי את איילה על ידי חיבוק הפרפר עם זיכרון ממשאב –זה היה ממש חשוב!!!**
* **שאלתי את 3 השאלות סביב הזהות של "אני הביישנית"**
* א. כשאת חושבת על "אני הביישנית" היכן נמצא "אני"? **בבית ספר**
* ב. בת כמה "אני" ? **בת 15**
* ג. מה קורה סביב "אני" ? **אף אחד לא רואה אותי**

**ביקשתי להחזיק את הרגש ועשיתי לה שמיניות,**

**לאחר הגירוי של השמיניות-  עלה רגש של כעס על הסביבה-היא כעסה שלאף אחד לא היה אכפת ממנה**

* על הרגש כעס שעלה שאלתי את **4 השאלות הבאות על הרגש:**
* **4 השאלות-על הרגש הכעס**
* א. מ10-1 כמה זה חזק? 8
* ב. עד כמה מוכר? 10
* ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש? בגיל6
* ד. ועד כמה צלול הזיכרון על הרגש שעולה? 8

**אחרי 4 השאלות עשיתי גירוי בעזרת תנועות עיניים. - 5 סאשנים של הגירוי הזה**

* אחרי הסאשן הראשון איילה הרגש ירד ל 7
* אחרי הסאשן השני איילה הרגש נשאר 7
* אחרי הסאשן השלישי הרגש ירד ל 5
* אחרי הסאשן הרביעי הרגש ירד ל 2

**משאבתי את איילה במשאוב פרפר-2 סשאנים-14 שניות**

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

איילה עושה תהליך יפה! היא ממש מתקדמת, מתחילה לייצר שינויי התנהגות (כמובן שנתתי לה הנחיות במפגש הקודם לייצר שיחה עם הבנות בעבודה)היא קשובה יותר בזמן התהליך לגוף שלה ונפתחת יותר ועם מוטיבציה יותר חזקה לשינוי.

**טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

* העוצמה של הרגשות ירדו באופן משמעותי.
* שפת הגוף משתנה אצל איילה בהלימה עם כל שינוי שהיא עוברת, גם בגוף וגם בפנים.

1. **שאלות שיש לי לרונית - אין**
2. **תובנות שלי כמטפל – ככל שאני עושה יותר אינטגרציה בטיפול- נפתחות עוד דלתות ועוד קליפות מתקלפות שאפשר לעבוד עליהם.**
3. **למידות –** שוב הלמידה הכי חשובה למשאב את עצמי לפני הטיפול וגם למשאב את המטופל לפני הטיפול ובסיום.