

## נטע (שם בדוי) דו"ח מס 1

### 1. רקע –

נטע תלמידת כיתה י"ב, הגיעה לטיפול בהמלצתה של אימה.

באינטק הראשוני נטע סיפרה על פחדים "מכל דבר שאפשר לפחד ממנו" לדבריה, על הלחץ של סוף י"ב בתקופה הזאת בעיקר, לא מרגישה מרוצה מבחינה חברתית ולחץ גדול בכל פעם שהיא חושבת על הגיוס הקרב.

נפגשו שמונה פעמים, פגישות בהן ביקשה יותר אימון להתארגנות לקראת מבחנים, ניהול זמן ונגיעות בסיטואציות חברתיות.

במפגש התשיעי התחלנו להשתמש בכלים מעולם ה IEMT&EMDR ומכאן יחלו הדו"חות.

הוריה של נטע מאוד תומכים ומכילים, מערכת היחסים מאוד פתוחה ומקבלת.

לנטע אחות צעירה ממנה. הקשרים מאוד טובים, יחד עם זאת, נטע מתארת את עצמה מאוד כעושה.

נטע מרגישה שהכעס מוציא אותה משליטה ואז היא עושה דברים שאחר כך היא מצטערת עליהם (כמו קניות מיותרות באינטרנט, לאכול לבד בחדרה כביטוי לכעס על משפחתה, להיות חסרת סבלנות כלפי חברותיה).

נטע חוששת מתחושת הכעס שגורם לה חוסר השליטה: "יש פה משהו גדול שמנהל אותי ואני לא בשליטה".

### 2. התהליך –

התחלנו בחמשת שלבי הסקרנינג לבדוק את ההתאמה ל EMDE ונמצא שנטע התאימה לגירויים.

לנטע היה קשה לזכור את האירוע הראשון בו כעסה ולא היתה בשליטה - "תמיד הייתי קיצונית במצבי הרוח" ובאירועים משמעותיים השיבה – "אפילו אתמול היה לי יום מבוזבז, תכננתי ללמוד למבחן ובמקום ללמוד הייתי כל כך עצבנית וזה מתסכל אותי!"

אמונת ליבה שלילית – הכעס והעצבים שלי מנהלים אותי

אמונת ליבה חיובית – אני חזקה, אני עוברת תהליך ואצליח גם בזה

תחושה בגוף – מתגרדת, חוסר שקט

משאב - נחה בחוף הים, המגע המלטף של הרוח, המראה של הים והגלים שבאים ומתרחקים, הטעם המלוח (אוהבת מלוח), השקט וקולות הגלים.

נשימה עמוקה, הרגעות.

גירוי בילטרלי בתזוזת עיניים – הבחנתי בקפיצות בזכרון השמעתי ולכן ביצעתי את הגירוי שוב ושוב.  
נשימה עמוקה.

לאחר מספר סטים :

המצוקה שהחלה ב7 ירדה ל2 (נטע לא רצתה להמשיך, היה לה נוח להשאר ב2).

אמונת הליבה השלילית החלה 9 וירדה ל3

אמונת הליבה החיובית החלה 4 ועלתה ל9

תחושה בגוף – גרד החל ב10 ירד ל4, חוסר שקט החל ב10 וירד ל2.

לסיום -

נשימה עמוקה ומדיטציה המחזירה אותה לים המרגיע.

עוגן – נשימה עמוקה ותמונת הים

### 3. דברים שזיהיתי כמטפלת בתהליך -

תחושת המסוגלות של נטע נמוכה, באמירה "יש משהו גדול שמנהל אותי ואני לא בשליטה" היא כביכול מסירה אחריות, כי מבחינתה היא אינה יכולה להתמודד.

### 4. טרנספורמציות ושינויים קטנים -

נטע נכנסה לפגישה קצרת רוח וכעושה, אך סיימה את הפגישה בחיוך, רוגע, ואמרה בהתלהבות ש"המשחק הזה בעיניי ממש סבבה ליי" (שזה אומר "מדהים"...), אך הדבר שהכי ריגש אותי זה **עוצמת הגרד שירדה!**

### 5. שאלות -

זהו הדו"ח הראשון שלי בקורס זה, מחכה בסקרנות למשוב (:

### 6. תובנות שלי כמטפלת -

נטע ממש צמאה לעזרה ומשתפת פעולה, בכל הפגישות הקודמות שילבתי אימון, NLP וCBT והתקדמנו יפה, אך הפגישה הפעם נתנה בה אנרגיות חדשות.

### 7. למידה –

שינוי בדרך הטיפול מקדמת ומעודדת את התהליך הטיפולי.

**תודה,**

**רחלה חורש פרבדה**