

נטע (שם בדוי) דו"ח מס 3

1. רקע (חוזר על עצמו בכל דו"ח) –

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 –

נטע היתה רגועה הפעם ואמרה שלא קרה דבר מיוחד השבוע, שאין לה על מה לדבר. הצעתי לה שנדבר קצת על זיכרון שהיא סיפרה לי באחת הפגישות ולא ממש חקרנו אותו והיא הסכימה.

זה היה כשנטע היתה בכיתה י' בטיול שנתי. ביום האחרון חלקו את תלמידי השכבה לקבוצות לפי נושאים (קבוצה אחת מוזיאון, שניה הרצאה, שלישית טיול אתגרי). נטע בחרה בטיול האתגרי ולאחר חלוקת הקבוצות גילתה שאין איתה חברות. היא הפכה עולמות ושתי חברות הצטרפו אליה ("הרגשה של זכיה"). היה להם טיול מדהים, הם הגיעו אחרונים לאוטובוס (שני האוטובוסים האחרים כבר יצאו) ושם חיכה גם כל הציוד שלהם. החליפו את בגדיהם הרטובים, היו ממש מאושרים, שרו וצחקו עד שנרדמו בדרך הביתה.

לפתע, נער בשם דניאל (שם בדוי) העיר אותם בצעקות שיש עשן באוטובוס.

הוא צעק למורה המלווה שיעצור את האוטובוס אך זה סרב בטענה שזה מסוכן, הם על כביש מהיר.

דניאל צרח "אנחנו עומדים למות!" אך המורה "אפילו לא סובב את הראש שלו!"

בסוף דניאל הלך לנהג האוטובוס וצרח לו שאנחנו עומדים להתפוצץ, העשן החל למלא את האוטובוס.

רק אז הם הורשו לרדת מהאוטובוס. "ירדנו מהאוטובוס יחפים, אמרו לנו להתרחק ואז האוטובוס התפוצץ והיה עשן שחור ושמנו את החולצות על הפנים שלא נחנק"

לאחר מכן החלו להתקשר אליה "מלא טלפונים של אנשים שאני בכלל לא מכירה מהשכבה שאמרו שדואגים לנו אבל ידעתי שהם רק רוצים להיות בעניינים ולדעת מה קרה".

"רק כשהגעתי הביתה קלטתי שהייתי באוטובוס שכמעט מתתי בו, ואז פרצתי בבכי".

הסברתי לנטע את תהליך זיהוי "הנעץ" –

1. מה היה לפני האירוע שקשור אלי? הרגשתי מנצחת ומאושרת, הרבה צחוק וישנתי עד שדניאל העיר אותי בצעקות
2. מה קרה לחברים לפני האירוע? נרדמו אחרי הרבה צחוק
3. מה קרה לאחרים בזמן האירוע? חלקם צעקו ועזרו לדניאל, חלקם לא עשו כלום
4. מה קרה לאחרים אחרי האירוע? חלקם בכו, כמה צחקו
5. אני אחרי האירוע? הגעתי הביתה ורק אז הבנתי שהייתי בסכנת חיים כי האוטובוס התפוצץ רגע אחרי שירדנו
6. אני בזמן האירוע? הנעץ – "דניאל צועק שחייבים לרדת, אני לא יודעת מה לעשות, סיטואציה של חוסר וודאות, אין לי יכולת לשנות את מה שיקרה זה הגורל שלי"

שאלתי איזה רגשות עלו בה הנעץ והיא ענתה שפחד וחוסר אונים.

מה יותר?

לאחר הרהור ענתה שחוסר אונים.

עד כמה הרגש חזק? 9

עד כמה מוכר? 7

מתי היתה הפעם הראשונה שהרגשתי את הרגש הזה? כשסיימה כיתה ה' הוריה שאלו אותה אם היא רוצה לסיים כיתה ו' במקום שהם גרים או כבר לעבור לאיזור אחר שבו הם רכשו בית. היא בחרה לסיים כיתה ו' אך היה לה רע בבית הספר והרגישה כל השנה חוסר אונים על כך שהיא צריכה לגמור שם את השנה.

עד כמה צלול הזיכרון? 7

נשימה עמוקה, הרגעות.

ביקשתי לשמר את הזיכרון וביצעתי גירוי בילטרלי בתזוזות עיניים – הבחנתי בקפיצות בזיכרון החזותי ולכן ביצעתי את הגירוי שוב.

נשימה עמוקה.

עוצמת הרגש ירדה ל 5

שאלתי אם היא רוצה להמשיך לרדת והיא השיבה שלא – "לפעמים חוסר אונים זאת הזדמנות, כמו העובדה שאני צריכה להתגייס ואין לי שליטה על מה שיהיה"

לסיום -

נשימה עמוקה, מוסיקה של גלים ודמיון מודרך.

עוגן למהלך השבוע – חטיף מלוח שהיא אופה בעצמה ומחשבות על הים כפי שלמדנו.

3. דברים שזיהיתי כמטפלת בתהליך -

זיהיתי את שלושת עמודי הדיכאון – חוסר האונים יצר בה תסכול וחרטה על כך שקפאה ולא עזרה לדניאל, זה מסביר את הכעס בהווה.

4. טרנספורמציות ושינויים קטנים -

נטע היתה נינוחה יותר, ונתנה פרשנות חיובית לתחושת חוסר האונים.

5. שאלות -

האם במפגש השבוע לקשר לה את האירוע לתחושת הכעס?

6. תובנות שלי כמטפלת -

היה נכון לתזמן את ניתוח האירוע כשנטע נינוחה ופנויה.

7. למידה –

היה לי מפגש מרתק וגם לנטע, התנסות ראשונה שלי עם הנעץ... הגיוון של המפגשים רותם אותה כל פעם מחדש. כייף גדול!

תודה,

רחלה חורש פרבדה