**דוח קורס: טראומה וחרדה מס: 3 מטופלת: יובל**

שבוע לאחר מכן יובל ואני נפגשנו.

יובל שיתפה שהשתמשה בכדור וקרקוע בברכיים כמה פעמים השבוע.

שמחתי ואמרתי שזה מעולה, שאלתי באיזה מצבים?

שיתפה כשהיה לי פלשבקים על מה שקרה בגיל 26,

 שאלתי אם רוצה לשתף ואמרה שלא כרגע.

עברתי איתה להרפיית גייקובסון – מתיחת כפות רגליים, שוקיים ברכיים ירכיים

גב בטן מכווצת מתרחבת, חזה כתפיים. נשימות, נשימות, צוואר למטה למעלה הצידה, הראש עינים לחיים אף

פה מצח אוזנים .

לקראת סוף החלק השני של ההרפיה יובל נכנסה לפלשבק , החלה לבעוט ברגליה

להרביץ מעט בידיה, נתתי לה דקה ואז תפסתי את ידיה והנחתי על ברכיה ומשאבתי

ביחד איתה, אמרתי לה בקול אני פה איתך, את ביחד איתי, והצעתי לה לשתף מה עולה

והיא החלה לספר לאט לאט , הוא איתי באוטו מאחורה , לא מוכר, הם מחזיקים אותי

בכוח, בא לי להקיא , השני נוסע, מגיעים למקום לא מוכר מערה עם גשר, עצרו את הרכב

והם זרקו אותי על הרצפה, שאלתי אותה לפי תתי אופנויות מה NLP

לאורך כל הדברים שהעלתה- האם היה טעם? האם היה צבע? האם היה ריח? ועוד..

לרוב ענתה שלא יודעת. שלא זוכרת.

ביקשתי שתספר עוד מימה שכן זוכרת , ענתה שלא זוכרת .

הבנתי שהיא ב FREEZE FAINT כמו שהייתה בזמן המקרה.

שאלתי אותה מה עולה מהמקרה? אמרה כאב.

שאלתי איזה כאב? לפני, תוך כדי, אחרי.

אמרה אחרי ..

הכאב נוראי , קשה , יותר מכולם .

רציתי להוריד לה את רמת הכאב אז עשיתי איתה קצת IEMT

ביקשתי שתחזיק את הכאב ותסתכל על האצבע שלי, בדקתי מיקום, ועקיבה

לפני. עקבה אחרי האצבע 3 סבבים ורמת הכאב ירד מ 10 ל 9,

המשכנו שוב שתחשוב על הרגש שתרגיש אותו בגוף, ושוב 4 סבבים עקיבה אחרי האצבע

רמת הכאב ירד מ 9 ל 7. שוב עשינו 3 סבבים עקיבה אחר האצבע, ורמת הכאב ירד

מ 7 ל 5 . היא הייתה בהלם שהכאב פחת משמעותית, שמחתי בשבילה .

ומשאבתי עם חזרה על הפעולות שיכולות לעזור לה:

משאוב ברכיים, נשימות 4,4,4 , הרפיית גייקובסון והכדור המואר שנתתי לה במתנה

בפגישה הקודמת.