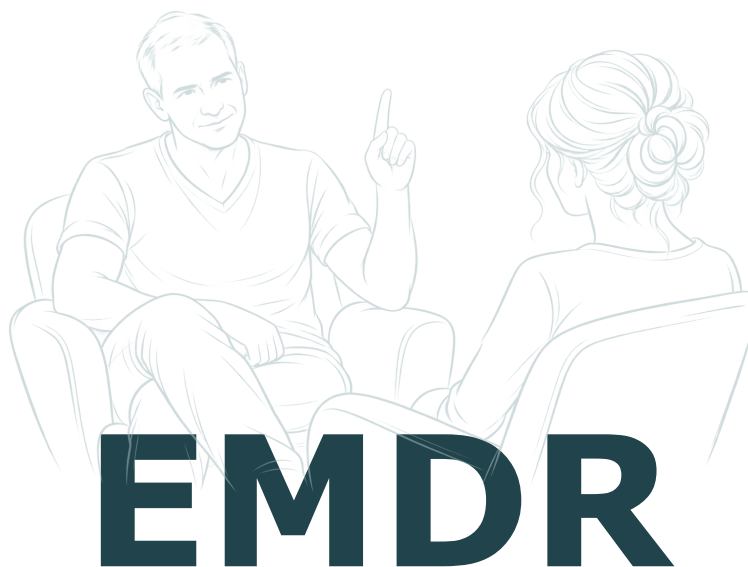


חוברת למטופלים - מידע וליווי טיפולי

היכרות עם הגישה ועם תהליך הטיפול



קובי קאולי

מבוסס על חוברת מאת ד"ר אורית נחמיאס וד"ר אודי אורן

לפני שמתחילים

מה חשוב לדעת על החוברת ועל הטיפול

למה נועדה החוברת

החוברת מסייעת להכיר את הטיפול, לרשום שאלות ולתעד בקצרה דברים שחשוב להביא לפגישה. אין חובה למלא את כל הדפים, ואין צורך לתאר אירועים קשים בפירוט.

מהו טיפול EMDR

EMDR הוא טיפול פסיכותרפי מובנה. הוא משלב עבודה על זיכרונות, מחשבות, רגשות ותחושות גוף עם גירוי לסירוגין משני הצדדים, כגון תנועות עיניים או תיפוף. הטיפול אינו מסתכם בגירוי עצמו. יעילותו בטיפול בפוסט טראומה נתמכת במחקר; אין בכך הבטחה לתוצאה אישית או לקצב שינוי מסוים.

קצב והתאמה אישית

ההיכרות, ההערכה וההכנה הן חלק מהטיפול. מספר הפגישות והזמן המוקדש לכל שלב משתנים. אפשר לשאול, לומר שמשהו אינו נוח ולבקש עצירה. סימן עצירה מוסכם ייקבע עם המטפל.

החוברת אינה טיפול עצמי

אין להשתמש בדפי העבודה כדי להתחיל לבד עיבוד של זיכרון טראומטי. תרגול בין פגישות ייבחר עם המטפל. אם תרגיל או כתיבה מגבירים מצוקה, אפשר להפסיק ולהעלות זאת בפגישה.

איך מתקדם הטיפול

שמונה שלבים, לא בהכרח שמונה פגישות

1. היכרות ותכנון

בירור הקושי, הרקע והמשאבים ובניית תכנית עבודה.

2. הכנה

הסבר על התהליך, תיאום עצירה והיכרות עם דרכי התמודדות.

3. הערכת הזיכרון

בחירת מוקד ובירור התמונה, המחשבות, הרגש ותחושות הגוף.

4. עיבוד

התמקדות במוקד עם גירוי דו צדדי ומעקב אחר מה שעולה.

5. חיזוק אמונה מסתגלת

עבודה על תפיסה עצמית מתאימה יותר בהקשר של הזיכרון.

6. סריקת גוף

בדיקת תחושות הגוף הקשורות למוקד והמשך עבודה לפי הצורך.

7. סגירה

סיום הפגישה והיערכות להמשך, גם כשהעיבוד טרם הושלם.

8. הערכה מחדש

בדיקת השינויים מאז הפגישה הקודמת והחלטה על ההמשך.

מקור: EMDRIA, Experiencing EMDR Therapy.

בין פגישות

אפשר לרשום כותרת או כמה מילים בלבד. אין צורך להישאר עם זיכרון קשה כדי להשלים את הדף. כדאי לתאם עם המטפל כיצד ומתי ליצור קשר אם עולה קושי בין פגישות.

תאריך הפגישה:

משהו ששמתי לב אליו מאז הפגישה:

מה עזר לי, או מה לא התאים לי:

שאלה או נושא לפגישה הבאה:

בסיס העריכה ומקורות להמשך

[1] EMDRIA: מידע למטופלים על התהליך ושלביו.

emdria.org/about-emdr-therapy/experiencing-emdr-therapy/

[2] המרכז הלאומי ל PTSD, VA: סקירה מקצועית של טיפול EMDR.

ptsd.va.gov/professional/treat/txessentials/emdr_pro.asp

הכנה אישית

מטרת הדף היא לרכז את מה שסוכם בשלב ההכנה. אפשר לבחור רק את הסעיפים הרלוונטיים. אין צורך לחפש תשובה מושלמת.

מה חשוב לי שהמטפל ידע לפני העבודה על זיכרונות:

סימן העצירה שסוכם:

מה יכול לעזור לי להישאר בקשר עם ההווה בזמן הפגישה:

מה חשוב לבדוק יחד לפני סיום הפגישה:

הדף הוא כלי עזר לשיחה, לא מדד למוכנות ולא תחליף להערכה מקצועית.

משאבים וכלים אישיים

כאן אפשר לרכז אנשים, פעולות, מקומות ויכולות אישיות שנתפסים כמסייעים. תרגילים יירשמו לאחר שנבחרו ותורגלו עם המטפל. גם הבחירה שלא להשתמש בתרגיל מסוים היא מידע חשוב.

אנשים או מקורות תמיכה שאפשר לפנות אליהם:

פעולות או מקומות שעוזרים לי ביום יום:

תרגיל שנבחר יחד, והדרך המתאימה לי לתרגל אותו:

איך אדע שהתרגיל אינו מתאים כרגע ומה סוכם לעשות:

אין חובה להשתמש בדמיון, לעצום עיניים או לבצע תיפוף עצמי.

סיכום והמשך הדרך

דף לסיום שלב בטיפול או לסיום הטיפול

אפשר לסכם שינויים שכבר התרחשו, לצד דברים שעדיין דורשים תשומת לב. הסיכום יכול לשמש בסיס לשיחה על המשך העבודה ועל שמירת ההישגים.

מה השתנה בקושי שבגללו התחיל הטיפול:

מה למדתי על עצמי ומה חשוב לשמור:

אילו כלים או מקורות תמיכה ארצה להמשיך לשלב:

מה עדיין דורש עבודה ומה סוכם לגבי ההמשך:

אפשר לחזור לדף בהמשך ולעדכן אותו. אין ציפייה שכל קושי ייעלם.