

# תסריט לפרוטוקול EMDR GTEP



הסבר להכנה

**תסריט:** "כולכם עברתם חוויות מטרידות לאחרונה שאולי השפיעו עליכם בצורות שונות. העבודה שנעשה כאן היום, יכולה לעזור לכם להרגיש יותר רגועים וחזקים ולהחזיר את תחושת האיזון שלכם". שמי \_\_\_\_ ואני אנחה את הקבוצה הזו. אני רוצה גם להציג את (אמור את שמות שאר המנחים). נקדיש כמה דקות שכל אחד יציג את עצמו ויספר לנו משהו על עצמו. אנחנו נתייחס בהמשך למה שקרה, אבל לא כרגע. קודם כל בואו נכיר קצת אחד את השני. אולי הייתם רוצים לשתף במשהו שאוהבים לעשות, או בתחביב, או משהו אחר, קטן שמייצג אתכם. אני אתחיל..."

מנחה: אמור את שמך ומשהו על עצמך כדוגמא.

"קודם כל נלמד כיצד תוכלו להוריד את רמת הלחץ שלכם ולהרגיש יותר בשליטה בעזרת צמיד זה (או מדבקה על פלאפון או שעון, וכו') ותרגילי ארבעת היסודות"

צעד 1: תחושת ביטחון כעת (משאב)

יש לחלק צמידי גומי (או מדבקות) ולומר:

**תסריט:** "הסתכלו על הצמידים (או מדבקות) ושימו לב כמה לחץ וחרדה, או מתח, אתם חשים כרגע בסולם מאפס (נמוך) ועד 10 (גבוה) ודווחו על כך בצעד 1 היכן שכתוב לפני 10.....0" (הראה להם).

**תסריט:** "נתחיל מהרגליים, מהיסוד הראשון: אדמה – הניחו את שתי כפות רגליכם על הרצפה, חושו את הרצפה/אדמה... ואת הכיסא שתומך בכם... קחו דקה 'לנחות', לקחת 'פסק זמן', להיות כאן, עכשיו... הסתכלו סביבכם ושימו לב לשלושה דברים שלא שמתם לב אליהם עד כה... מהם שלושת הדברים שאתם רואים? .... עכשיו שימו לב למה שאתם שומעים.... מה עוד .... אתם כאן עכשיו.... ואתם בטוחים כאן."

**תסריט:** עכשיו נעלה בגוף ליסוד השני: אויר. שימו לב לנשימות שלכם..... עכשיו קחו נשימה דרך האף, כך שאתם מאפשרים לאוויר להיכנס כל הדרך עד לבטן בזמן שתספרו 4 שניות (1...2...3...4) .... תחזיקו אותו בעדינות לשתי שניות (1...2) ואז תוציאו את הנשימה במשך עוד 4 שניות (1...2...3...4) ... בואו ניקח דקה ונמשיך עם עוד כשיש נשימות איטיות ועמוקות כמו אילו.... כ שאתם חוזרים חזרה לעצמכם... למרכז שלכם"....

**תסריט:** "תמשיכו ובמעלה הגוף ליסוד השלישי: מים. האם יש לכם רטיבות בפה?...רוק?... כשלחוצים או חרדים לעתים קרובות הפה מתייבש אך כש יוצרים רוק זה סימן שנגרעים... קחו דקה או שתיים ליצור עוד ועוד רוק... עוד ועוד רוק... בזמן שאתם עושים את זה ייתכן ותשימו לב שאתם יותר ויותר במיקוד ושליטה של הגוף והמחשבות שלכם"....

**תסריט:** עכשיו כשכפות הרגליים מחוברות לאדמה, הנשימות יותר עמוקות ואיטיות, ועם יותר ויותר רוק בפה, נעבור ליסוד הרביעי: אש, או אור.... העלו תמונה, סיטואציה או מקום שעוזר לכם להרגיש יותר רגועים ובטוחים... בואו נקרא למקום הזה המקום הבטוח או הרגוע.... במשבצת של צעד 1 ציירו ו/או כתבו משהו שמזכיר לכם את הסיטואציה, הפעילות או המקום הבטוח או הרגוע.... שרטוט או ציור או מילים.... שימו לב למה אתם מרגישים בזמן שאתם מתחברים למקום הזה ומה אתם חשים בגוף"....

**תסריט:** "המשיכו לשים לב איך אתם מרגישים בגוף כשאתם מתרכזים במקום הבטוח או הרגוע... תנו לו שם.... ותתחברו אליו עם סט של חיבוק פרפר... (הדגם)... כשאתם אומרים לעצמכם את השם של המקום הבטוח ומתרכזים בו..... הביטו בצמיד (מדבקה) שוב ושימו לב כמה מתח אתם מרגישים עכשיו מאפס (מעט מתח) עד 10 (מתח רב).... ותרשמו את המספר בקופסא של צעד 1 איפה שכתוב 'אחרי 0-10'"....

**תסריט:** מי רוצה לשתף במקום הבטוח או הרגוע שלהם?.....  
אם תתרגלו את התרגיל של ארבעת היסודות שש עד עשר פעמים ביום.... כל פעם שתשימו לב לצמיד הגומי (מדבקה) תוכלו לבדוק את רמת המתח שלכם מ-0 עד 10 ואז לנסות להוריד אותה ב-1 או 2 לפחות. אחרי שבוע או שניים יכול להיות שתצליחו להרגיע את עצמכם יותר בקלות רק על ידי מבט, או נגיעה בצמיד".....

יש לעשות הפסקה.... ולבצע מיפוי וסינון של משתתפים שהתקשו להוריד את רמת המצוקה שלהם (1-10) שאינם מוכנים עדיין לעיבוד ה G-TEP ושייתכן וזקוקים להכנה ממושכת יותר, או להתערבות פרטנית. כשממשיכים ביום למחרת או מאוחר יותר, יש לעבור בקצרה על תרגילי ארבעת היסודות.

קרא את התסריט (על ידי שימוש במילים לעיל לשלושת היסודות הראשונים: אדמה, אור, מים). לאחר מכן, הזכר למשתתפים להתבונן במשבצת 'המקום הבטוח' שלהם ולהיזכר ברגשות הקשורים למקום זה.





צעד 2: תחילת האפיזודה הטראומטית

הסבר

**תסריט:** "מה שנעשה עכשיו יכול לסייע למערכת הטבעית שלכם לעכל את הדברים מהזמן/האפיזודה הקשה שעדיין מטרידים אתכם כדי שתוכלו להחזיר לעצמכם את האיזון. כל שעליכם לעשות הוא רק להתבונן ולישים לב לתמונות, מחשבות, רגשות, או תחושות גופניות מהזיכרונות של החוויות הקשות... או כל מה שאתם חווים, בזמן שאתם יושבים כאן בבטחה... כשרגליכם מחוברות לקרקע... ובהדרגה תוכלו להתחיל להרגיש יותר רגועים, בטוחים, ובשליטה כאן ועכשיו. בואו נתחיל עם רישום תאריך היום כאן במשבצת צעד 1. עכשיו סמנו עיגול גדול סביב תאריך היום."

❖ להראות היכן לכתוב את התאריך של היום בכתב גדול במשבצת צעד 1

תחילת האפיזודה הטראומטית

**תסריט:** "עתה רישמו את התאריך (המשוער מתי התחיל האירוע הטראומטי הראשון כשהבעיות החלו, משבצת של צעד 2 ליד תאריך אז"

❖ להראות לחברי הקבוצה היכן לכתוב את תאריך אז.

**תסריט:** "כתבו כותרת ו/או ציירו משהו שמייצג את האירוע הטראומטי הראשון, או את תחילת האפיזודה הטראומטית (מילה/מילות כותרת, ו/או סמל או שרטוט)... דרגו מ-0 (נמוך) ל-10 (גבוה) את מידת המצוקה שלכם כרגע."

❖ להראות לחברי הקבוצה היכן לרשום את ה-SUD (1-10).





### צעד 3: משאב עבר

**תסריט:** "היזכרו בזיכרון, או רגע, בו חשתם טוב עם עצמכם... מה הדבר הראשון שצץ לראש?..... (המתן)....התמקדו בדברים החיוביים של הזיכרון.... שימו לב לרגשות ולתחושות הגוף..... (המתן)"

❖ הראה למשתתפי הקבוצה היכן צעד 3 בגיליון העבודה.

"**ציירו** או **כיתבו** משהו שמייצג את הזיכרון החיובי הזה.... סקיצה, סמל, או מילים.... שימו לב למה אתם מרגישים כשאתם מתחברים למקום הזה ומה אתם חשים בגוף..... בואו נחזק תחושה זו עם סט של חיבוק פרפר....."

❖ הדגם חיבוק פרפר (גירוי בי-לטרלי עצמי).

**תסריט:** "המשיכו לשים לב לרגשות ולתחושות הגוף כאשר אתם מתרכזים בזיכרון החיובי..... תנו לו שם וכתבו את השם.... (מראים היכן לכתוב)....ובואו נחזק עם עוד סט של חיבוק פרפר בזמן שאתם אומרים את השם (בשקט) ומתרכזים בזיכרון החיובי...."

❖ הזמן את חברי הקבוצה לשתף בזיכרונותיהם החיוביים

**תסריט:** "מי מעוניין לשתף אותנו בזיכרון החיובי שלו?"

### צעד 4: תבנית עתיד

**תסריט:** "נעבור למשבצת של צעד 4....." (המתן)

❖ הראה למשתתפים את מיקום צעד 4 על גבי גיליון העבודה.

**תסריט:** יש פה רשימה של סוגי חשיבה שונים. מה הייתם רוצים לחשוב על עצמכם ועל מה שקרה? סמנו לאיזה מהמשפטים אתם מתחברים יותר..... אפשר גם שציירו או כתבו מחשבות, או תמונות בהקשר של איך הייתם רוצים לראות את עצמכם בעתיד".

❖ המשתתפים מוזמנים לשתף בעתיד הרצוי שלהם.

**תסריט:** "מי רוצה לשתף בעתיד הרצוי שלו?"





## צעד 5: עיבוד ברמת נקודת המצוקה (PoD)

צעד 5 / איתור PoD1: 'חיפוש גוגל' ראשון / סריקה עם גירוי בי-לטרלי עצמי

**תסריט:** "אני הולך לבקש מכם לתופף על גליונות העבודה שלכם עם יד אחת. מתברר שתיפוף הלוך וחזור תוך כדי מעקב עם העיניים יכול לסייע להרחיק את האירוע המטריד מהזיכרון ולהגיע לתחושה רגועה יותר. אנחנו עדיין זוכרים שהאירוע קרה אבל הוא מרגיש מרוחק יותר ולעיתים הוא כבר פחות מציק. בואו נעבוד ביחד."

❖ המתן

**תסריט:** "געו בתאריך היום (משבצת צעד 1) ואז באותה היד געו בתאריך או (משבצת צעד 2), והמשיכו לתופף מצד לצד, תוך כדי התבוננות על היד המתופפת הלוך וחזור"

❖ הדגם תיפוף הלוך וחזור בין (תאריך היום) לבין (תאריך אז).

**תסריט:** "ענתה סירקו (או חשבו) על כל האפיזודה בראשכם, כל מה שקרה מאז ועד היום, (כמו שימוש במנוע החיפוש של גוגל במחשב). חפשו כל דבר שעדיין מציק ללא סדר מסוים.... ואז עצרו.... עכשיו תוכלו לצייר או לכתוב משהו תמציתי שמבטא את החלק הזה שעדיין מטריד במשבצת של צעד 5 ליד PoD1 (נ.מ.1). כשתסיימו קחו כמה נשימות עמוקות עד שכולם יסיימו".....

❖ הראה למשתתפים היכן נקודת מצוקה (נ.מ.1) ממוקמת בגיליון העבודה שלהם.

❖ תן מספיק זמן שכולם יסיימו תוך כדי חזרה על ההוראות לפי הצורך.

**תסריט:** "שימו לב מה מידת המצוקה שלכם כרגע בסולם 0 (נמוך) עד 10 (גבוה)"

❖ המתן

**תסריט:** רשמו מספר זה על הקו של נ.מ. 1.

❖ הראה למשתתפים היכן הקו של נ.מ. 1 נמצא על גיליון העבודה שלהם.

❖ ההוראות הבאות הינם אותם ההוראות לעיבוד כל שלושת נקודות המצוקה נ.מ. 1, נ.מ. 2, ו-נ.מ. 3 לאחר כל 'חיפוש גוגל' / סריקה המאתר את נקודת המצוקה





(דסנסטיזציה (הקהיה) עם גירוי בי-לטרלי עצמי) EMD 1: אסטרטגיית PoD צעד 5 / עיבוד ממוקד של

**תסריט:** "געו בעיגול ה-נ.מ. PoD/ I במשבצת של צעד 5".

❖ עצור והראה למשתתפי הקבוצה היכן ממוקמת **משבצת** צעד 5 בגיליון העבודה שלהם.

34

❖ הדגם תיפוף.

**תסריט:** "התמקדו בחלק המציק; שימו לב למחשבות שלכם... הרגשות.. ותחושות גוף.... (המתן) געו במשבצת של תאריך היום בצעד 1 ואז בחלק המציק בנ.מ. I ... תוך כדי התבוננות ביד המתופפת הלך חזור.... עכשיו בואו נעשה זאת ביחד תוך כדי תיפופים הלך וחזור בזמן שאני סופר לאט בקול.... I 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו... שימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 1)

❖ חזור שנית.

❖ אפשרות: השתמש בשיקולך הקליני להחליט על אורך הסטים (לדוג' 10-20 ספירות).

**תסריט:** "עכשיו בואו נעשה עוד סט של תיפוף כמו שעשינו.... I 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 2)

❖ המתן..... ואז חזור שנית.

**תסריט:** "עכשיו בואו נעשה עוד סט של תיפוף כמו שעשינו.... I 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 3)

❖ החזר את תשומת ליבם חזרה לנקודת המצוקה.

**תסריט:** "התמקדו שוב בחלק המציק (נ.מ. 1) ובדקו כמה מטריד זה מרגיש לכם בסולם של 0 עד 10 כאשר 0 אומר שאפשר לחשוב על זה ולהישאר במצב רגוע ו10 זה הכי גרוע שמכירים. כתבו את המספר בין 0 ל-10 במשבצת צעד 5, בקו ליד סט (3).

❖ הזכר לחברי הקבוצה היכן כל נקודת מצוקה נמצאת בגיליון העבודה.

**תסריט:** "עכשיו בואו נעשה עוד סט.... I 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 4)

**תסריט:** "ועוד סט.... I 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 5)



**תסריט:** "וסט שישי.... 1 ו-2 ו-3 ו-4 ו-5 ו-6 ו-7 ו-8 ו-9 ו-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 6)

**תסריט:** "התמקדו שוב בחלק המציק (נ.מ. 1) ובדקו כמה מציק זה מרגיש לכם בסולם של 0 עד 10 כאשר 0 אומר שאפשר לחשוב על זה ולהישאר במצב רגוע ו-10 זה הכי קשה. כתבו את המספר בין 0 ל-10 בקופסא של צעד 5, בקו ליד סט (6)".

❖ אם שישה סטים מספיקים לקבוצה זו, המשך לאיתור נקודת מצוקה חדשה בעמוד הבא. אם מתאים לעשות עוד 3 סטים, המשך כלהלן

**תסריט:** עכשיו נעשה עוד סט יחד.... 1 ו-2 ו-3 ו-4 ו-5 ו-6 ו-7 ו-8 ו-9 ו-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו, ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 7)

**תסריט:** "ועוד סט.... 1 ו-2 ו-3 ו-4 ו-5 ו-6 ו-7 ו-8 ו-9 ו-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 8)

**תסריט:** "וסט תשיעי.... 1 ו-2 ו-3 ו-4 ו-5 ו-6 ו-7 ו-8 ו-9 ו-10... קחו נשימה עמוקה, שחררו ושימו לב לכל תמונה, מחשבה, רגש או תחושת גוף שעולים". (סט 9)

**תסריט:** "התמקדו שוב בחלק המציק (נ.מ. 1) ובידקו כמה מציק זה מרגיש לכם בסולם של 0 עד 10 כאשר 0 אומר שאפשר לחשוב על זה ולהישאר במצב רגוע ו-10 זה הכי קשה. כתבו את המספר בין 0 ל-10 במשבצת צעד 5, בקו ליד סט (9)".





צעד 5 / איתור נקודות מצוקה (נ.נ.) נוספות: 'חיפושי גוגל' נוספים/סריקה עם גירוי בי-לטרלי עצמי

**תסריט:** "בואו נבדוק אם יש עוד חלקים מציקים. געו בתאריך היום (במשבצת צעד 1) ואז באותה היד געו בתאריך או (במשבצת צעד 2), והמשיכו לתופף מצד לצד, תוך כדי הסתכלות על היד המתופפת הלך וחזור"

❖ הדגם..... והתחל עוד 'חיפוש גוגל' / סריקה לנקודות מציקות שנשארו

**תסריט:** "עתה סירקו (או חשבו על) כל האפיזודה בראשכם, כל מה שקרה מאז ועד היום, (כמו החיפוש של גוגל במחשב). חפשו כל דבר שעדיין מטריד ללא סדר מסוים.... ואז עצרו.... עכשיו תוכלו לצייר או לכתוב משהו תמציתי שמבטא את החלק הזה שעדיין מציק במשבצת של צעד 5 ליד נקודת מצוקה נ.מ.2/ (ו-נ.מ.3). כשתסיימו קחו כמה נשימות עמוקות עד שכולם יסיימו".

❖ המתן והראה למשתתפים היכן נ.מ.2/ (ו-נ.מ.3) הבאה נמצאת בגיליון העבודה שלהם.

❖ תן מספיק זמן שכולם יסיימו, תוך כדי חזרה על ההוראות לפי צורך.

**תסריט:** "שימו לב מה מידת המצוקה שלכם כרגע בסולם 0 (נמוך) עד 10 (גבוה). רשמו מספר זה על הקו של נ.מ. 2 / ו-3"

צעד 5 / עיבוד ממוקד של נ.מ. 2 ו-3: אסטרטגיית EMD (דהסנסיטיזציה (הקהיה) עם גירוי בילטרלי עצמי)  
חזור על אותם הפרוצדורות לעיל לצורך עיבוד נ.מ. 2 ו-3



סריקת כל האפיזודה / חיפוש גוגל עבור נ.מ. 1  
עיבוד ממוקד של נ.מ. 1  
6 או 9 סטים של גירוי בי-לטרלי (3x3)  
בדיקה וכתובה של SUD לאחר כל 3 סטים

סריקת כל האפיזודה / חיפוש גוגל עבור נ.מ. 2  
עיבוד ממוקד של נ.מ. 2  
6 או 9 סטים של גירוי בי-לטרלי (3x3)  
בדיקה וכתובה של SUD לאחר כל 3 סטים

סריקת כל האפיזודה / חיפוש גוגל עבור נ.מ. 3  
עיבוד ממוקד של נ.מ. 3  
6 או 9 סטים של גירוי בי-לטרלי (3x3)  
בדיקה וכתובה של SUD לאחר כל 3 סטים



## צעד 6: עיבוד ברמת כל האפיזודה

- ❖ בדוק סולם מצוקה (0 – 10) SUD עבור כל האפיזודה
- ❖ הראה למשתתפי הקבוצה היכן המשבצת של צעד 6 בגיליון העבודה והיכן קו המצוקה (SUD) של האפיזודה נמצא במשבצת זו.
- ❖ למשתתפים שרמת המצוקה (SUD) שלהם עדיין גבוהה (יותר מ-7-6-5) ניתן להציע מפגשי G-TEP נוספים.

**תסריט:** "כשאתם חושבים על כל האפיזודה מתחילתה ועד היום, כמה היא מציקה לכם כרגע מ-0 עד 10 כאשר 0 משמעותו שניתן לחשוב עליה ולהישאר במצב רגוע ו-10 זה הכי מציק.. רשמו את המספר בתחתית המשבצת של צעד 4 על הקו של רמת ה-SUD של האפיזודה".

- ❖ הראה למשתתפי הקבוצה היכן צעד 6 בגיליון העבודה.
- ❖ המשך להתקנת קוגניציה חיובית (PC) עבור האפיזודה תוך חיזוק הקשר בין המחשבות החיוביות לאפיזודה.

**תסריט:** "הביטו במשפטים במשבצת 4 ומתחו קו מתחת לאילו שמרגישים לכם הכי נכונים עכשיו... (המתן) איך הייתם רוצים לחשוב על כל האפיזודה כעת?... מה למדתם?... מה אתם לוקחים איתכם מהעבודה שעשיתם?... איך הייתה הפגישה הזו עבורכם? אני אשמח לשמוע מכל אחד בקבוצה מה אתם לוקחים איתכם ומה אתם משאירים מאחור".

- ❖ הזמן שיתוף קבוצתי ועודד משוב מכל המשתתפים.

**תסריט:** "בחרו את המילים החיוביות שהכי מתאימות לכם עכשיו... (המתן)... המשיכו לחזור עליהם בשקט לעצמכם תוך כדי חיבוק הפרפר לחיזוק הקשר. בואו נעשה את זה יחד כעת... שימו לב לתחושות חיוביות כלשהן שיש לכם בגוף".

- ❖ הדגם חיבוק הפרפר. בצע שניים או שלושה סטים של חיבוק הפרפר (למשך כ-20 שניות כל אחד) לחיזוק הקשר החיובי.

## צעד 7: סגירה

- ❖ חזור בקצרה על תרגיל 4 היסודות (תסריט בעמוד 30)
- ❖ במידה ויש צורך אפשר להשתמש בכלים נוספים כמו תרגיל המיכל

## צעד 8: מעקב ומיפוי

- ❖ מעקב חשוב.
- ❖ בדוק SUD מ-0 עד 10 עבור האפיזודה ו-PC.
- ❖ שקול מפגש G-TEP נוסף / או הפניה לטיפול פרטני?