

EMDR מקוון

8 phases - מה דומה ואיפה צריכים התאמה

ד"ר דני קאהן



הקדמה – הכנות ספציפיות לעבודה מקוונת

• התייחסות לדאגות/פחדים אפשריים

• הכנה למקרה של נפילת קו

– פרוצדורה דומה למקום בטוח

• בניית תוכנית לעת נפילת קו

• חיזוק שימוש בתוכנית

• בדיקת יכולת להשתמש מול חסימת מצלמה

– החלטה מראש מי מיצר קשר

– מי שאינו מסוגל - אין להתקדם לשלבים 3-7



עבודה מקוונת – שלבים להכנה למקרה של נפילת קו

	<ul style="list-style-type: none"> - שימוש בלי תנועת עיניים. - ניתן להשתמש בחיבוק פרפר או הקשבה למוזיקה בילטרלית להרפיה. - כל כלי שעוזר למטופלות לעשות שינוי במצב תודעה (state change) יכול להתאים. 	יש להנחות למטופל לפי הצורך
	<p>"בשעת פגישה מקוונת לפעמים יש נפילות קו. באלי נכין משאב (או מספר משאבים) לאפשר לך להוריד רמת הפעלה ולאו מתח באופן עצמאי במידת הצורך עד שנצליח לחדש קשר. איזה משאב יש לך שיכול לעזור במקרה כזה?"</p> <ul style="list-style-type: none"> - במידה ואין, עוזרים למטופל בפיתוח משאבים. - אפשר להשתמש במיכל, מקום בטוח, אמא, הרפיה, נשימות, Mindfulness, תרגילי הרפיה מ-SE, מוזיקה, ריקוד, טאי צ'י, יוגה, וכו'. - יש לחזק ולבדוק יעילות של כל משאב בנפרד. 	בחירת משאבים
	<p>"כאשר את/ה (מעלה/משתמש במשאב), תשימי לב למה שאת/ה רואה, שומעת, מרגישה. מהם הרגשות שעולים בך? מהן התחושות הגופניות שלך?"</p>	רגשות ותחושות גופניות
	<p>"תתמקדי (במשאב), במה שאת/ה רואה, שומעת, מריחה, התחושות... תספרי לי עוד על חוויותיך."</p>	חיזוק/עיגון
	<p>"תעלה/י את (המשאב). תתרכזי על מיקום התחושות הנעימות בגוף ות/י לעצמך להנות מהן. תתעמקי בתחושות האלו. (ניתן להשתמש בחיבוק פרפר קצר ולאט או במוזיקה בילטרלית שנמצא אצל המטופל) "למה את/ה שם/ה לב עכשיו?"</p> <p>אם חיובי: "תתעמקי יותר." (אם או בלי גירוי בילטרלי עצמי) "למה את/ה שם/ה לב עכשיו?"</p> <p>אם שלילי: כוון את המטופל להתרחק, ולהשאיר כל החלקים לא נעימים בצד ולחזור לחיובי, במידה ואפשר. אם זה מוצלח, תאמר "תתרכזי בזה... למה את/ה שם/ה לב עכשיו?" ואם זה לא מצליח, יש למצוא משאב אחר ולוודא שאין אסוציאציות לאנשים, טריגרים, או אירועים מטרידים מן העבר, או לעבור ל-Mindfulness או תרגילי נשימה, וכו'.</p>	עוד חיזוק – בלי או אם גירוי בילטרלי עצמי
	<p>"עכשיו נבדוק את יעילות המשאב מול ניתוק הקו ב'כאילו'. תדמיין שאנחנו עובדים על חומר שקצת מפריע (ברמה 2-3 SUD)... אני אסתיר את המצלמה שלי. תשימי את החומר המפריע בצד (או במיכל. תשתמשי (במשאב) כדי להרגיע את עצמך. אחרי קצת זמן אחזור. במידה וזה יותר מדי, תגיד לי או תשתמש בסימן עצור ואחזור מיד."</p> <p>מסתירים את המצלמה בשקט... חוזרים</p> <p>"איך זה היה?"</p> <p>ניתן לחזור על שלב זה מספר פעמים עם שהייה קצת יותר ארוכה.</p>	בדיקה מול "ניתוק" הקו
	<ul style="list-style-type: none"> - יש לחזור על השלבים למעלה כדי לאסוף משאבים לפי הצורך. - יש להכין רשימה כתובה של המשאבים לפי סדר מותאם למטופלת, ולוודא שהרשימה תהיה לצד המחשב של המטופלת בזמן פגישות. - קובעים מראש שבמידה ולא מצליחים לחדש את הקשר המקוון, מי מתקשר למי, כדי לא להגיע למצב ששני הצדדים מנסים להתקשר בו זמנית ואף אחד לא מצליח. - יש לציין שניתן להיעזר ברשימה זו בכל מקרה של הפעלה רגשית לא רצויה/אדפטיבית. 	בניית תוכנית מפורטת לפי סדר



שלב 1 – היסטוריה/תוכנית עבודה

• במקרה של מטופל חדש – אין הבדלים משמעותיים

– במצב הנוכחי סיכוי טוב להרבה יותר דגש על צורך להתייחסות לפחדים וחרדות סביב קרונה ובדידות.

• פיתוח וחיזוק משאבים

• RTEP (שפירא ולאוב)

• SCP-C (קווין)

• עבודה על טריגרים נוכחיים

• במקרה של המשך עם מטופל קיים – במיוחד בזמן משבר (עולמי)

– התאמת תוכנית

• עדכון תוכנית העבודה ביחס למשבר - ובניית משאבים במידת הצורך

• השפעה של המצב הנוכחי בהקשר לסיפורים ההיסטוריים ולמשמעותם

שלב 2 - הכנה

• עבודה על משאבים

- מול המצב הנוכחי – מעבר למקום רגוע/בטוח
- ביכולת לעבוד מקוון
- הליך התמודדות עם חוסר אונים (אלקינס ופלינט)

• הכנה לעיבוד

- נפילת קו
- התאמת גירוי בילטרלי

- בניית קשר טיפולי מקוון (חשוב במיוחד במקרים של פגיעה משמעותית בהקשרות)



שלב 3 – הערכה

פרוטוקול סטנדרטי



שלב 4 – הקהיה ועיבוד

- רגל פה, רגל שם
- מטפל כעוגן
- שימוש בקול
- חלון הסיבולת
- גירוי בילטרלי
- התאמה
- העדפות למטפל על המסך
- נטייה לקצר סטים

- קושי בגלל שלא רואים את כל המטופל
- ניתן לבדוק טיפה יותר בין סטים כדי לשמוע את קול המטופל





שלב 5 – התקנת ה-PC
ו-6 – סריקת גוף

פרוטוקול סטנדרטי

שלב 7 – סגירה

לרוב פרוטוקול סטנדרטי. אך יש
להשאיר יותר זמן במידת הצורך



שלב 8 – הערכה מחדש

פרוטוקול סטנדרטי

• בדיקה כללית – סביב תוכנית
העבודה

– ייתכן צורך לשינויים בהתאם
לצרכים של המטופל

• בדיקה ספציפית על זיכרון

– רק אם המטופל פנוי
לבדיקה זו

EMDR מקוון

8 phases - מה דומה ואיפה צריכים התאמה

ד"ר דני קאהן

