מֵאֵת:
אֶסְתִּי בַּר־שָׂדֶה

אִיּוּרִים:
עֵדֶן שְׁטַיְנְבֵּרְג

כְּשֶׁשּׁוּב הַכֹּל כְּבָר לֹא הָיָה

אוֹתוֹ דָּבָר

פתח דבר

ילדים, מתבגרים והורים מתמודדים בימים אלה עם מציאות המלחמה המאיימת והמעציבה, שיש בה אובדנים ושמעוררת פחדים וחשש גדול לנוכח אי־הוודאות המתמשכת. עקב כך מצאנו אני ועוד אנשי טיפול, כולם חברי עמותת EMDR, כי לנוכח החוויה המורכבת חשוב גם כעת לפתח מיומנויות ויסות והרגעה, חיבור לרגשות ולתחושות הגופניות ודיאלוג פתוח על המציאות, בדיוק כמו בעת הקורונה, וכפועל יוצא החלטנו להתאים את הספר שחיברנו בזמן הקורונה, **כשהכול כבר לא היה אותו דבר**, למציאות המלחמה.

כששוב הכול כבר לא היה אותו דבר כתוב כדיאלוג בין הילי, גיבורת הספר, לבין הקורא, ובעקבות הקריאה בו יוכלו הורים ומטפלים לנהל עם הילדים דיאלוג על המציאות ולפתוח מרחב שבו כל ילד יוכל לחבור אל החוויה של הילי ודרכה לבטא את עולמו הפנימי הייחודי ואת המשאבים הטמונים בו.

Ester Bar-Sade
As Things are Changing Again

All Rights Reserved
Copyright © 2024

כל הזכויות שמורות לעמותת EMDR ישראל © תשפ"ד

ערכה: גלית גינסברג־גולדרייך
איורים: עדן שטיינברג
עיצוב גרפי: יסמין ערמון

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע,
לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי - אלקטרוני,
אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט,
אלא ברשות מפורשת בכתב מעמותת EMDR ישראל.

נדפס בישראל 2024

שָׁלוֹם, יְלָדִים,

כְּשֶׁקּוֹרִים לָנוּ דְּבָרִים לֹא צְפוּיִים וַאֲפִלּוּ מַפְחִידִים כְּמוֹ קוֹרוֹנָה אוֹ מִלְחָמָה, עוֹלוֹת בָּנוּ כָּל מִינֵי מַחְשָׁבוֹת לֹא נְעִימוֹת, וּמִתְעוֹרְרִים אֶצְלֵנוּ רְגָשׁוֹת לֹא נְעִימִים וּמְבַלְבְּלִים, כְּמוֹ אֵצֶל הִילִי, גִּבּוֹרַת הַסֵּפֶר כְּשֶׁשּׁוּב הַכֹּל כְּבָר לֹא הָיָה אוֹתוֹ הַדָּבָר. אֲנַחְנוּ עֲסוּקִים כָּל הַזְּמַן בַּדְּבָרִים הַלֹּא נְעִימִים שֶׁקּוֹרִים בְּתוֹכֵנוּ, וּכְבָר אֵין לָנוּ מָקוֹם לִרְגָשׁוֹת נְעִימִים וְלִתְחוּשׁוֹת טוֹבוֹת וּמַרְגִּיעוֹת.

אֲבָל תָּכָף תִּקְרְאוּ שֶׁהִילִי גִּלְּתָה שֶׁיֵּשׁ דֶּרֶךְ לְשַׁנּוֹת אֶת זֶה, שֶׁאֶפְשָׁר לְפוֹגֵג אֶת הָאִי־נְעִימוּת וְלָחוּשׁ רְגָשׁוֹת חֲדָשִׁים טוֹבִים יוֹתֵר. "הַגְּדוֹלִים" קוֹרְאִים לַדֶּרֶךְ הַזֹּאת הַקְּהָיָה וְעִבּוּד בְּאֶמְצָעוּת תְּנוּעוֹת עֵינַיִם (EMDR), אֲבָל הַרְבֵּה יוֹתֵר פָּשׁוּט לְתָאֵר אֶת זֶה כְּמוֹ רִקּוּד שֶׁל הָעֵינַיִם אוֹ תְּנוּעָה מִצַּד לְצַד שֶׁל הַיָּדַיִם, שֶׁל הָרַגְלַיִם אוֹ שֶׁל כָּל הַגּוּף. הַשִּׁיטָה הַזּוֹ יְכוֹלָה לְהַקְטִין וַאֲפִלּוּ לְהַעֲלִים אֶת הָרְגָשׁוֹת הַכְּבֵדִים וְהַמְּבַלְבְּלִים שֶׁכְּמוֹ הִילִי, גַּם אֲנַחְנוּ סוֹחֲבִים לִפְעָמִים. וּמָה יִקְרֶה אָז? פָּשׁוּט מְאוֹד: יִתְפַּנֶּה לָנוּ מָקוֹם לִתְחוּשׁוֹת טוֹבוֹת וּלְמַחְשָׁבוֹת וּרְגָשׁוֹת חִיּוּבִיִּים, נִהְיֶה חָפְשִׁיִּים כְּמוֹ פַּעַם וְנוּכַל שׁוּב לְשַׂחֵק, לִלְמֹד, לִשְׂמֹחַ וְלֵהָנוֹת.

להורים ולמטפלים

באירועים מאיימים, מפתיעים ומתמשכים כמו תקופת מלחמה המוח מתקשה לעבד ביעילות את כל החוויות שילדינו (וגם אנחנו) חוֹוִים. עקב כך השילוב של החוויות המאתגרות שהילדים עוברים עם החרדה והמסרים המשדרים חרדה מצד המבוגרים עלולים להיצרב בתודעה כזיכרונות לא נעימים ולהקשות על הילדים לתפקד ולהתמודד עם המצב. שיטת ה־EMDR (שיטה שנחקרה ואוששה באופן אמפירי) מסייעת למוח לשנות את מה שאנחנו חשים באמצעות גירוי דו־צידי של העיניים או באמצעות גירוי דו־צידי אחר, כגון תיפוף על הגוף משני צידיו או עשיית תנועות דו־צידיות בידיים וברגליים. גְּרייה זו מאפשרת למוח לעבד את כל פיסות המידע הקשור לחרדה העולה בעקבות היווצרות זיכרונות מחוויות קשות, מאירועים מעוררי חרדה וממצבים משבריים. בתהליך העיבוד המוח "מעכל" את כל התחושות, המחשבות והרגשות המעיקים, והם נהפכים לאירועי חיים שלא נלווית אליהם תעוקה.

הספר כששוב הכול כבר לא היה אותו דבר מיועד לילדים, להורים ולמטפלים. כמו הילי הגיבורה, גם הם יכולים לרכוש כלים לוויסות לחץ ולפיתוח חוסן. בספר זה מעניקה עמותת EMDR ישראל את האפשרות ללמוד לבנות מקום בטוח, לווסת ולהרגיע. באמצעות סיפור אינטראקטיבי זה מתאפשר לתווך לילדים את מה שהם חוֹוִים וחשים לנוכח משברים ושינויים מעוררי חרדה ולחץ ולזהות איתם דרכים לרוגע ולוויסות.

באתר עמותת **EMDR – www.emdr.org.il** - תוכלו לצפות בסרטון שמדגים איך השיטה פועלת. באתר תוכלו למצוא גם רשימת מטפלים שהוכשרו לטפל ב־EMDR בילדים ובמבוגרים.

קוֹרְאִים לִי **הִילִי**.
אֲנִי יַלְדָּה רְגִילָה שֶׁגָּרָה בְּבַיִת רָגִיל
עִם מִשְׁפָּחָה מַמָּשׁ־מַמָּשׁ רְגִילָה.
גַּם הַחַיִּים שֶׁלִּי הָיוּ דֵּי רְגִילִים:

הָלַכְתִּי לְבֵית הַסֵּפֶר
וְשִׂחַקְתִּי עִם חֲבֵרִים,
נִפְגַּשְׁתִּי עִם סַבָּא וְסָבְתָּא
וְהָלַכְתִּי לְחוּגִים.

הַכֹּל הָיָה מַמָּשׁ כְּמוֹ תָּמִיד, רָגִיל וְרָגוּעַ,
עַד שֶׁפִּתְאוֹם מַשֶּׁהוּ רַע קָרָה בְּסוֹף הַשָּׁבוּעַ.

אַזְעָקוֹת נִשְׁמְעוּ בְּהַרְבֵּה מְקוֹמוֹת וְגַם בָּעִיר שֶׁלִּי,
וְכֻלָּנוּ רַצְנוּ לַמֶּרְחָב הַמּוּגָן בַּבַּיִת, וַאֲנִי רָעַדְתִּי כֻּלִּי.
אַבָּא וְאִמָּא אָמְרוּ שֶׁהַתְּחִילָה מִלְחָמָה וְצָרִיךְ לְהִשָּׁמֵר,
הַפָּנִים שֶׁלָּהֶם הָיוּ מֻדְאָגוֹת, וְאִמָּא מִלְמְלָה: "מָתַי זֶה יִגָּמֵר?"

אֲנִי לֹא תָּמִיד הוֹלֶכֶת לְבֵית הַסֵּפֶר
וְלֹא מְשַׂחֶקֶת בַּחוּץ עִם חֲבֵרוֹת.
אֲנִי אֲפִלּוּ לֹא יוֹצֵאת סְתָם לְהִסְתּוֹבֵב עִם אַבָּא וְאִמָּא בָּרְחוֹבוֹת.
אֵין לָהֶם מַצַּב רוּחַ, וְהֵם צְמוּדִים לַחֲדָשׁוֹת,
וְאִם אֲנִי מִתְקָרֶבֶת לַטֵּלֶוִיזְיָה, הֵם אוֹמְרִים:
"זֶה לֹא בִּשְׁבִילֵךְ, הַיְּדִיעוֹת כָּל כָּךְ קָשׁוֹת!"

אַבָּא אוֹמֵר שֶׁאֲנָשִׁים נִלְחָמִים כְּשֶׁהֵם לֹא מַצְלִיחִים לִחְיוֹת עִם אֲחֵרִים בְּשָׁלוֹם,
אֲבָל לִפְעָמִים אֵין בְּרֵרָה, וְזֶה מָה שֶׁקּוֹרֶה הַיּוֹם.
"מְאוֹד עָצוּב שֶׁזֶּה קוֹרֶה," הוּא מַסְבִּיר וּמְשַׁחְרֵר אֲנָחָה,
"אֲבָל תִּזְכְּרִי, חֲמוּדָה, שֶׁתָּמִיד יֵשׁ תִּקְוָה. אֲנַחְנוּ מְקַוִּים שֶׁהַמִּלְחָמָה תִּגָּמֵר,
וְשֶׁהָרֶגַע הַזֶּה יָבוֹא מַהֵר, וְלֹא יְאַחֵר."

בִּזְמַן שֶׁהַמִּלְחָמָה עֲדַיִן כָּאן - בְּעֵינַי הִיא נִמְשֶׁכֶת כְּבָר יוֹתֵר מִדַּי זְמַן –
צָרִיךְ לְהִתְנַהֵג בְּאַחֲרָיוּת וּלְהִזָּהֵר וְהַרְבֵּה פְּעָמִים בִּזְמַן הָאַזְעָקוֹת לְהִכָּנֵס לַמָּמָ"ד כְּדֵי לְהִשָּׁמֵר.
אִמָּא וְאַבָּא אוֹמְרִים שֶׁצָּרִיךְ לְהַמְשִׁיךְ בַּחַיִּים, אֲפִלּוּ שֶׁהֵם כְּבָר לֹא רְגִילִים,
וַאֲנִי מִתְגַּעְגַּעַת לְסַבָּא וְסָבְתָּא הָאֲהוּבִים, שֶׁגָּרִים לְיַד הַגְּבוּל,
וְגַם לִבְנֵי הַדּוֹדִים שֶׁלִּי שֶׁעָזְבוּ אֶת הַבַּיִת שֶׁלָּהֶם בְּאוֹפֶן בָּהוּל.

"אֲנַחְנוּ לֹא יוֹדְעִים מָתַי הַבָּלָגָן יִגָּמֵר," אִמָּא אוֹמֶרֶת וְנִרְאֵית מֻטְרָדֶת,
וְאָז אֲנִי מַתְחִילָה לִבְכּוֹת וְקוֹרֵאת: "אֲבָל אֲנִי כָּל כָּךְ מְפַחֶדֶת."
אִמָּא אוֹמֶרֶת שֶׁזֶּה הֵכִי נוֹרְמָלִי לְפַחֵד וְגַם לִהְיוֹת עָצוּב, וְשֶׁאָז יֵשׁ גַּם תְּחוּשׁוֹת לֹא נְעִימוֹת בַּגּוּף.
"אֲנִי רוֹצָה שֶׁתִּדְעִי שֶׁטִּבְעִי לְהַרְגִּישׁ כָּכָה," הִיא מְעוֹדֶדֶת,
"וְשֶׁשִּׁתּוּף בָּרְגָשׁוֹת וּבַמַּחְשָׁבוֹת מַרְאֶה כַּמָּה טוֹב אַתְּ מִתְמוֹדֶדֶת!"

מָה זֹאת בְּעֶצֶם מִלְחָמָה?

אֲנִי חוֹשֶׁבֶת, מָה זֶה בֶּאֱמֶת אוֹמֵר?

זֶה כְּמוֹ כְּשֶׁאֲנַחְנוּ מְשַׂחֲקִים

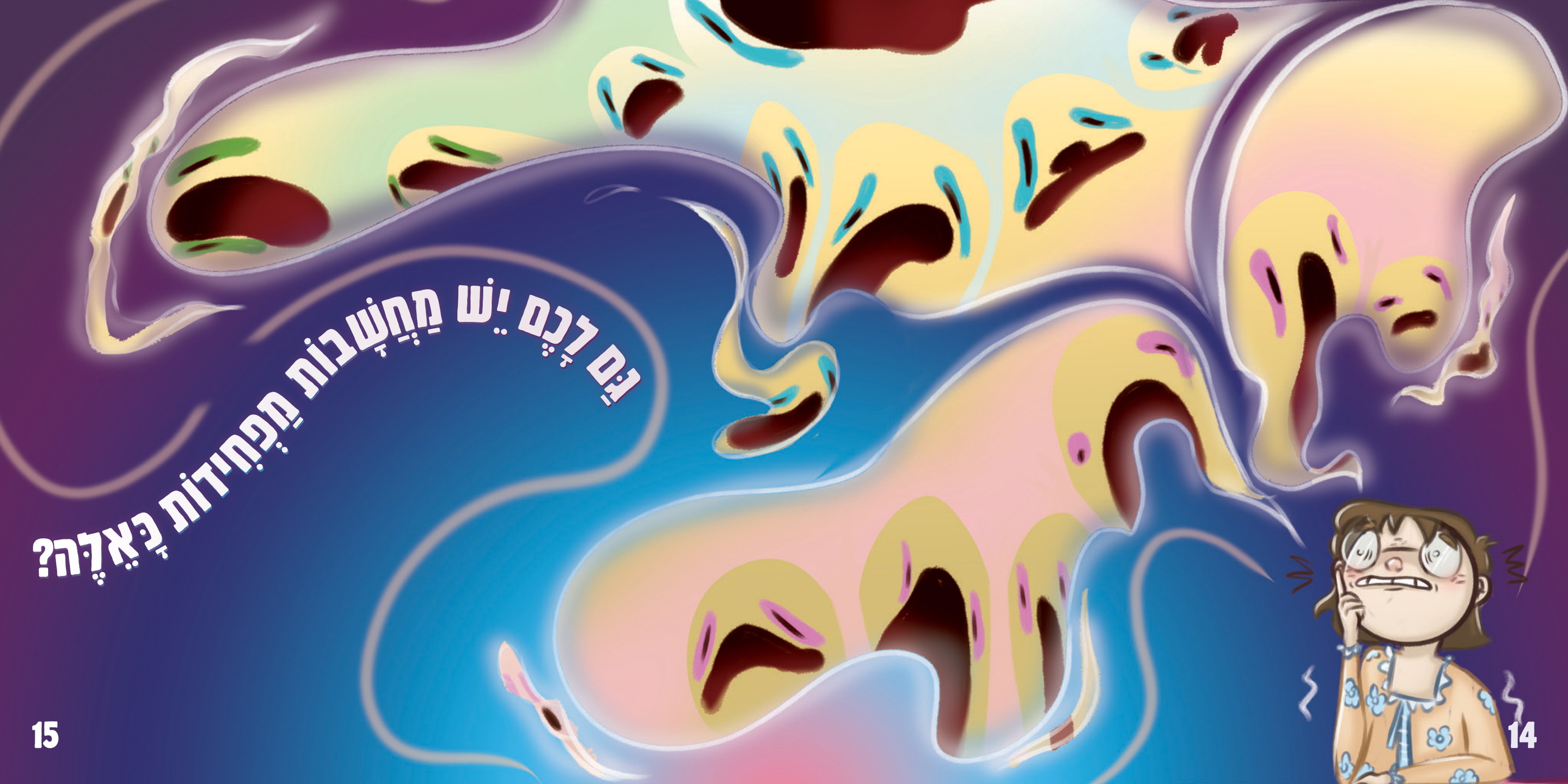
וְרוֹדְפִים אֶחָד אַחֲרֵי הַשֵּׁנִי בֶּחָצֵר?

וְאוּלַי זֶה כְּמוֹ

הַמִּפְלָצוֹת בַּמַּחְשֵׁב

שֶׁיּוֹרוֹת וּמִתְפּוֹצְצוֹת

וּבוֹרְחוֹת מֵהֵר?



גַּם לָכֶם יֵשׁ מַחֲשָׁבוֹת חֲפִחִידוֹת כְּאֵלֶּה?

גַּם אַתֶּם מַרְגִּישִׁים
עֲצוּבִים לִפְעָמִים?

גַּם אַתֶּם כְּאִלּוּ בְּלִי סִבָּה

פְּתָאוֹם

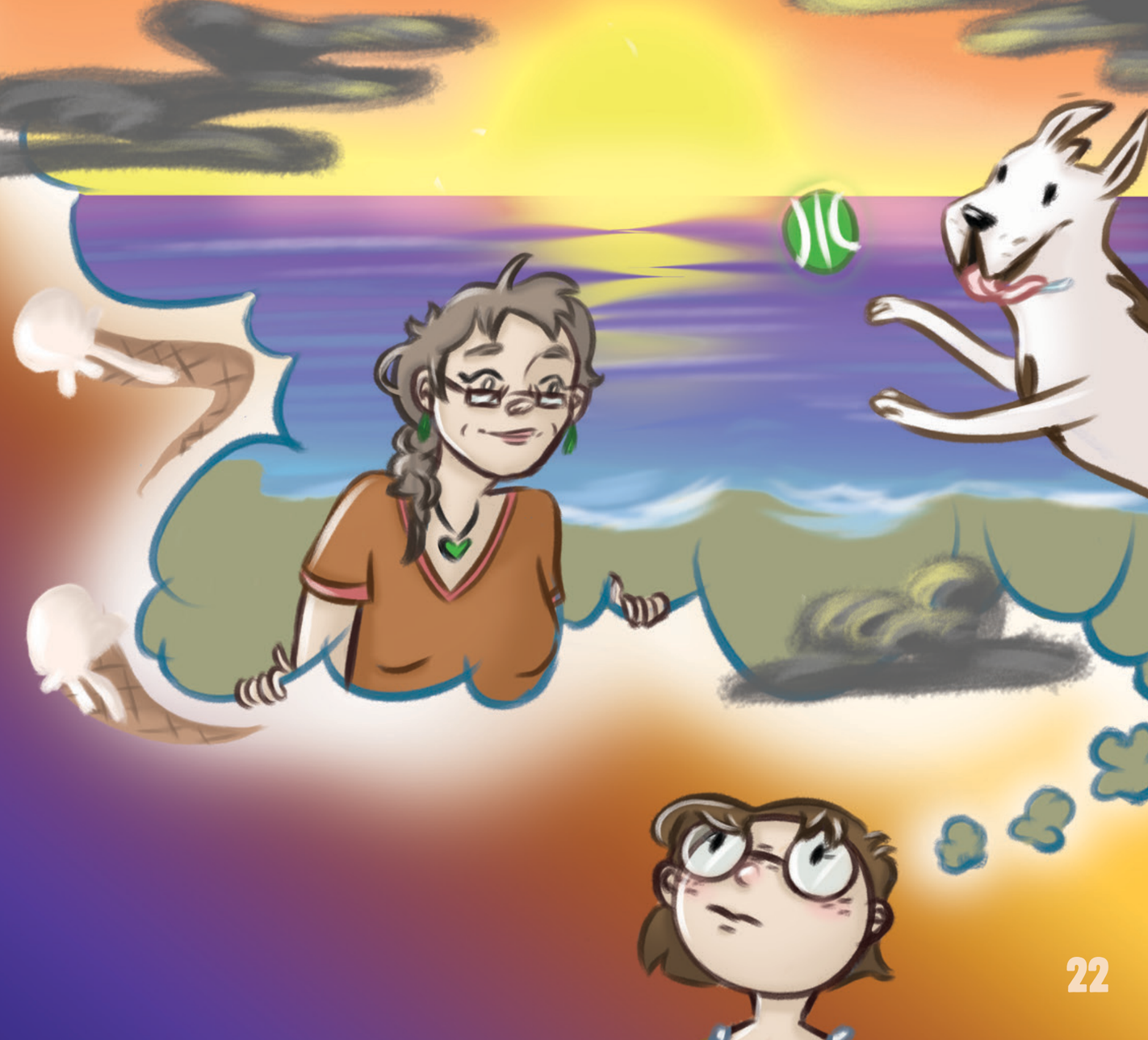
יוֹצְאִים מֵהַכֵּלִים?

אַבָּא אוֹמֵר שֶׁהַצָּבָא שֶׁלָּנוּ שׁוֹמֵר עָלֵינוּ וְשֶׁהַחַיָּלִים נִלְחָמִים,
וְשֶׁכְּדֵי לִשְׁמֹר עָלֵינוּ עוֹד יוֹתֵר, גַּם הוּא יוֹצֵא לְמִלּוּאִים.
אַבָּא שֶׁל רוֹן וְאוֹרִי, הַחֲבֵרִים שֶׁלִּי, מְגַיֵּסִים לַצָּבָא כְּבָר מִזְּמַן.

בְּמִי הֵם נִלְחָמִים בְּעָצָם כָּל הַזְּמַן?
וּמִי שׁוֹמֵר עֲלֵיהֶם? הֵם יִהְיוּ בְּסֵדֶר?
וּמָתַי הֵם יַחְזְרוּ?
מָתַי אַבָּא שׁוּב יַקְרִיא לִי סִפּוּר בַּחֶדֶר?

גַּם אַתֶּם דּוֹאֲגִים לְמִישֶׁהוּ שֶׁאַתֶּם אוֹהֲבִים?

וּמָה קוֹרֶה לָכֶם בַּגּוּף כְּשֶׁאַתֶּם דּוֹאֲגִים?



לִפְעָמִים, כְּשֶׁאֲנִי עֲצוּבָה וּמַחְשָׁבוֹת מַדְאִיגוֹת נִכְנָסוֹת לִי לְרֹאשׁ,
אִמָּא מַצִּיעָה שֶׁנַּחְשֹׁב עַל דְּבָרִים נְעִימִים וְכָכָה נַפְסִיק לַחְשֹׁשׁ.

אֲנַחְנוּ חוֹשְׁבוֹת עַל חוֹף הַיָּם וְעַל פַּאפִּי, הַכֶּלֶב שֶׁלִּי,
וְטוֹעֲמוֹת בַּדִּמְיוֹן אֶת גְּלִידַת הַגָּזִיל (בָּא לָנוּ לֶאֱכֹל מִמֶּנָּה הָמוֹן, אֲפִלּוּ דְּלִי).

וְאָז הַלֵּב שֶׁלִּי וְשֶׁלָּהּ מִתְמַלְּאִים בְּאַהֲבָה,
וַאֲנַחְנוּ מַפְסִיקוֹת לַחְשֹׁב מָה יָכוֹל לִקְרוֹת בָּרֶגַע הַבָּא.

גַּם לָכֶם יֵשׁ דְּבָרִים נְעִימִים לַחְשֹׁב עֲלֵיהֶם?
24
וּמָה קוֹרֶה לָכֶם בְּגוּף כְּשֶׁאַתֶּם נִזְכָּרִים בָּהֶם?
25

לִפְעָמִים, כְּשֶׁיֵּשׁ לִי מַחְשָׁבוֹת מַפְחִידוֹת, אֲנִי נִלְחֶצֶת.

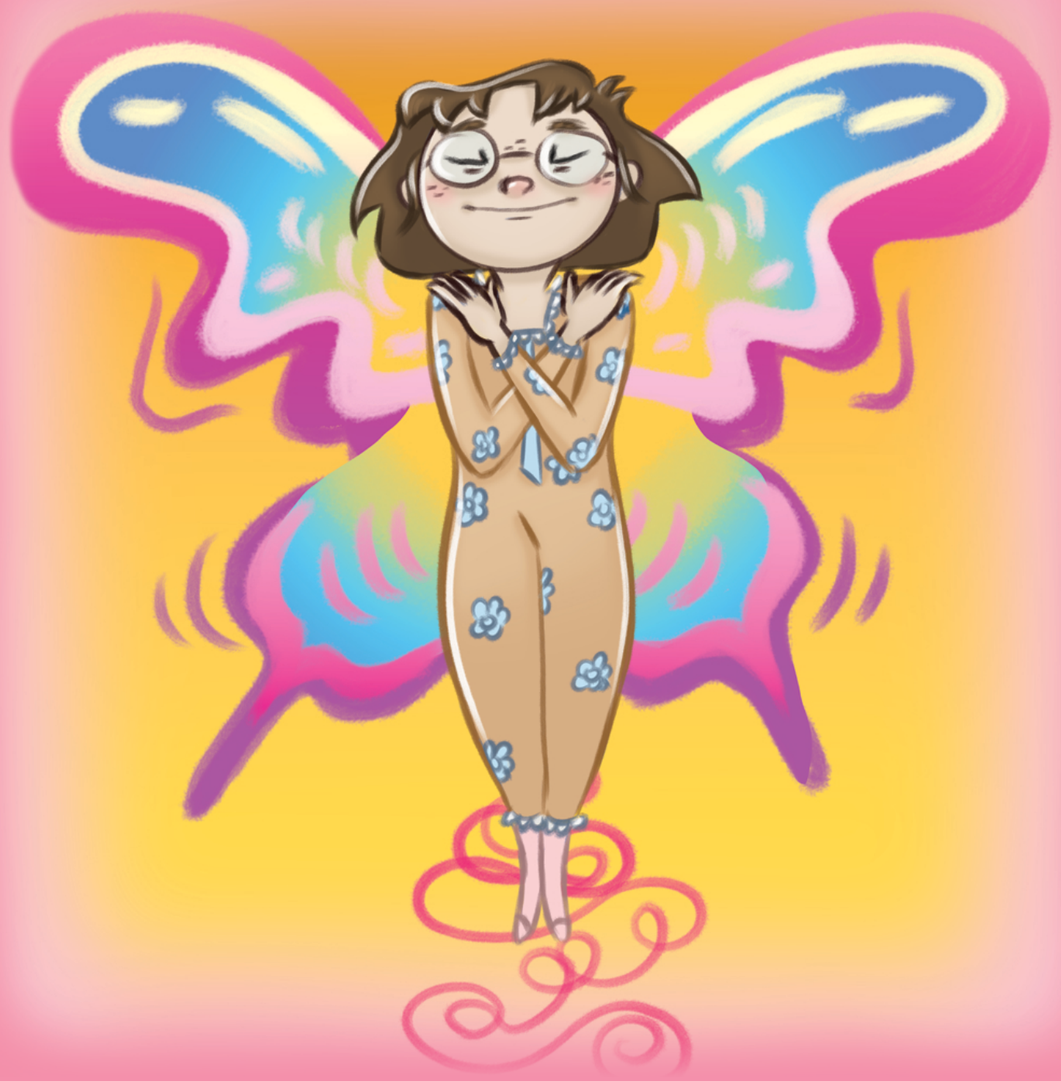
"בּוֹאִי נַעֲשֶׂה יַחַד חִבּוּק פַּרְפַּרוּ!" אִמָּא אָז אוֹמֶרֶת.

אֲנַחְנוּ מְדַמְיְנוֹת יַחַד מָקוֹם רָגוּעַ וְקָטָן

וּמְתוֹפְפוֹת עַל הַכְּתֵפַיִם כַּמָּה זְמַן,

פַּעַם בְּכָתֵף יָמִין וּפַעַם בַּכָּתֵף הַשְּׂמֹאלִית,

תִּיפּוּף אַחַר תִּיפּוּף אֶת הַדְּאָגָה מַפְחִית.



כְּדַאי גַּם לָכֶם לְדַמְיֵן וּלְתוֹפֵף!

תִּרְאוּ אֵיךְ הַפַּחַד יָשָׁר מִתְעוֹפֵף.

אִם קָשֶׁה לִי לְהֵרָדֵם בַּלַּיְלָה
וְהַגּוּף שֶׁלִּי בְּמֶתַח,
אַבָּא מְלַטֵּף לִי אֶת כַּפּוֹת הַיָּדַיִם,
אֲנַחְנוּ מִסְתַּכְּלִים יָשָׁר בָּעֵינַיִם
וּמְתוֹפְפִים עַל יַד יָמִין וְאָז עַל שְׂמֹאל לְפָחוֹת פַּעֲמַיִם,

וּכְשֶׁהַמֶּתַח מִשְׁתַּחְרֵר וְהַדְּאָגָה נֶעֱלֶמֶת,
שְׁנֵינוּ נוֹשְׁמִים נְשִׁימָה עֲמֻקָּה מְתֹאֶמֶת.

אַבָּא אוֹמֵר שֶׁבַּסּוֹף הַכֹּל יִסְתַּדֵּר,
וּכְשֶׁהוּא חוֹזֵר מֵהַמִּלּוּאִים,
אֲנִי מִתְיַשֶּׁבֶת לְיָדוֹ וְהוּא מְדַבֵּר.
הוּא מַזְכִּיר לִי שֶׁעַכְשָׁו הוּא נִמְצָא כָּאן אִתִּי,
וְהַלֵּב שֶׁלִּי מַרְגִּישׁ בְּטָחוֹן אֲמִתִּי.

וּבָעֶרֶב, כְּשֶׁיֵּשׁ חֲדָשׁוֹת

וְכֻלָּם יוֹשְׁבִים מוּל הַטֶּלֶוִיזְיָה בַּסָּלוֹן,

הֵם אוֹמְרִים לִי:

"זֶה לֹא בִּשְׁבִילֵךְ! לְכִי עַכְשָׁו לִישׁוֹן!"

וַאֲנִי חוֹשֶׁבֶת:

בֶּטַח שׁוּב אוֹמְרִים שָׁם דְּבָרִים מַדְאִיגִים,

שֶׁיֵּשׁ פִּצּוּעִים, וְשֶׁיֵּשׁ הֲרוּגִים,

שֶׁאֲנַחְנוּ עֲדַיִן נִלְחָמִים,

וְשֶׁמַּמְשִׁיכִים לִירוֹת עָלֵינוּ טִילִים,

וְשֶׁכֻּלָּם מְחַכִּים לָרֶגַע שֶׁיַּחְזִירוּ אֶת הַחֲטוּפִים.

אָז אֲנִי קוֹפֶצֶת מִצַּד לְצַד
וְרוֹקֶדֶת אֶת הָרִקּוּד שֶׁהִמְצֵאתִי לְבַד.

גַּם לָכֶם יֵשׁ רִקּוּד מְיֻחָד מִשֶּׁלָּכֶם,
רִקּוּד שֶׁל קְפִיצוֹת
שֶׁהִמְצֵאתֶם בְּעַצְמְכֶם?

הֵכִי קָשֶׁה לִי כְּשֶׁאֲנִי אֶת אִמָּא שׁוֹאֶלֶת:
"מָתַי זֶה יִגָּמֵר?", וְהִיא אֶת דְּבָרֶיהָ שׁוֹקֶלֶת:

"אֲנִי לֹא יוֹדַעַת, מְקַוָּה שֶׁמַּמָּשׁ בְּקָרוֹב,"

וַאֲנִי... אֲנִי לֹא יוֹדַעַת מָה לַחְשֹׁב. אֲבָל אָז אִמָּא אוֹמֶרֶת:
"בּוֹאִי תְּנִי לִי שׁוּב חִבּוּק גָּדוֹל וּמַרְגִּיעַ. זֶה הֵכִי חָשׁוּב!"
הִיא מִתּוֹפֶפֶת לִי עַל הַכְּתֵפַיִם
מְנַדְנֶדֶת אוֹתִי הָמוֹן מִצַּד לְצַד, מַשֶּׁהוּ כְּמוֹ שְׁעָתַיִם,
מַבְטִיחָה שֶׁבַּסּוֹף הַכֹּל יִגָּמֵר,
וְשֶׁהַדְּבָרִים יַחְזְרוּ לִהְיוֹת כְּמוֹ שֶׁהָיוּ מַמָּשׁ מַהֵר,
וְשֶׁאִם אֵדַע לְהַרְגִּיעַ אֶת הַמֶּתַח וְאֶת הַפַּחַד,
הַמּוֹחַ שֶׁלִּי כְּבָר יַעֲשֶׂה אֶת הָעֲבוֹדָה צַעַד אַחַר צַעַד.

וְאַתֶּם יוֹדְעִים מָה? מָצָאתִי פִּתְרוֹן:

אֲנִי מְנַסָּה לַחְשֹׁב רַק עַל עַכְשָׁו, לֹא עַל הַזְּמַן הָאַחֲרוֹן,
מִתּוֹפֶפֶת עַל הַגּוּף וּמַפְעִילָה בְּכָל הִזְדַּמְּנוּת
אֶת כּוֹחַ הַדִּמְיוֹן.

גַּם לָכֶם יֵשׁ דֶּרֶךְ מְיֻחֶדֶת לְהֵרָגַע?
גַּם אַתֶּם מַרְגִּישִׁים טוֹב יוֹתֵר עִם קְצָת מַגָּע?

גַּם כְּשֶׁאֶצְלְכֶם שׁוּב הַכֹּל כְּבָר לֹא אוֹתוֹ דָּבָר,
אַתֶּם אוֹמְרִים לְעַצְמְכֶם:
"יִהְיֶה בְּסֵדֶר. אוֹטוֹטוֹ הַכֹּל נִגְמָר"?
וְאוּלַי:
"אֶפְשָׁר לְהַרְגִּיעַ אֶת הַגּוּף, וְזֶה נֶהֱדָר"?
אוֹ:
"אֲנִי לֹא לְבַד בָּעוֹלָם,
כָּכָה מַרְגִּישִׁים כָּאן כָּל הַיְלָדִים כֻּלָּם"?

בּוֹאוּ נְדַמְּיֵן תְּמוּנָה מַרְגִּיעָה,
וּמְלֵּים מַרְגִּיעוֹת, וְהַרְגָּשָׁה נְעִימָה,
נַעֲשֶׂה חִבּוּק פַּרְפַּר
וְנִתּוֹפֵף עַל הַכְּתֵפַיִם,
וְהַגּוּף יַרְגִּישׁ נִנּוּחַ שִׁבְעָתַיִם.

כְּשֶׁשּׁוּב הַכֹּל כְּבָר לֹא הָיָה אוֹתוֹ דָּבָר

אסתי בר־שדה

כל הזכויות שמורות לעמותת EMDR ישראל © תשפ"ד

אי.אם.די.אר - ישראל
EMDR-IL

www.emdr.org.il - EMDR