

אבנר בן-זקן



- בן 51, תושב מודיעין, נשוי + 3
- אל"מ (מיל"), בוגר המערך הטכנולוגי של זרוע היבשה
- תואר ראשון הנדסה כימית, תואר שני ניהול והנדסת הבטיחות (אונ' בן-גוריון)
- NLP Trainer ומנחה לדמיון מודרך, מכשיר מטפלי NLP לדרגת מאסטר (מכללת רטר)
- מייסד מכללת A. R. T. ומפתח שיטת A. R. T. – EMT (תרפייה בתנועות עיניים)
- בעל קליניקה פרטית – מתמחה בטיפול בטראומה
- מומחה בתחומי טכנולוגיה מגוונים, ניהול טכנולוגי והכשרות טכנולוגיות
- מרצה בטכניון בתחום שילוב עולמות התת מודע וניהול פרויקטים
- ייעוץ לחברות פרטיות וגופים ביטחוניים



רגע לפני שמתחילים....

- הכרת מציאות חדשה (אומה בתוך חוויה טראומתית)
- זמן לחשוב אחרת.... מה יהיה "מספיק טוב", לשים אמונות מגבילות ואגו בצד
- הכלים שינתנו היום - מתאימים ברמה הבסיסי לכולם, תחת ההגדרה "מספיק טוב"
- השימוש - בשכל, ברגישות תחת העקרונות שינתנו ו"באחריות המשתמש"

אין לראות בתוכן שיימסר בהשתלמות כהמלצה לעשות פעולת התערבות כזו או אחרת או כהכשרה רשמית



תיחום הפעילות בשלב הזה

אוכלוסיית נפגעים (טראומה וחרדה):

להביא להקלה, לתמוך, לחזק ולחבר לכוחות פנימיים בכדי למנוע התדרדרות, לאפשר תפקוד, ולהניע תהליך של ריפוי עצמי

אוכלוסיה כללית (בעיקר חרדה) - סיוע ותמיכה בתוך החוויה:

לעבור את זה טוב יותר, חזקים יותר, לאפשר תפקוד ברמה גבוהה



במה נעסוק?

יום ב' – 16/10


1. תיחום והבנת המשימה
2. ידע:
 - א- מבוא למודל פעילות המוח ויצירת רגשות – לפי דר' ליסה פלדמן ברט
 - ב- מאפייני החרדה ומנגנוניה
3. כלים מעשיים:
 - א- כלים להקהיית מראות/זכרונות מעוררי חרדה
 - ב- כלי להתמודדות והפחתת "התקף חרדה"
 - ג- כלים להתמודדות ביומיום

יום א' – 15/10

1. תיחום והבנת המשימה
2. ידע - מבוא לטראומה – הבנה בסיסית של מנגנון הטראומה
3. שיפור הבטחון העצמי כדי לעבוד עם ניצולים:
 - א- כלים ודגשים עבור המנחה המטפל בטראומה
 - ב- כלים להתמודדות עם קשיים שעולים במסגרת מפגש עם ניצולי טראומה
4. כלים מעשיים - כלים תורמים לעיבוד החוויה הטראומתית ולמניעת התפתחות PTSD
5. דגשים לעבודה עם אנשים שחוו טראומה תחת חומרים משני תודעה (רלוונטי לחלק משורדי המסיבות - יועבר ע"י אוריה טורטן)



מהו אירוע טראומתי?

- חוויה **הנתפסת** כסכנת חיים ממשית או כאירוע שבו מתרחשת פריצה **משמעותית** של הגבולות הפיזיים או המנטאליים שלנו
- חוויה שקורית לנו, או **כאשר אנו עדים** לחוויה כזו הקורית **לאדם אחר**
- **אין לנו נגישות אל המשאבים ויכולת הפעולה** שהיו יכולים להביא לתוצאה אחרת, טובה יותר
- תפיסה של: **אני לבד, אני חסר אונים, אני (או מישהו) עומד למות**
- הפגיעה – עשויה להיות ברמת הגוף **וברמת הזהות** 
- הטראומה עשויה לשנות את מערכת האמונות שלי לגבי עצמי (זהות) החברה/מדינה ואלוהים

אלוהים

חברה

אני

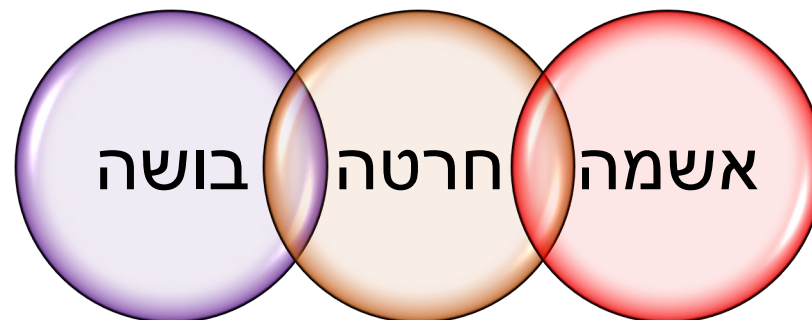


משבר זהות – קונפליקט בזהות

- נוצר כאשר הפעולות **שעשינו או לא עשינו** בפועל, אינם בהלימה עם הקונספט של הזהות
- גורם לאדם להרגיש "לכוד באירוע" – מעגל אינסופי של מחשבות **בניסיון לפתור את הקונפליקט.**
- באירוע אחד יכולים להיווצר מספר קונפליקטים, ממרכיבים שונים של החוויה (לפני, בזמן, אחרי)

התת מודע חוקר את הקונפליקט כדי לייצר את בסיס הידע הנכון לפעולה עתידית בניסיון בלתי

אפשרי לפתור אותו (מה אני לומד מזה? מה התובנות?)





מהו אירוע טראומתי - המשך

(עמ' 79-81)

- עשויה לשכון בתת מודע (מודחק) משך שנים רבות עד ל "התפרצות"
- עשויה להופיע מתוך למידה משמעותית / הבנה את המשמעויות של האירוע מהעבר או מהזכרות בו
- עשויה להביא להצטברות של אנרגיה לכודה בגוף - לגרום לתופעות שונות כגון כאב, "טיקים" ועוד
- סובייקטיבי לחלוטין – אנשים שונים באותה סיטואציה יחוו חוויה שונה
- בליבו של האירוע טראומתי יש לרוב **שינוי במנגנונים של ההכרה:**
 - תפיסת הזמן משתנה (נתפס כעומד מלכת) ומאבדת משמעות
 - מעבר מאינטרוספשו / קליטת מידע פנימי (חישת הגוף) לקליטת מידע מבחוץ (דיסוציאציה)
 - "כיבוי" מנגנון יצירת הקונספט הרגשי
 - שינוי בתהליכי עיבוד ושמירת הזכרון





סוגים של טראומה

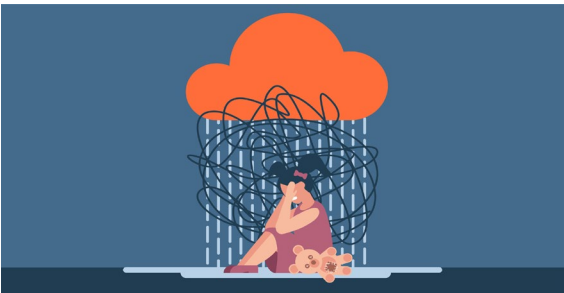


• טראומה אקוטית בדידה – חוויה בגוף ראשון, אירוע בודד

• טראומה אקוטית חזרתית – חוויה בגוף ראשון, רצף אירועים



• טראומה משנית – חוויה דרך אדם אחר – צפייה בסרטונים, שמיעת עדויות



• טראומה מורכבת – פגיעה חזרתית שיש בה אלמנט של פגיעה ע"י אדם קרוב "בעל סמכות" ("Care giver")



תסמונת פוסט טראומתית - PTSD

- הפרעת דחק פוסט טראומתית PTSD הינה הפרעה חרדתית אשר עלולה להתפתח מאירוע טראומתי
- הסימפטומים של ההפרעה ועוצמתם משתנים בין אדם לאדם
- פעמים רבות יש להם השפעה משמעותית על יכולת האדם לנהל חיים תקינים
- פעמים רבות הסימפטומים עלולים לבוא לידי ביטוי גם ככאב / מחלה
- יכולים ללוות אותו משך שנים רבות, לעיתים כל חייו

לא כל אירוע טראומתי מתפתח להפרעה (לכולנו יש PTS)

ניתן להקטין את הסיכוי להתפתחות הפרעה ע"י טיפול סמוך למועד ההתרחשות



טראומה - תיחום והבנת המשימה שלנו

-  הבנת המציאות החדשה
- לסייע עד כמה שניתן לעיבוד החוויה
- יצירת תפיסה של סיום האירוע מסכן החיים (עד כמה שניתן)
- הכוונת התפיסה הזהותית (מניעת תקיעות בקונפליקט זהותי)
- מעבר מתפיסה של חוסר אונים לפעולה - חיזוק
- מתן כלים להתמודדות יום-יומית

מניעת התפתחות PTSD

שמירה על רמת תפקוד גבוהה
ומניעת התמוטטות עצבים ודכאון



- עם סיום המלחמה תהיה הקלה מיידית ואוטומטית אצל רוב האנשים (תלוי גם בתוצאה, המשפיעה על מערכת אמונות)
- בסיום האירוע וחזרה לחוף מבטחים ניתן יהיה לעסוק בהחלמה



המציאות החדשה

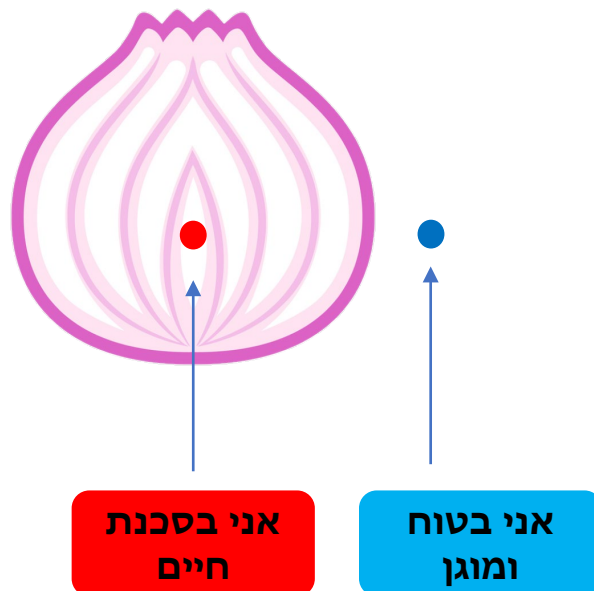
• אנחנו עדיין בתוך האירוע – חלקנו פחות חלקנו יותר

• היקפי הפגיעה רחבים מאוד (התעוררו גם טראומות ישנות)

• האדם הפונה לעזרה – סביבו עוד אנשים שזקוקים לעזרה

• מפגשים חד פעמיים

• מפגשים ארוכים





מאפייני החוויה מהצד הטראומתי (בתרחיש הנוכחי)



דריכות גבוהה

• חוסר שקט פיזי / כהות / עייפות

• ניתוק רגשי / פריקת רגשות

• בלבול, חוסר ריכוז

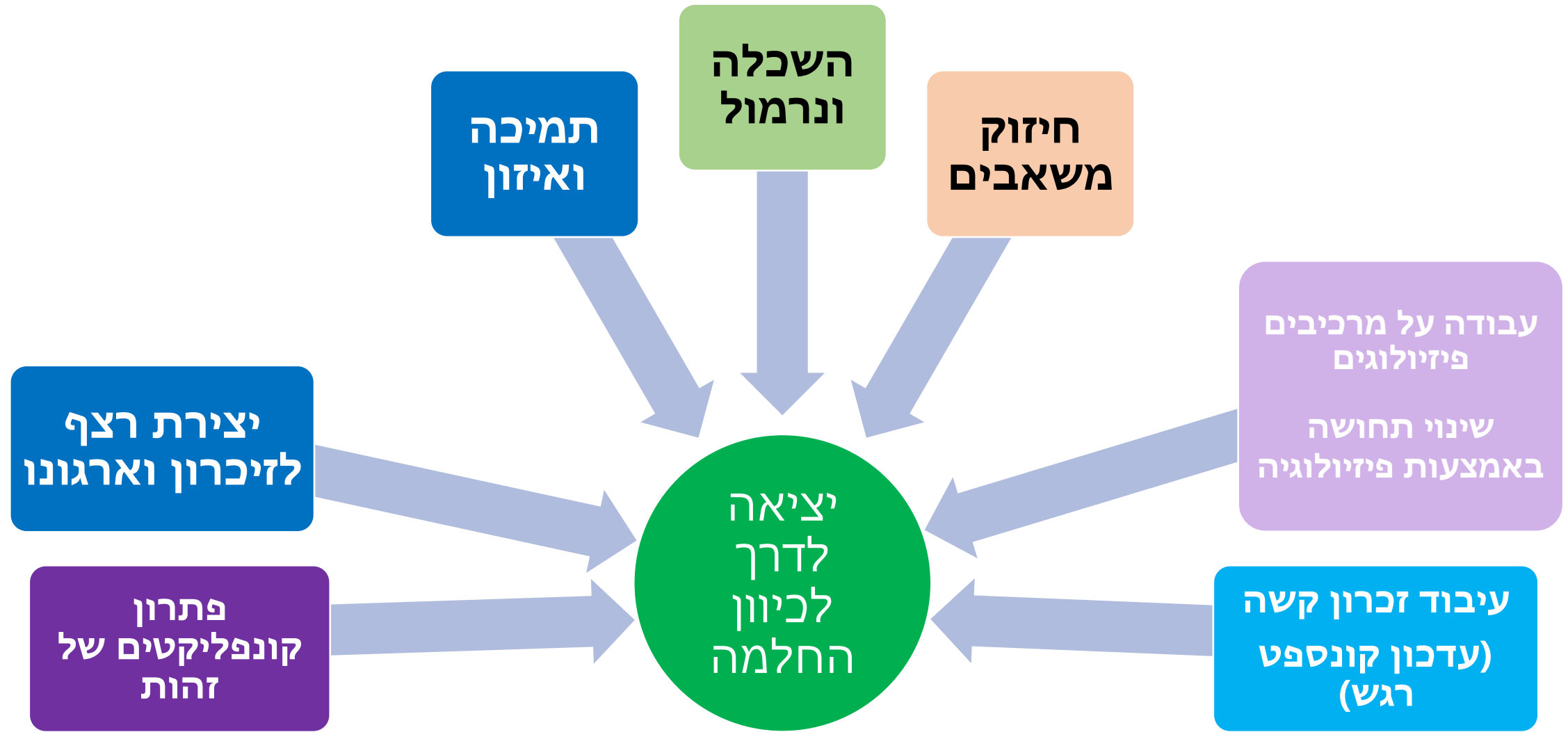
• פלישת זיכרונות כואבים

• פחד וחרדה (הימנעות)

• התפרצויות ללא שליטה




מרכיבים מרכזיים לעבודה





דגשים למנחה



- המנחה והמרחב הטיפולי הם עוגן בטחון עבור המונחה
- "שמירה על המרכז" בכל עת ובכל סיטואציה
- הבעות פנים ניאטרליות
- יצירת אווירה של קבלה, בטחון ורגיעה (השפעה על ה"אפקט")
- שמירה קנאית על המרחב האישי של המונחה. כניסה למרחב / מגע ברשות בלבד!
- להכריז על כל פעולה – אין הפתעות
- לא לתת הבטחות – תיאור עתידי תמיד יתואר כתהליך (לשתול הובלות עתידיות)
- יצירת ראפור והמון הצטרפות 



ראפור והצטרפות

- ראפור - יצירת "כמיה" בין אישית המביאה את האדם שמולנו לחוש שאנחנו "דומים"
- הצטרפות - להצטרף לתוך עולמו של האדם - מחשבתית ופיזית

מייצר בטחון, פתיחות ומרגיע (רק מי שמבין אותי יכול לעזור לי)

- שיקוף (3 מילים אחרונות)
- טון וקצב דיבור, סגנון דיבור (לזרוק מילה בסלנג משותף - "סחי")
להבליט את הדומה ולהסתיר את השונה, בכל דבר ועניין

- צורת ישיבה
- כיוון ישיבה
- לקחת את הזמן להתחבר





בטיחות - מנחה

שמירה על מרחק מהחוויה – לא להיכנס לבריכה אלא לעמוד על השפה:



- הסטת המבט
- נשימה
- להיות שחקנים בהצגה
- שמירה על גבולות הסיפור במעגל ההתנהגות (כניסה לתיאורים במידה הנדרשת להבנת האירוע)



תרגילי קרקוע:

- הרחבת ראייה
- תרגילי נשימה – מעגלית, ביטנית, "יוגה"
- נודלס



הכנה – מונחה (ומנחה)

• כניסה לתוך עולם הזכרון תפגיש את המונחה עם זכרונות קשים

- עשויים לעורר תגובה רגשית קשה (בדומה לזו שהיתה בזמן האירוע)

- עשויי להיות חסם מלגשת לזיכרונות הדורשים השלמת עיבוד

הכנה מתאימה והכרת דרכי ההתמודדות נדרשים בכדי לתמוך בתהליך ולשמור על בטיחות המונחה:

שימוש בדימוי
הגנה או
הפרדה

טכניקות
לקרקוע
והרגעה



טכניקות קרקוע והרגעה (למקרה קיצון)

1. "והזיכרון דועך ואת חוזרת לנשימה"

2. משפט אמת (אנחנו פה ב... את יושבת על הכיסא) והובלה:

- תקשיבי לקול שלי, תראי אותי
- ותשימי לב מה העיניים רואות, בחדר, שימי לב לדמות שלי פה איתך
- ואת שמה לב לנשימה שלך, שהולכת ונרגעת יותר ויותר

3. מה העיניים רואות? תתחברי לעיניים ותמצאי בחדר משהו אדום

4. טכניקת 3,2,1 (רואה, שומעת, חשה-מגע)



טכניקות קרקוע והרגעה – בהכנה מראש

1. טיפוף פרפר
2. "חיבוק דב" (יד ימין על הלב, שמאל חובקת + נשימה עמוקה)
3. נשימה ביטנית (5 נשימות, ידיים על העורף)
4. טיפוף על הרגליים (קבלת אישור נגיעה, 2-3 דק', להיות ונשימה עמוקה)

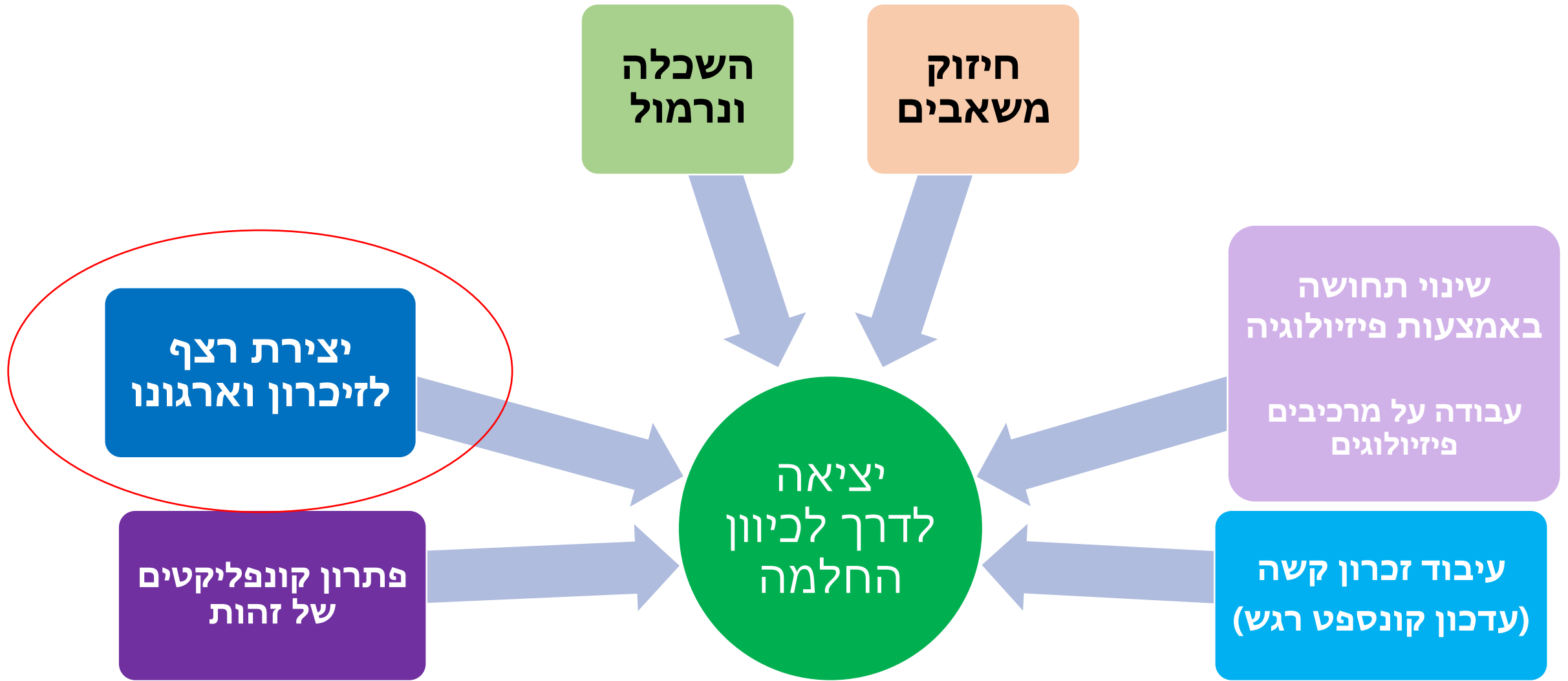


קדימה לעבודה.....

יצירת רצף וארגון הזכרון



קדימה לעבודה....





יצירת רצף וארגון המידע לגבי ההתרחשויות



- מידע "כואב מדי" יהיה חסר ולא מאורגן:
- מודחק, כחלק ממנגנון ההגנה
- לא מאורגן, שכן לא השלים את תהליך העיבוד
- על מנת שיהיה לעבד ולרפא, נדרש לחשוף ולארגן את המידע המודחק / לא מעובד

יצירת התחלה וסוף לסיפור, השתולים ברצף הזמן הכרונולוגי

מטרה ראשית - יציאה מתקיעות, הבנה
שהאירוע התחיל והסתיים

לעבור על פרטי האירוע עצמו, לחשוף את הפרטים, ההתרחשויות

מטרות משנה (אם מתאפשר רגשית) - עיבוד,
מתן עדות לטראומה, פריקה



יצירת רצף וארגון המידע לגבי ההתרחשויות שלבים

תחקור ברמת התנהגות בלבד (לא מחשבות ולא רגשות)

1. זיהוי נקודת התחלה – לפני שהכל התחיל והרגשת בטוחה

• איפה היית לפני שכל זה התחיל?

2. תחקור – יצירת רצף אירועים

• ומה קרה אחר כך? ומה את עושה?

• ומה את עושה אחר כך

• ואחרי שעשית מה את עושה

• מה עושים האנשים שאיתך

• שיקוף (במילות המונחה)

במידה ולא מתאפשר, לעבור לשלב 3

- שמירה על שיח בפלח ההתנהגות
- לחזור, להדגיש/להעצים פעולות שבוצעה – אז בעצם עשית... החלטת...
- להציג את הצד החיובי של כל פעולה או אי פעולה
- להפנות תשומת לב ליכולות שהופגנו
- להפנות תשומת לב לעזרה, סיוע שקיבלה

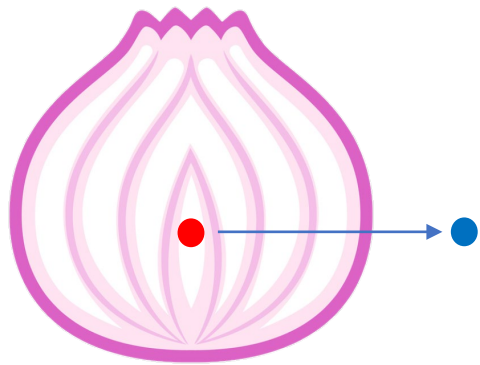
- לנהל רישום רציף ותוך כדי שנזכרים בעוד פרטים, לעדכן
- מדי פעם לחזור על הדברים (קושי - להצניע, הצלחה - לחזק)



יצירת רצף וארגון המידע לגבי ההתרחשויות שלבם

3. זיהוי נקודת "סיום" פוטנציאלי

- בואי נעצור לרגע פה
- אנחנו עדיין בתוך כל הסיפור הזה אבל את יודעת... בתוך כל זה אפשר למצוא דרגות שונות של חומרה, כי הרי בשלב מסויים מידת הסכנה השתנתה. זה כמו בבצל, נניח שהמקום שממש היית בסכנה הוא בפנים בשכבה הפנימית וככל שאת עוברת לשכבות החיצוניות את מתרחקת ויש פחות סכנה ויותר בטחון שתהי בסדר.
- **אז אם נניח שהיתה נק'** שבה משהו בתוכך ידע שעכשיו ניצלת, שיצאת מהחלק המרכזי של הבצל ועכשיו את ניצלת, אולי אפילו בטוחה. **אני תוהה, באיזה נקודה זה היה יכול להיות ? איפה היית? מה ראית?**
- **ואם אולי היה משהו שראית** באותו רגע שנתן לך את הסימן הזה, מה זה היה יכול להיות (אוקי אז קחי שנייה כדי לראות את זה שוב, וקחי נשימה עמוקה)



המונחה צריך לשלוף
מתוך עצמו את הנק'



יצירת רצף וארגון המידע לגבי ההתרחשויות שלבים

4. חיבור נקודת הסיום עד להווה (כאן ועכשיו)

- אז מה קורה אחר כך? ומה את עושה וכו'....
- המיקוד הוא בדברים שמשדרים מסר של "את מחוץ לאירוע" ומשאבי תמיכה
- יופי אז עכשיו אנחנו פה – תני לעצמך לשים לב שאנחנו פה (להשתמש בחושים)

5. לדמיין את הכל כמו סרט שעובר מהר X 3

- תזכורת למשאבי חיזוק ותמיכה (תיפוף, חיבוק עצמי)
- מנחה מקריא את הרצף של האירועים (הדגשת פעילות וחוסן והצלחות - בעדינות)
- לתת הדגשה לנקודת הסיום של החוויה הטראומטית (לחבר לסימנים שהמונחה ציינה)
- מסיימים בנק' ההווה

מפעם לפעם:

להגביר קצב מהירות

באזור הסכנה

להאט יותר ולהדגיש

את אזור הסיום



יצירת רצף וארגון המידע לגבי ההתרחשויות דגשים

- תהליך ארגון וחשיפה ניתן לבצע גם "במסווה" של התעניינות וכעזרה ראשונה (להשתמש במוטיבציה שלהם לספר)
- כאשר למונחה יש קושי להיזכר בפרטים והוא רוצה (!), נוכל לסייע לו ע"י ביצוע תנועת עיניים או טיפוף
- לבצע ברגישות תוך תשומת לב למצבו של המונחה
- המיקוד להתערבות – ארגון העלילה

A. R. T. - EMT

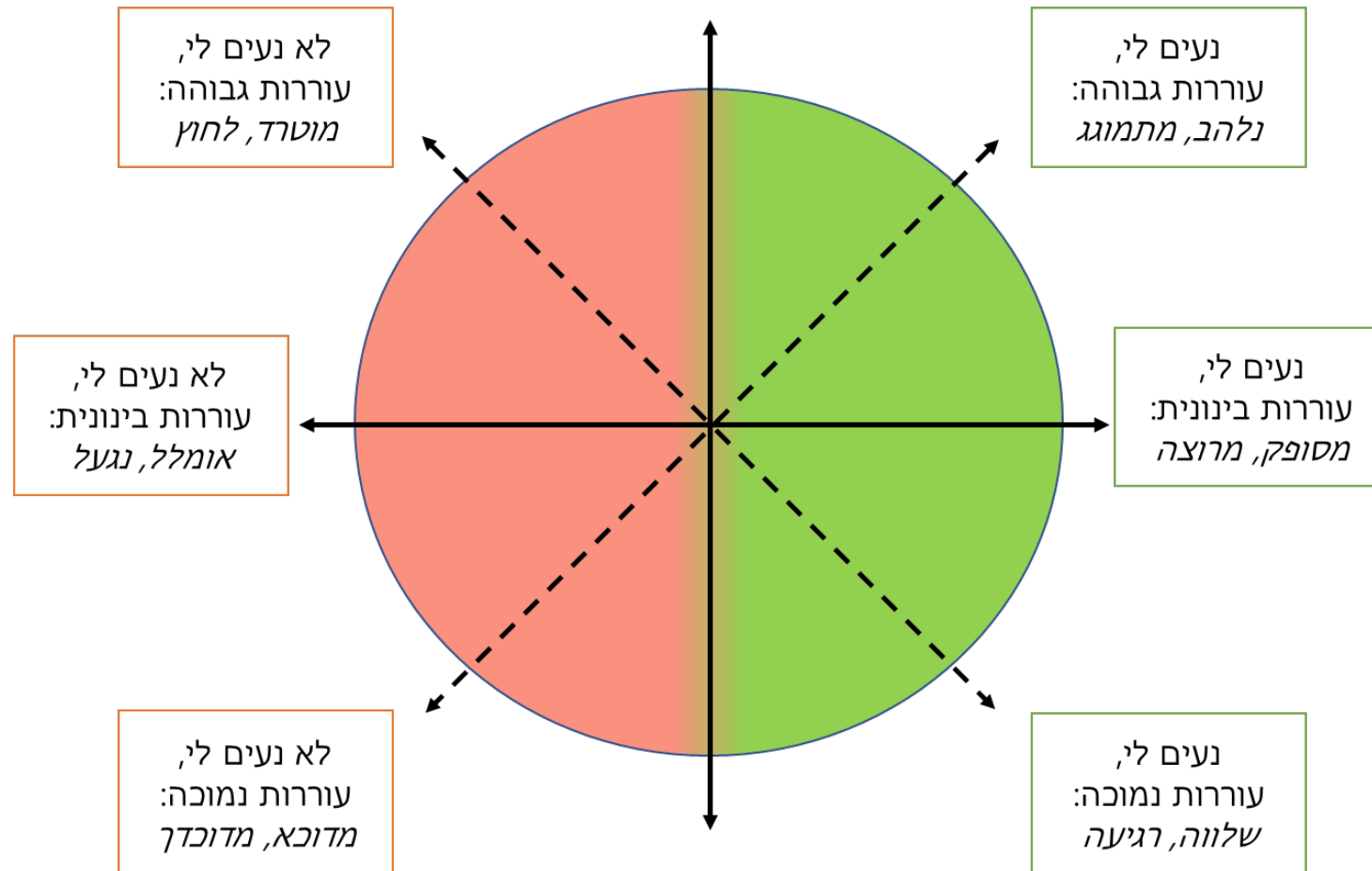
Accelerated Re-processing Technologies-
Eye Movement Therapy



השתלמות חירום בנושא טראומה וחרדה
חלק ב'

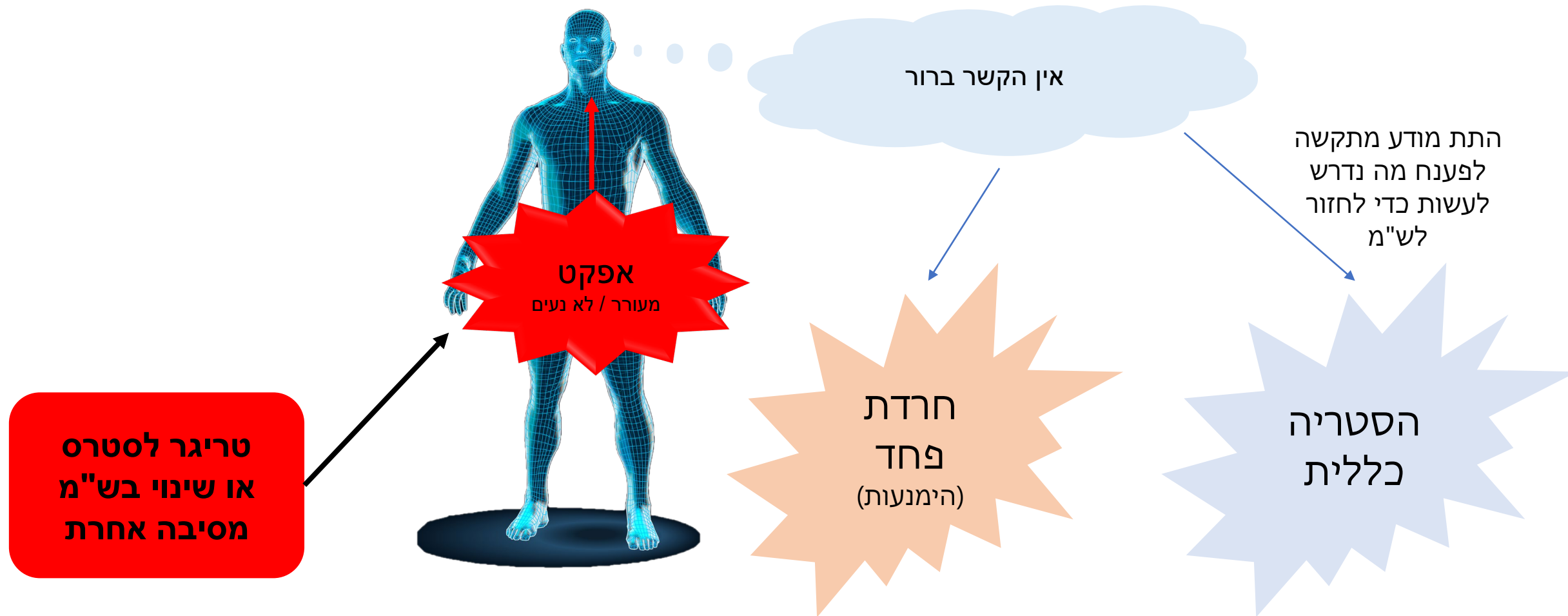


הקשר בין תחושות ואפקט (ג'יימס ראסל)



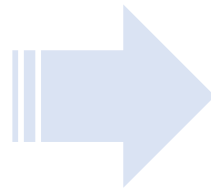


חרדה

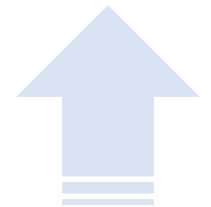




3 התרופות הטובות ביותר !!!



הסרת הגורם
(מה שאפשר)



פריקת סטרס
-
שחרור אנרגיה





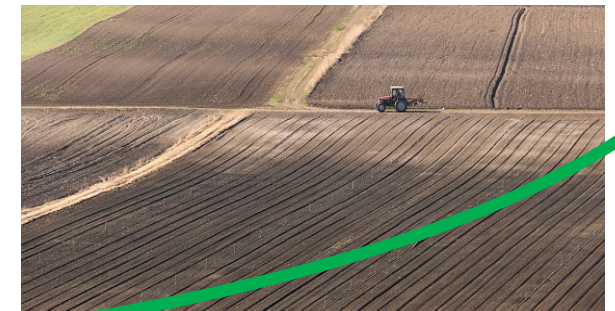
A. R. T. – EMT

תרפיה בתנועות עיניים

כלי



כל הדרכים השונות
להשתמש בו





A. R. T. – EMT

תרפיה בתנועות עיניים

www.ARTnewTherapy.com ,052-9212290 , מכללת ארט, אבנר בן-זקן - מכללת ארט

שימוש בסיסי



לסייע בפתרון קונפליקט
זהות
(שמקורו בטרומה)



להכרות זכרון קשה



להכרות רגש של
פחד/חרדה





A. R. T. – EMT

האם זה בטיחותי ?

- **בהתייחס ל EMDR** - לפי הספרות המקצועית (שפירו 1995) "רק אנשי מקצוע מוסמכים בתחום בריאות הנפש...צריכים להשתמש בהליכים שבספר זה" וכן מחייב הדרכה של מדריך EMDR מורשה.

- דר' פרד פרידברג (טכניקת תנועות העין לטיפול רגשי, 2001):

- על אף כל האזהרות החמורות והתחזיות הקודרות, לא מצאתי כל ראייה מדעית לסכנות אלו ביישומי שיטת EMDR, בנוסף לכך, כקלינאי מיומן היטב ב EMDR עם כמעט עשר שנות נסיון בשימוש בטכניקה זו, לא ראיתי תגובות שליליות אצל אף אחד ממטופליי"

- חלק מהמטופלים עשויים לחוות רגשות קשים במהלך הטיפול אך לכך בהחלט ניתן לצפות בכל צורה של פסיכותרפיה, בדיוק כמו שיכולים לחוות גם ביום יום כשהם מדברים או חושבים על בעיותיהם. "איני תומך בתפיסה כי EMDR או טכניקת תנועות העין קשורות לסכנות ולסיכונים ייחודיים".

- החוויות הרגשיות של עבודה בשיטה זו אינן שונות מהחוויות העשויות להתעורר בכל שיטה אחרת.

- בטכניקה זו, היכולת להתגבר על רגשות קשים **במהירות** הינה **גבוהה**

- כמו בכל תהליך אחר – נדרש שיקול דעת בריא, רגישות, כוול (מנחה ומונחה)

- ובכל זאת

- לפעול בשיקול דעת ובזהירות המתבקשת

- להיות ערניים לשינויים במצבו של המונחה

- להשתמש בכלים להתמודדות עם מצבים של הצפה רגשית קשה



מתי נגביל או לא נשתמש ב A.R.T.-EMT

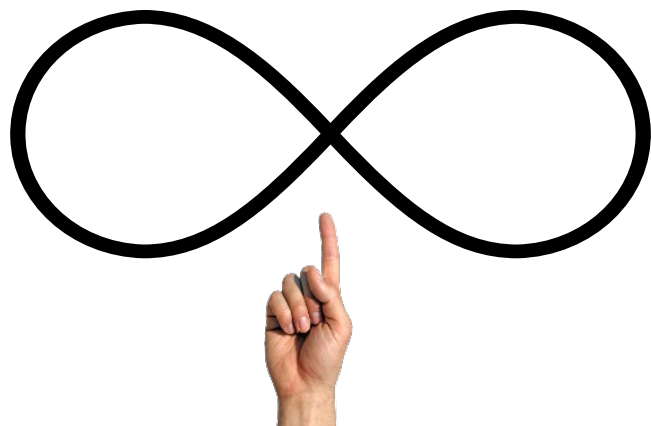
- מחלת עיניים, תקופת החלמה מניתוח – כפוף להתייעצות רפואית
- מונחה עם היסטוריה של מחלה פסיכוטית – תחת אישור או פיקוח מתאים
- כאשר אדם עומד לפני מתן עדות או בתהליך תביעה כלשהו – כפוף להבנת המשמעויות של יצירת שינוי / חו"ד משפטית
- תשומת לב לשימוש בעדשות קשיחות (גירוי / חוסר נוחות)

אם המגבלה היא בעיניים בלבד – אפשר לעבוד באמצעות טפיחות



תבנית בסיסית לתנועת עיניים

בתצורה זו אנו מניעים את העיניים בתצורת 8 / אינסוף



- מתחילים מנקודת האמצע ונעים בתנועת "אינסוף" משך כ 30-40 שניות (9-10) סיבובים

- לאחר 5 סיבובים ראשונים הופכים את הכיוון

- לשאוף לתנועה מלאה עד הקצוות

- לוקחים נשימה עמוקה בסיום

- התרגיל עשוי לעורר תחושה של סחרחורת, בחילה, דפיקות לב – אלו תגובות נורמליות.

- יש להסביר זאת למונחים מראש





עבודה עם מראה קשה/זכרון כואב

• **הכנה** - הנחייה לגבי שימוש באמצעי עזר – (נשימה, עוגן, הפרדה)

• **בחירת התמונה / קטע מסרט** – להפוך לתמונה בשחור לבן

❖ "אוקי אז בואי תאפשרי רגע לסרט להפוך לתמונה אחת" (אם זה מופיע כסרט)

❖ "ועכשיו שימי לב איך היא היתה יכולה להיות אם היא היתה בשחור לבן"

• **בדיקת עוצמת התחושה (1-10) ומתן שם**

• **זיהוי מיקום בגוף + הצבעה**



עבודה עם מראה קשה/זכרון כואב

עבודה עם זכרון כואב / מראה קשה
עשויה במקרים מסוימים להימשך
מעבר למפגש אחד
לזכור שאנו עוסקים במתן עזרה
ראשונה – אפשר להסתפק בתחושת
נוחות ולתת לתהליך להמשיך בעצמו

- "עכשיו, תעקבי עם העיניים בלבד אחר האצבע שלי בזמן שהראש ישר ותחזיקי את הזכרון"
- עבודת עיניים (ברגישות ובתשומת לב למצב המונחה) – תצורת ∞
- תוך כדי – "להחזיק את הזכרון, אם הוא נעלם תתאמצי להחזיר אותו, ...לנשום"
- סיום – "בואי ניקח עכשיו רגע נשימה עמוקה ונשחרר לאט"
- בדיקה – "ועכשיו, בואי שימי לב מה השתנה בזכרון הישן? חיות, נוכחות, תובנות-אופציה (כיוון-תיקוף ההתנהלות, הסרת האשמה ומעבר לחמלה ו/או כעס על גורם אחר) ובתחושה הישנה 1-10?
- עפ"י העניין: מנוחה, שבירת מצב וחזרה על התהליך – עד רמת 0 או תחושת "נוחות / השלמה"



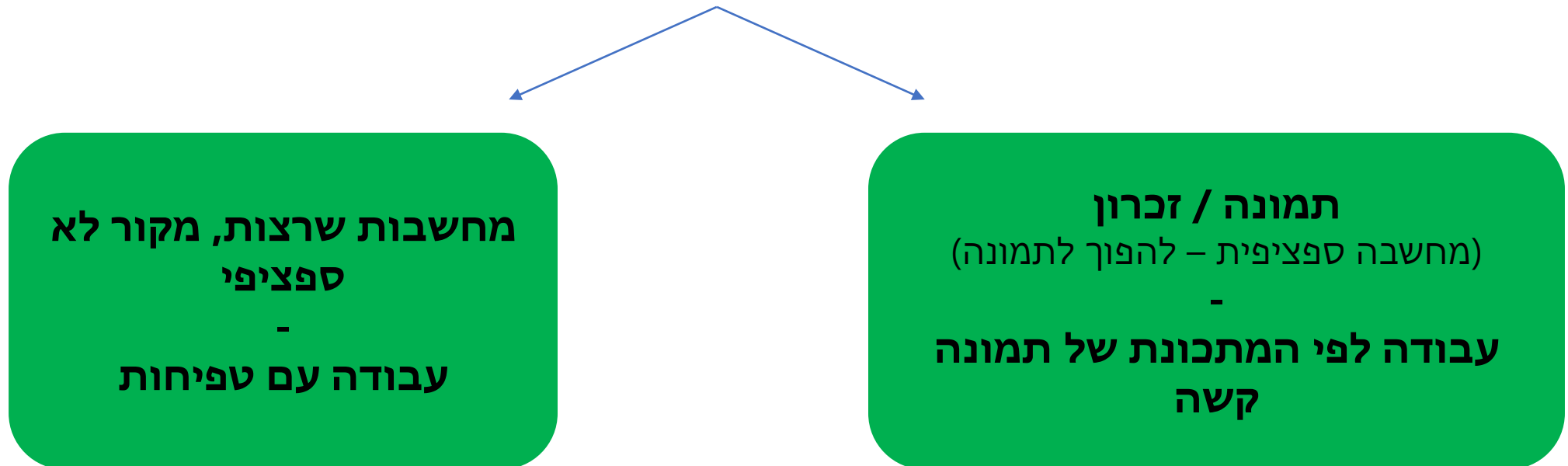
התנגדויות (אם אין שינוי)

- "זה מאוד טבעי ורלוונטי להרגיש את זה עכשיו, רק בואי נבדוק, איזו סיבה אולי יכולה להיות למוח שלך כדי להמשיך להחזיק בתמונה הזו?"
- "ואם היתה דרך אחרת שהיית יכולה להשיג את זה שהיתה יותר מועילה לך, מה היא היתה יכולה להיות?"
- "אז האם זה יהיה בסדר לשחרר את זה? עכשיו!"
- אם עדיין אין שינוי - לעבור לעבודה בשיטה של "טפיחות"
- ואם בכל זאת לא השתנה כלום? לנרמל ולתת הובלה שזה יקרה בעתיד
- "אוקי זה בסדר גמור, במצב הזה, היום זה באמת קורה ככה אצל הרבה אנשים, אם זה עדיין מטריד כנראה שאיזשהו חלק שבך עדיין חושב שזה יכול להועיל בצורה כלשהי ובקרוב זה ישתנה כי התהליך שעשינו ממשיך לעבוד בתת מודע שלך. ובתוך כמה ימים זה יתחיל להיעלם יותר ויותר"



עבודה עם רגש של פחד / חרדה

- **הכנה** – הנחייה לגבי שימוש באמצעי עזר – (נשימה, עוגן, הפרדה)
- **מציאת מקור** – "אם הייתי שואל אותך מה מקור הפחד, מה הדבר הראשון שהיה קופץ לך לראש, עכשיו?" (לקבל כתשובה כל מחשבה, תמונה זיכרון – גם אם הם מזמן שאינו קשור למצב הנוכחי)





תבנית בסיסית לעבודה עם טפיחות



- עיניים עצומות/פתוחות + מיקוד בתחושה, מחשבה (הגורם שמעורר דחק)
- מבצעים טפיחות קלות על הירכיים בקצב של כ 2 בשנייה – לאחר קבלת רשות
- משך 2-3 דקות
- בזום? המונחה יכול לטפוח לעצמו
- לשים לב שהמונחה נושם - להזכיר מדי פעם (המונחה נושם במופגן)
- למתקדמים בלבד - מדי פעם לתת הנחייה בכיוון הרצוי תוך יצירת "בחירה כפויה"
- "שימי מדי פעם לב איזה מהמחשבות שעולות מאפשרות לך:"

בהחלטיות – אם בטוח שזו אמת

"להבין שעכשיו את בטוחה, שהפעולות שלך הצילו אותך...."

בהסתייגות – אם לא בטוח שזו אמת

"להבין שאולי באמת יתאפשר לך לחזור הביתה"



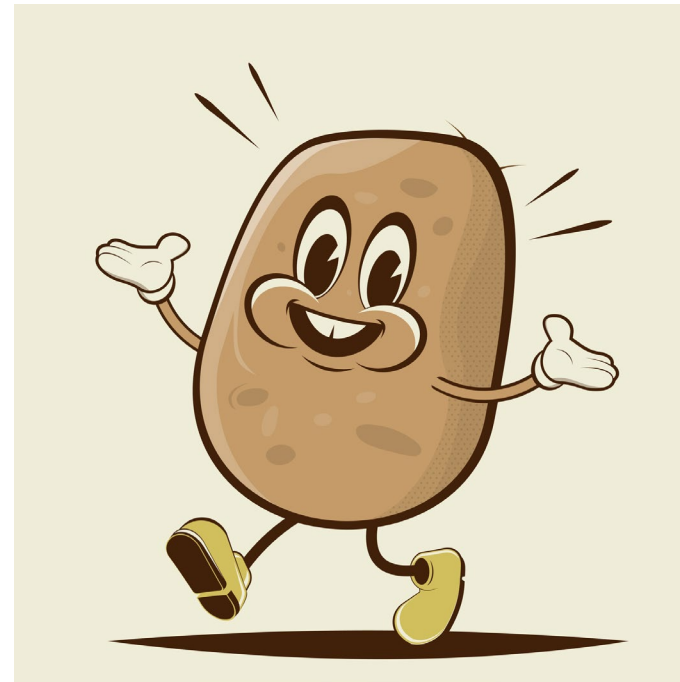
עבודה עם רגש של פחד - טפיחות

לאחר בירור / שיחה מקדימה

- לעצום עיניים ולהקדיש רגע למיקוד ברגש / תחושה / מחשבות (אולי יש כאב, נוקשות כלשהי)
- בדיקת עוצמת הדחק (1-10)
- זיהוי מיקום בגוף + הצבעה
- עבודה עם טפיחות משך כ 2-3 דקות תוך כדי מיקוד בתחושה, במחשבות.....
- סיום: לפתוח את העיניים (אם היו סגורות) ולקחת נשימה עמוקה
- שיתוף כאופציה – " לפעמים יש תובנות חדשות, יש משהו שתרצה לשתף?"
- בדיקת רמת הדחק 1-10
- על פי הצורך: וביצוע סבבים נוספים. שאיפה להגיע ל-0, אפשר להסתפק בפחות מ-4



תרגיל להתמודדות עם התקף חרדה (אנדרו אוסטין)

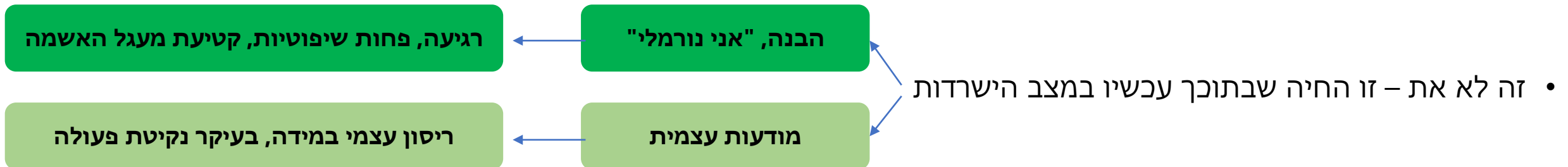




השכלה ונרמול

• דריכות – תוצאה של המצב והחוויה

- תפיסת המציאות, **בתוך התת מודע**, נוטה לפרש דברים רבים כאיום ולהפעיל את מנגנון ההישרדות (הילחם / ברח)
- בנוסף, כל דבר שמפריע לנו לכאורה, עכשיו להתרכז במשימת ההישרדות – נפעל להסיר אותו





סיכום

