

# E.M.D.R

קליניקות  
מומחים  
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

## תוצאות מהירות תוך מספר שבועות:

- טיפול קצר מועד לחרדה, דכאון ופוביה.
- סילוק מחסומים פנימיים להשגת שיא.
- טיפולי עזרה ראשונה בפני מצבים מאתגרים.

**1-700-70-90-76**



המהפכה בעולם הטיפול הפסיכולוגי זמינה מעכשיו גם לציבור הרחב בישראל  
**טיפול פסיכולוגי המניב תוצאות משמעותיות תוך  
שבועות, במקרים ששיטות טיפול אחרות דורשות  
חודשים ושנים**

“לאחר כמה שנות פרקטיקה עודני מופתע מתוצאות  
ה-EMDR שאני ער להן.  
אני מבין שעמיתי הפסיכיאטרים והפסיכולוגים נזהרים,  
כמוני בהתחלה, משיטה שהיא חדשה ושונה כל כך.  
אבל איני יכול להתעלם ממה שראיתי שוב ושוב במרפאה  
שלי ומהמחקרים הרבים שפורסמו בשנים האחרונות.  
מעטים הם הדברים שאני מכיר ברפואה המרשימים כמו  
ה-EMDR בפעולה”

הפסיכיאטר והנוירולוג הצרפתי ד"ר דיוויד סרוואן שרייבר, מתוך ספרו:  
“ללא פרויד ללא פרוזאק דרכים חדשות ועילות לטיפול במצבי לחץ, חרדה ודיכאון”  
הוצאת מטר, עמ' 72.





## רגע לפני, למה כדאי להקשיב? כי אנו מציגים:

- **טיפול פסיכולוגי המניב תוצאות משמעותיות תוך שבועות, במקרים ששיטות טיפול אחרות דורשות חודשים ושנים**
- **שיטה פסיכולוגית, המוכרת על ידי גופי טיפול בינלאומיים מובילים כולל ארגון הפסיכולוגים האמריקאי וארגון הפסיכיאטרים האמריקאי**
- **מאות מחקרים המאשרים את יעילות השיטה והצלחותיה, תוך מספר פגישות טיפוליות בלבד**
- **טיפול פסיכולוגי לכל דבר - הרשאים לטפל ב-EMDR, הינם אנשי מקצוע טיפולי בעלי תואר שני ומעלה (כעובדים סוציאלים קליניים, פסיכולוגים ופסיכיאטרים) - שעברו בנוסף הכשרה מיוחדת לטיפול בה**
- **מליוני אנשים ברחבי העולם כבר טופלו בה בהצלחה**





## אז מה זה EMDR?

- ראשי תיבות של Eye Movement Desensitisation and Reprocessing
- שיטת EMDR קיימת 25 שנה
- פותחה בארה"ב על ידי הפסיכולוגית ד"ר פרנסין שפירו ב-1987
- במקור פותחה לטיפול במצבי פוסט טראומה - עבור חיילים אמריקאים שהתמודדו שנים רבות עם הלם קרב, שנוצר במהלך מלחמת וייטנאם, לאחר מכן שימשה לסיוע בנסיבות טראומה נוספות. מכיוון שטראומה היא תחום שלרוב ממומן על ידי חברות ביטוח וממשלות, הדורשות לראות מחקרים על יעילות - EMDR היא בין השיטות הפסיכולוגיות הנחקרות ביותר ויש עליה מאות רבות של מחקרים המאשרים את יעילותה
- רק לאחר שנמצאה יעילה פעם אחר פעם במקרים קשים, נעשה בה שימוש גם עבור מקרים קלים יותר בקרב קהלים רחבים





## באילו מקרים מסייעת שיטת EMDR?

- **סילוק מחסומים פנימיים להשגת שיא** - נעשה בה שימוש לשיפור הישגים ספורטיביים לפני תחרויות, עם סטודנטים לפני בחינות, פסיכומטרי וכד', עם אמנים לפני הופעות ולפני אודישנים, ובעבודה עם אנשי עסקים לשיפור יכולת הצגת פרזנטציות ומו"מ, חיזוק תחושת ערך לפני בקשת קידום או העלאת שכר, וכד'.
  - **התמודדות עם משברי חיים** - בגידה, פרידה, גירושין, פיטורים, אבטלה, טראומת לידה וכד'.
  - **שינוי דפוסי התנהגות חוזרים** - קשיים בקשרים אינטימיים, התקפי זעם, בחירות שגויות חוזרות, חוסר החלטיות, דחיינות.
  - **התמודדות עם חרדה ופוביה** - פחד קהל, חרדת בחינות, חרדת ביצוע, חרדת נהיגה, פחד מכלבים, פוביה דנטלית, סיוטים חוזרים וכד'.
  - **התמודדות עם אירועים טראומתיים** - תקיפה מינית, תקיפה פיזית, תאונת דרכים, פיגוע, מוות של אדם קרוב.
- סבל או חסם יכול לנבוע כתוצאה מסיבות רפואיות וביוכימיות ו/או כתוצאה של אירועי חיים שחווינו/חווים כשמדובר בסבל נפשי או חסם פנימי שנוצרו כתוצאה של חוויות חיים - ניתן לסייע באמצעות טיפול EMDR



## איך זה עובד?

- **כשמתרחש אירוע קשה (OVERWHELMING)**, אם בגלל שלא היינו במלוא כוחנו בזמן ההתרחשות או כי האירוע חריף - מוחנו מוצף ולא מצליח לעבד אותו בזמן אמת. התוצאה היא שזכרון האירוע נשמר במוח כשהרשמים (מחשבות, רגשות, תחושות גוף, תמונות, ריחות) הינם בצורה גולמית ולא מעובדת. כשיש טריגר - אירוע בהווה שמתקשר לאירוע בעבר - הרשמים - התחושות, הרגשות, המחשבות, מתחילים "להתנגן" בצורה הגולמית - ואנחנו מרגישים בהווה כמו שהרגשנו אז
- **ב- EMDR מאתרים ב- 1-3 פגישות את האירועים** האלו שיצרו את מה שמפריע לנו בהווה, ולאחר מכן מתחילים להשלים את העיבוד שלהם
- **בתהליך העיבוד**, חוזרים לזיכרון האירוע באמצעות ארבעה ערוצים - **סנסורי** (בדרך כלל תמונות אבל לפעמים ריח או קול) **רגשי**, **קוגניטיבי ותחושות גוף** - ומשלימים כעת את העיבוד שלא התבצע בזמן אמת באמצעות עידוד מערכת העיבוד הטבעי של המוח



## איך זה עובד? (המשך)

- העיבוד מתבצע כשהמטפל מוודא **ששתי האונות** (גם השמאלית שאחראית על הפעילות הקוגניטיבית יותר וגם הימנית שאחראית על הרגש ותחושות הגוף) לוקחות חלק פעיל בתהליך. בשיטות טיפול אחרות בהן רק משוחחים מפעילים בעיקר את האונה השמאלית ופחות את הימנית כך שבפועל נוצר פער בין מה שאנחנו יודעים שאנחנו אמורים לחשוב ולהרגיש, לבין מה שאנחנו באמת מרגישים
- על מנת לוודא ששתי האונות בתהליך - אנחנו משתמשים תוך כדי עיבוד בשני רטטים קטנים שמחזיקים ביד בזמן הטיפול. הרטט בצד ימין מוודא שהאונה השמאלית משתתפת בעיבוד, והרטט ביד שמאל מוודא שהאונה הימנית משתתפת בעיבוד (הקשר בין הגפיים לאונות הוא באלכסון)
- **ברגע שזכרונות האירועים עברו עיבוד** הם מתחברים לרשת הזכרון הכללית וכבר לא "מתנגנים" כשיש טריגר בהווה - כך שהתגובות בהווה מפסיקות להיות תוצאה של דברים מהעבר ש"נלחצו"



# מה דומה בין שיטת הטיפול הפסיכולוגי EMDR לשיטות טיפול פסיכולוגי אחרות?

- שיטה פסיכולוגית לכל דבר
- רק מטפלים קליניים בעלי תואר שני ומעלה שלמדו אותה רשאים לטפל בה
- מוכרת על ידי גופי טיפול בינלאומיים מובילים כארגון הפסיכולוגים האמריקאי וארגון הפסיכיאטרים האמריקאי

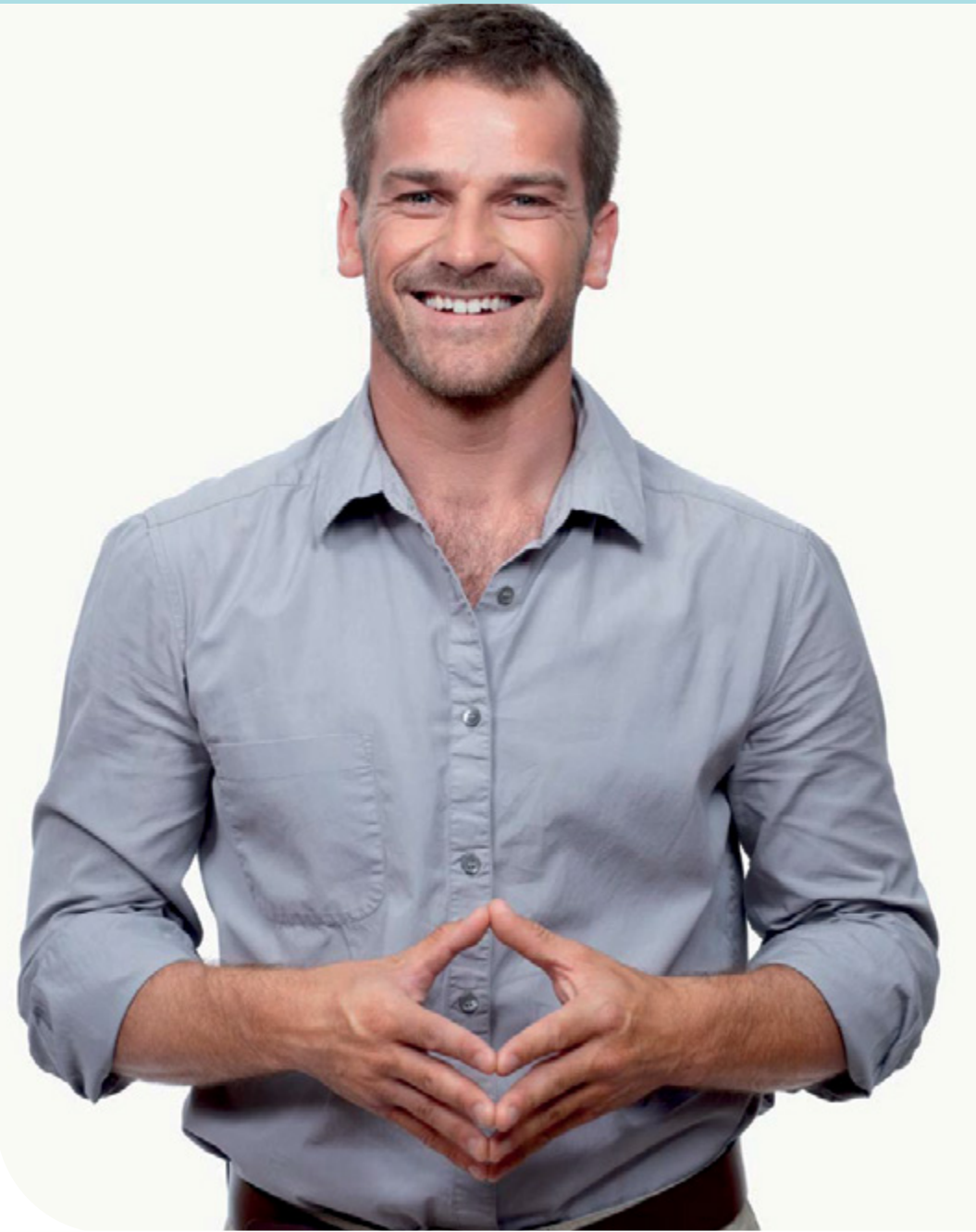






# מה שונה בין שיטת הטיפול הפסיכולוגי EMDR לשיטות טיפול פסיכולוגי אחרות?

- **יעיל יותר ומהיר יותר**
- **המוקד בעבודה הטיפולית שונה -**  
הסימפטומים והחסמים מהם אנחנו סובלים הם תגובה לגירוי מסוים.  
ישנן שיטות טיפול בהן העיקר הוא מודעות לכך שמדובר בגירוי ותגובה.  
ישנן שיטות טיפול בהן העיקר הוא שינוי התגובה - למשל, אם אני חרד מהראיון אז ילמדו אותי שיטות להרגע כשהחרדה מגיעה, או להתווכח עם מחשבות מעוררות חרדה.  
**לעומת זאת, ב EMDR משנים את הגירוי - כך שהנסיבה (בחינה למשל) לא תהווה יותר גירוי לרגש שלילי מלכתחילה**
- **בעוד שבטיפול קוגניטיבי ההנחה היא כי מה שיוצר את הסבל הרגשי הוא אמונות שליליות או 'הסיפור הפנימי' - בטיפול EMDR מתיחסים לאמונות שליליות ולסיפור פנימי שלילי כאל סימפטום - סימפטום של חוויה/ות חיים קודמות שלא השלימו עיבוד ויצרו אותם**
- **עם השלמת העיבוד -** הסימפטום של אמונות שליליות או סיפור פנימי שלילי פוחת או נעלם
- **ב EMDR לא נותנים כלים, אלא מסלקים את הסיבה -** כשהסיבה מסתלקת, התוצאה מסתלקת
- **טיפול EMDR כולל שפע תובנות ו"נפילת אסימונים" -** רק שהם מגיעים בקצב מהיר מאד, ומגיעים מהמטופל בעקבות התהליך, **ולא מצד המטפל**



## EMDR איך זה שזה עובד?

- **מוכחת** - מחקרים רבים מצאו את יעילותה באחוזים גבוהים מאד תוך מספר פגישות.
- **מוכרת** - על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי, ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי וארגון הבריאות העולמי.
- **מהירה ומדידה** - תוכלו בעצמך להתחיל לראות שיפור תוך מספר שבועות.



## איך לא שמעתי על זה קודם?

- השיטה קיימת 25 שנה מסוף שנות השמונים, לרוב לוקח שנים רבות אף יותר עד ששיטת טיפול הופכת להיות נחלת הידע של הציבור הרחב. כך למשל הטיפול הקוגניטיבי נחשב חדש יחסית בישראל, ורוב המטפלים הקליניים בישראל עדיין אינם מטפלים בו, כשהוא בעצם קיים ארבעים שנה...
- בישראל עדין מתמקדת השיטה בשימוש המקורי של השיטה - פוסט טראומה. אך בהשפעת ארה"ב ואירופה, שם הפכה לתופעה של ממש, EMDR תופסת כעת תאוצה בסיוע בטווח רחב של מצוקה רגשית או חסמים רגשיים
- היום משתמשים ב EMDR בישראל במרכזי חוסן לקסאמים בשדירות, עם הلم קרב, נפגעות תקיפה מינית וניצולי שואה
- בקליניקות מומחים בשיטת EMDR שמנו לעצמנו כמטרה ליידע את הציבור הרחב שהשיטה נמצאה כבר לפני שנים כמסייעת במגוון רחב מאד של סבל, מצוקה, משברים, דפוסי התנהגות מעכבים מצד אחד, **וסילוק מחסומים פנימיים ושיפור השגים מצד שני**



## קליניקות מומחים בשיטת EMDR

- המטפלים שלנו הינם בעלי תואר שני או שלישי וניסיון רב.
- המטפלים שלנו עברו הכשרה בסיסית ומתקדמת ב-EMDR.
- כל המטפלים שלנו עוברים הדרכות והכשרות שוטפות כדי להיות בחזית הידע הטיפולי.
- למטפלים שלנו יש ניסיון גם במקרים מורכבים כך שיש להם מענה גם למצב קשה בעת הצורך.
- בישראל - אנחנו, רשת קליניקות מומחים בשיטת EMDR, המסגרת היחידה שמתמחה ומתחייבת ל-EMDR טהור.
- סניפים בפריסה ארצית.



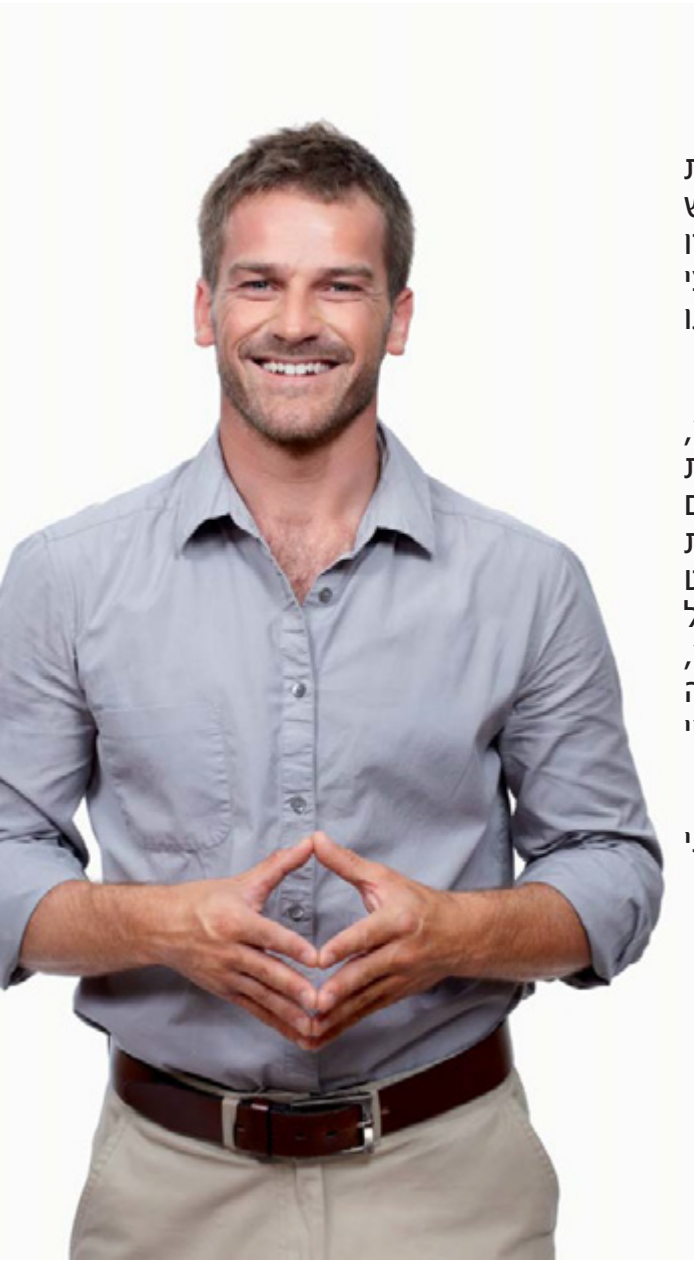
## בחן את עצמך.

- האם את/ה חווה רגשות שליליים לאורך תקופה או בעקבות משבר או אירוע שלא חולפים מעצמם?
  - האם את/ה מרגישה שיש לך חסמים פנימיים שמעכבים או אף מונעים ממך להתקדם ולפרוץ למרות שידועה לך התאוריה מה עליך לעשות?
  - האם שמת לב שיש לך דפוס חוזר של התנהגות מעכבת בחיים האישיים או המקצועיים שהמודעות אליו לא מונעת ממנו לחזור על עצמו?
  - האם יש לך תחושה לא נעימה או אף חששות ופחדים הגורמים לך להימנע מלדבר בפני קהל, להרגיש לא נוח כשאת/ה בפרונט, או לקדם את חיך האישיים או המקצועיים?
  - אם ענית כן על אפילו אחד מהסעיפים, ואת/ה מעוניין/ת בסיוע מהיר, מדיד, מוכח מדעית, על ידי אנשי טיפול מוסמכים - צור עימנו קשר כבר היום: **1-700-70-90-76** לקביעת פגישה ותוכל לראות תוצאות תוך מספר שבועות
- אם נזכרת ברגע האחרון שיש בפניך משימה מאתגרת ספורטיבית מקצועית או אישית ואתה זקוק לחיזוק נקודתי - פגישה בודדת מספיקה לתת "בוסט" שיקל עליך משמעותית להגיע בשלום לצד השני - צור קשר עכשיו לקביעת פגישה לחיזוק נקודתי מיידי **1-700-70-90-76****

## מטופלים ממליצים בחום

- "בהתחלה הייתי סקפטי לחלוטין גם לגבי טיפול בכלל ובשיטה בפרט, אבל אחרי מספר פגישות קצר מאד הבנתי את גדולת השיטה והפכתי למאמין גדול בה...אני עדיין המום כל פעם לאן זה זורק אותי וכמה כל דבר בעבר משפיע על ההווה וניתן לטיפול בשיטת ה EMDR."
- "כבר לאחר הפגישה הראשונה הרגשתי ניצוץ של שינוי. הפגישות הבאות רק הגדילו את הלהבה - אני חזק, אני יכול, הכל אפשרי."
- "חוויתי טראומה אישית גדולה מאוד. הייתי הרוס פיזית ונפשית. ניסיתי טיפול פסיכולוגי שלא מיקד אותי לבעיה האמיתית. באמצעות EMDR בזמן קצר ביותר התחלתי להתחזק ולהשתלט על הטראומה. מצאתי חוזקות שלא ידעתי שקיימות."
- "כשלמדתי לפסיכומטרי הייתי תקוע בחלק הכמותי-מתמטי. הייתי לחוץ והרגשתי שאני לא יכול להצליח בזה ... עיבדנו במשך שנים-שלוש פגישות... הביצועים שלי קפצו בכמה רמות באופן מיידי והשתחרר לי הרבה לחץ... הציון שלי במבחן הסופי היה בשמיים"
- "במישור הבין-אישי היו לי מפגשים עם אנשים שהיו לי איתם קשרים רומנטים והפעילו אצלי טריגרים לחרדות לא קלות, כולל תסמינים פיזיים כמו כאב בטן. לפעמים מספיק היה רק לחשוב על האנשים האלה כדי להכנס לחרדות. לאחר מספר שנים של EMDR פשוט נדהמתי לראות איך אני פוגש את האנשים האלה וזה פשוט לא מזיז לי!"





## מטופלים ממליצים בחום

- "לפני כשנה וחצי התחלתי לעבוד בחברת היי-טק, בשכר שהיה נמוך ממה שהרגשתי שמגיע לי. קיבלתי את ההצעה, והתכוונתי לבקש העלאת שכר לאחר כחצי שנה, אחרי שאוכיח את עצמי. עברה חצי שנה, עבר עוד חודש ועוד חודש, ואני התמהמהתי. במוחי ניקרו מחשבות: אולי אני לא מספיק טוב? אולי לא מרוצים ממני? אולי זו חוצפה מצדי לבקש העלאה? ... ביצענו עבודה של פחות משעה, במהלכה התחזק בטחוני העצמי, על בסיס אירועי עבר בהם ידעתי לעמוד על שלי מול דמות סמכותית. לקח לי זמן קצר לפני שניגשתי למנכ"ל על מנת לדבר איתו על הנושא... קיבלתי העלאת שכר ובהמשך קודמתי למשרה ניהולית."
- "הייתי אמא טרייה ובמקום לשמוח ולהנות עם התינוק שלי כפי שדימיינתי שיהיה, הייתי מתעצבנת עליו המון, כועסת, צועקת, חסרת סבלנות. הייתי בוכה המון וכל סיטואציה יומיומית נראתה לי כהר בלתי עביר. הרגשתי חסרת אונים מול כל קושי. גם לבעלי לא היה לי כוח וסבלנות. הייתי רבה איתו, מתפרצת עליו בצעקות, בכעס ובכי לעיתים קרובות. את כל זה ליוו שקים ענקיים של רגשות אשמה... התחלתי להרגיש את ההשפעה גם בבית - הסבלנות התחילה לחזור אליי לאט לאט, הצלחתי להנות יותר מהבן שלי, והרגשתי הרבה יותר קומפלטנית מקודם... פשוט הרגשתי שחזרתי לעצמי. קודם כל, שקים של רגשות אשמה נמסו ונעלמו. הרגשתי כאילו ירדו ממני 20 קילו של קשיים. הרגשתי חיה יותר, הרגשתי שאני חוזרת להנות מהדברים הפשוטים של החיים, מהחיוך של הבן שלי, מהחיבוק של בעלי. גם בעלי ישר הבחין בשינוי והוא אמר שהוא מרגיש שקיבל אותי בחזרה. בעיקר הרגשתי שלמה עם עצמי ועם מי שאני, עם האמא שאני ובת הזוג שאני, ועם כל דבר שאני עושה... קשה לתאר במילים איך שינוי כל כך עמוק מתבצע במספר פגישות כל כך מועט"
- "זה פשוט עובד, ועם זה קשה להתווכח. אני עושה EMDR לפני הופעות וזה כמו לקחת כדור פלא - על הבמה אני רגוע ונינוח ופנוי להתעסק בהופעה עצמה"



# ד"ר טל קרויטור

## מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR

### מטפלת מוסמכת ב-EMDR ומדריכה בשיטה זו.

- מחברת רב המכר הבינלאומי EMDR ברוכים הבאים למהפכה בעולם הטיפול הפסיכולוגי" שיצא עד כה לאור ביפנית, אנגלית, ספרדית, פורטוגזית, הולנדית, רומנית, איטלקית, אלבנית, גרמנית וצרפתית.
- "כל פעם שאני רואה אדם שהולך שנים ארוכות לטיפול או אדם שזקוק אך נמנע מללכת לטיפול כי הוא רק חושב על ללכת שנים לטיפול או על "חפירה" זה צובט לי בלב - כי אני יודעת שאפשר גם אחרת. לאחר שנים של עבודה כמטפלת פרטית, החלטתי שהגיע הזמן להגשים את החזון - לתרום לשינוי פני הטיפול בישראל. ב-2011 הקמתי רשת קליניקות של פסיכולוגים ופסיכותרפיסטים כדי לספק אלטרנטיבה - טיפול פסיכולוגי שהוא מהיר, עמוק, מוכח ומדיד."

## מקורות לקריאה נוספת:

- רשימת גופי הטיפול הבינלאומיים המכירים בטיפול ב EMDR -  
[www.emdrhap.org/emdr\\_info/researchandresources.php#treatment](http://www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php#treatment)
- רשימה של עשרות רבות של מחקרים על EMDR -  
[http://www.emdrhap.org/emdr\\_info/researchandresources.php#trials](http://www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php#trials)



”קשה לי לתאר את גודל ההצלחה של הטיפול על חיי. על איך שאני מתנהל, גם בחיי המקצועיים, שבהם אני רק צומח, וגם בחיי האישיים - בזוגיות שאני מנהל, באופן שבו אני מגדל את ילדיי, ובחיי החברה שאני נהנה מהם. יותר מכל, אני מרגיש היום חזק בעשרות מונים ממה שהייתי, מוכן להתמודד עם כל קושי ואי ודאות בלי פחד, כשאני יודע שהתנהלותי לא תנוהל ע”י העבר, ותחושות חוסר הבטחון שהיו לי, אלא מתוך הסתכלות על עצמי ויכולתיי לשלוט בארועי ההווה והעתיד. התחושה הזאת היא ללא ספק המתנה הטובה ביותר שיכולתי להעניק לעצמי”

## לקבלת מדריך מיוחד כל מה שעליך לדעת כדי לבחור את הטיפול הפסיכולוגי המתאים לך ביותר

[www.emdrexperts.co.il](http://www.emdrexperts.co.il)

**E.M.D.R** קליניקות  
מומחים  
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

### תוצאות מהירות תוך מספר שבועות:

- טיפול קצר מועד לחרדה, דכאון ופוביה.
- סילוק מחסומים פנימיים להשגי שיא.
- טיפולי עזרה ראשונה בפני מצבים מאתגרים.

