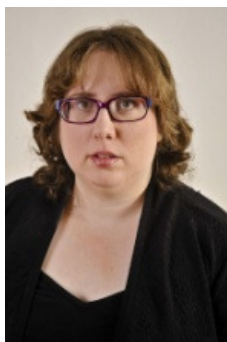


עברת חוויה קשה? מידע ועזרה ראשונה



טל קרויטורו, M.S.W, פסיכותרפיסטית,
מטפלת מוסמכת בEMDR ומדריכה בשיטה זו
מנכ"ל ובעלים של קליניקות מומחים בשיטת EMDR

www.emdrexerts.co.il

1-700-70-90-76

מה קורה לנו?

- יש לנו בגוף מנגנונים שונים שמובילים אותנו לבריאות והחלמה. אם יש חתך או שבר בגוף – הגוף פועל לאיחוי שלו. באופן דומה כשעוברת עלינו טלטלה רגשית, המוח פועל לעיבוד החוויה – גם בזמן העירות וגם בזמן השינה, באמצעות חלימה.
- כשמתרחשים אירועים שהם OVERWHELMING בשבילנו – אירוע חריף במיוחד, אירוע קשה במצב של חולשה (עייפות, מחלה) או במצב של חוסר אונים (למשל בגיל צעיר) – המוח לא מצליח לעבד את האירוע בזמן אמת.
- התוצאה היא שהאירוע נשמר בזכרון בצורה גולמית ולא מעובדת – נשמרים המראות, ריחות, קולות, רגשות, מחשבות, ותחושות הגוף שהיו בזמן האירוע.

- המשמעות היא שכל פעם שיש גירוי חיצוני בהווה שמתקשר לתוכן הלא מעובד, התוכן נחוה שוב, בצורתו הגולמית. כך אותם רגשות קשים מהאירוע בעבר נחווים שוב בהווה, בעוצמה שלא מותאמת למתרחש.
- **נוכל להרגיש אחד או יותר מהבאים:**
- עצבניים יותר
- עצובים/רגישים יותר
- חסרי שקט (נפשי או מוטורי)
- חרדים יותר (עם רצון להמנע מדברים שבעבר לא נמנענו מהם)
- "פלאשבק" - חלקים מהאירוע (תמונות, ריחות או תחושות) יעלו וישבו באופן לא רצוני בזמן עירות או בחלימה.

החדשות הפחות טובות (לא לדאוג - חדשות טובות בהמשך המצגת)

- זכרונות שלא עברו עיבוד, נשמרים בצורתם הגולמית, ובנפרד מזכרונות מוקדמים או מאוחרים יותר. המשמעות היא שלמרות חוויות מאוחרות יותר שנאגרות בזיכרון, התוכן הגולמי מאותה חוויה מוקדמת לא משתנה.
- המקרה הנפוץ הוא בפוסט טראומה- טריקת דלת עשויה להישמע כמו יריית רובה, וכך להחזיר את האדם לשדה הקרב, כולל המראות, תחושות, רגשות ומחשבות שמקושרות לאותה חוויה בעבר. זאת למרות שלרשת הזיכרון הכללית התווספו זכרונות נוספים, לפיהם הוא יודע שעברו שנים מאז הקרב.
- באופן דומה נוכל לחוש תחושות עוצמתיות מאד של סכנה לנו או לקרובינו למרות שמבחינה קוגניטיבית אנו יודעים שלא נשקפת לנו סכנה, או שעצימות זו איננה מוצדקת.

זהירות מהמיתוסים -

- **הידיעה וההגיון לא מונעים את תחושת הסכנה.** אדם הסובל מפוסט טראומה יודע שהמלחמה חלפה מזמן, שהשנה היא כבר לא 1973 או 1982, אך עדין בזמן טריגר התחושות נשארות כפי שהיו אז. זאת משום שאותו ידע והיגיון שייכים לרשת הזכרון הכללית, והתוכן שנחווה מהמלחמה הוא גולמי ומאוחסן בנפרד, כך ששני החלקים אינם נגישים זה לזה.
- **הזמן** לא משנה את התחושות הגולמיות שבזיכרון, כך שהנסיון 'לתת לזמן לעשות את שלו' לרוב אינו צולח. למעשה, המציאות מראה כי תכנים שלא עוברים עיבוד יכולים ללוות את האדם **כפי שנחוו בפעם הראשונה**, למשך **עשרות רבות של שנים**.
- **כל עוד הזיכרון אינו מעובד, האירוע לא מחשל אלא מחליש** - כל עוד העיבוד לא מושלם, **הפגיעות** הנפשית לאירועים נוספים המזכירים את האירוע המקורי רק **הולכת וגדלה**.

ולחדשות הטובות

• מניעה ועזרה ראשונה:

- יש דברים שניתן לעשות מיידית לאחר חוויה קשה כדי לעזור לזיכרון לעבור עיבוד ולהקטין את הסיכוי שיכנס ל"קפסולה" נפרדת:
- לשדר לגוף ש'אפשר לפזר את ההפגנה' – והסכנה חלפה – לוודא אכילה סדירה ושינה סדירה, ספורט ופעילויות מרגיעות - אחרת הגוף עדין מרגיש ב'זמן חירום' – עדין דרוך ומחפש סכנות, ואין מספיק משאבים שיאפשרו עיבוד.
- להמעיט צריכת חומרים מגבירי חרדה (ניקוטין, קפאין - קפה, תה, קולה, אלכוהול).
- לא לנסות ל'קבור' את החוויה אלא לשתף מקורות תמיכה.
- לוודא ייחוס אחריות נכון – האשמה עצמית מגבירה את המצוקה.

חדשות טובות - המשך

- **טיפול**
- המדע התקדם בשנים האחרונות, וכיום יש טיפולים פסיכולוגים חדשניים בתחום הטרואמה שלא מסתפקים באוזן קשבת, מודעות ובמתן כלים להתמודדות, אלא **מאפשרים להשלים את עיבוד הזכרון הגולמי** שלא התבצע בזמן אמת **בזמן קצר להפליא.**
- ניתן להשלים עיבוד של טראומה בודדת (חמורה ככל שתהיה) בעזרת שיטה יעודית לטרואמה בשם EMDR ב- 80% מהמקרים תוך 4-5 שעות.
- ריבוי טראומות – דורש עבודה שיטתית בדרך כלל לפי סדר כרונולוגי – מספר שעות לכל אירוע.
- ניתן לעבוד מספר שעות ברצף/יום אחר יום, כך **שכל הטיפול יסתיים תוך מספר ימים.**
- בסיום העיבוד האירוע זיכרון האירוע לא מופעל עוד באופן הגורם למצוקה- גם כשמדובר באירוע חריף כמו פיגוע, אסון טבע, תאונה, עדות ראיה למוות ופציעה.
- חוויה של שכול היא יחודית כך שלא ניתן ואף לא רצוי להעלים אותה לחלוטין, אך ניתן להפחית את תחושת המצוקה במידה משמעותית.

מעט מידע על EMDR שיטה שפותחה לטיפול בטראומה

- פותחה בארה"ב על ידי הפסיכולוגית ד"ר פרנסין שפירו ב-1987.
- במקור פותחה לטיפול בפוסט טראומה בחיילים אמריקאים שסבלו במשך שנים רבות מזיכרונות טראומתיים ממלחמת ויאטנם ולאחר מכן שימשה לסיוע בסיבות טראומה נוספות.
- מוכרת על ידי גופי טיפול בינלאומיים מובילים כארגון הפסיכיאטרים האמריקאי וארגון הפסיכולוגים האמריקאי
- מכיוון שטראומה היא תחום שלרוב ממומן על ידי חברות ביטוח וממשלות שדורשות לראות מחקרים על יעילות - זו אחת השיטות הפסיכולוגיות הנחקרות ביותר ויש עליה מאות רבות של מחקרים שמצאו את יעילותה תוך מספר פגישות.
- רק לאחר שנמצאה פעם אחר פעם יעילה למקרים הקשים ביותר נעשה בה שימוש גם עבור מקרים קלים יותר.

מספר מילים על התהליך -

- הטיפול ב- EMDR כולל שני חלקים עיקריים:
- א. זיהוי מהיר של ה"קאפסולות" – האירועים הקשים שלא השלימו עיבוד
- ב. השלמת העיבוד שלא התבצע בזמן אמת.
- השלמת העיבוד כוללת מרכיבים קוגניטיביים, רגשיים, סנסוריים (תמונות/ריחות/קולות/מהאירוע) ותחושות גוף.
- השלמת עיבוד אירוע טראומתי בודד עד שאיננו מפריע עוד (ולא יפריע עוד בעתיד) ואף מחובר כעת לתחושת חוסן, לוקחת שעות ספורות בלבד.
- אם את/ה סובל מתוצאות אירוע שעברת – תאונה, אסון טבע, נסיון פיגוע, פיגוע, וכד' – בטיפול EMDR את/ה במרחק שעות ספורות מהקלה משמעותית!

אל תזניח/י! פנה/י עוד היום ובקש/י את הסיוע הדרוש לך

1-700-70-90-76

www.emdrexpersts.co.il