



– Accelerated EMDR

כל מה שצריך לדעת על טיפול שמתחיל ונגמר תוך מספר ימים מרוכזים

שלום, מדברת טל קרויטורו, מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR והוובינר היום יהיה על Accelerated EMDR, כל מה שצריך לדעת על טיפול שמתחיל ונגמר תוך מספר ימים מרוכזים. קודם כל אני רוצה להסביר מהיכן הגיעה בכלל התפיסה שטיפול צריך להיות שעה בשבוע. אני רוצה לדבר על מה היה בעבר, מה קורה כיום ולדעתי לאן מועדות פנינו בעתיד. כשהטיפול התחיל, בזמנו של פרויד והקולגות שלו, הטיפול היה טיפול פסיכואנליטי והתפיסה הייתה שנפגשים כל יום. היה אפילו ביטוי כזה "האבק של יום ראשון" כי ביום ראשון לא היו נפגשים, אז כל האבק שהצטבר במהלך היום שלא נפגשו. התפיסה של טיפול הייתה של כל מיני אסוציאציות חופשיות, מתוך הנחה שמרוב אסוציאציות חופשיות בסופו של דבר המטופל יגיע לאיזשהן תובנות. שיטת הטיפול הזאת ממש לא פרקטית כיום, למרות שעדיין יש כאלה שמטפלים בה, מטפלים פסיכואנליטיים שאליהם מגיעים אנשים מספר פעמים בשבוע, למשך שנים. אז ניסו למצוא חלופה ומצאו את הטיפול של שעה בשבוע, או יותר נכון, טיפול של ארבעים וחמש עד חמישים דקות בשבוע, והרבה טיפולים מהסוג הזה גם מתרכזים בתשובה לשאלה של "איך עבר עליך השבוע?", לכן צריך שיעבור שבוע באמצע. אם שואלים אותי, אני פחות מתחברת לסוג זה של טיפולים, כי לספר איך עבר עלינו השבוע אני לא רואה איך זה יפתור את הבעיות שלנו, שהתחילו הרבה לפני שהשבוע התחיל. אבל באמת הייתה תפיסה שצריך שהדברים יתעכלו, צריך שזמן יעבור. בגלל שבטיפול ה"דינאמי" התפיסה היא שהקשר עם המטפל הוא מאוד חשוב, הוא צריך להיבנות, בדרך כלל לאורך זמן, אז צריך שהטיפול יתארך כדי שתהיה יותר הכרות ולכן פשוט לקחו את הטיפול



וחילקו אותו לפיסות קטנות, של עד שעה בדרך כלל בשבוע, וזה מה שהתרגלנו למרות ששיטות הטיפול השתנו מאז.

לפני כארבעים שנה, קצת יותר, התחיל הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי ההנחה היא שהבעיה שיוצרת את הסימפטומים היא המחשבות שלנו, יש לנו מחשבות שליליות, מחשבות לא אדפטיביות, הן יוצרות רגש שלילי, שמוביל להתנהגות לא מקדמת ולכן צריך לחשוף את המחשבות האלה ולהתמודד איתן. גם שם יש יתרון בריווח בין המפגשים, כי המטופל צריך לעשות המון שיעורי בית, אז הוא צריך שיהיה לו זמן לעשות את שיעורי הבית האלה. התפיסה היא שצריך כל פעם לזהות את המחשבות ולשנות אותן, לזהות את המחשבות השליליות ולשנות אותן למחשבות מקדמות. זה דורש באמת הרבה עבודה והרבה תרגול, ולכן רצוי לרווח.

אבל EMDR זו שיטה אחרת לגמרי. אני אדבר רגע על ההנחה של מה בעצם הבעיה ב-EMDR, כי מה שנחשב למשל כבעיה בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, המחשבות השליליות, ב-EMDR הן לא הבעיה אלא הסימפטום. לכן גם ב-EMDR לא נותנים כלים להתמודד איתן, אלא פשוט מזהים מאיפה הן מגיעות וברגע שמטפלים בזה, אז הן עוזבות.

ההנחה היא כזאת, יש לנו בגוף מנגנונים שמובילים אותנו להחלמה. כמו שאם יש לנו שריטה בגוף היא הולכת להחלמה, גם כשאנחנו עוברים אירועים קשים, יש לנו מנגנונים במוח שעוזרים לנו להתמודד איתם. בדרך כלל באמצעות חלימה; מדברים גם עם אנשים אחרים, זה גם עוזר לעיבוד, וממשיכים הלאה. אבל לפעמים יש אירועים שהם Overwhelming בשבילנו. מה שמשנה זה שהם היו Overwhelming בזמן ההתרחשות. כלומר, האירוע היה יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד, ברגע שהוא קרה. או כי האירוע היה חריף, או כי היינו חלשים, חולים, מופתעים או קטנים. ברגע שהאירוע יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד, המוח לא מצליח להשלים את עיבוד האירוע בזמן אמת ומה שקורה במצב כזה זה שהחומר נשמר אצלנו במוח בצורה גולמית ולא בצורה מעובדת – יחד עם



המחשבות, רגשות, תחושות גוף – של זמן האירוע. ברגע שזה נשמר לנו במוח בצורה גולמית ולא מעובדת, יש לזה שתי השלכות:

1. כל החומרים ששמורים לנו במוח בצורה גולמית, נשמרים בנפרד מרשת הזיכרון הכללית. אז לא משנה מה קורה אחר כך, זה לא משפיע עליהם, הם עדיין ממשיכים להישאר שם בצורה גולמית, גם אם הנסיבות השתנו לחלוטין. אדם יכול למשל לעזוב את שדה הקרב, עברו עשרות שנים, יצאנו מלבנון והוא עדיין יהיה עם הלם קרב; התאונה הייתה יכולה להסתיים בשלום, הפציעות החלימו, ועדיין יש שם טראומה מהתאונה.
2. השלכה נוספת מכך שזה שמור באופן נפרד בצורה גולמית, היא שברגע שיש משהו בהווה שמזכיר את הזיכרון, זה יכול להיות תמונות, ריחות, מחשבות, רגשות, תחושות גוף. איך הזיכרון הזה יוצא לנו מהמוח? בדיוק בצורה שבה הוא שמור, כלומר בצורה גולמית. פתאום נרגיש את כל הרגשות האלה בעצימות מאוד גבוהה, כי ככה הם שמורים לנו במוח, בצורה גולמית. לכן כשמשהו מזכיר, פתאום זה מתעורר אצלנו בצורה חזקה ואז פתאום יש לנו תגובות לא פרופורציונאליות, או שאנחנו מרגישים כאילו אנחנו מתנהגים מוזר ולמה לקחנו את זה כל כך קשה. פשוט כי זה מה ש"מתנגן" אצלנו.

אז ברגע שמבינים שזו הבעיה לפי EMDR, אירועים שלא השלימו עיבוד, מכאן נובע מה כולל טיפול EMDR. טיפול EMDR בעצם כולל זיהוי של אותם אירועים, כמו שאמרת, רק אירועים שבהם האירוע היה יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד. כלומר, שזה אירועים חריפים כמו תאונות, פגיעות, פיטורים, גירושים, בגידות, או אירועים שהיו כשהיינו קטנים, חלשים או מופתעים. אנחנו צריכים לסדר מפה של האירועים הרלוונטיים שעדיין "מתנגנים" ומשפיעים עלינו לשלילה על ההווה ואז פשוט להשלים את העיבוד שלהם באופן שיטתי. מכיוון ש-EMDR לא בנוי על הכרות רבת שנים עם המטפל, או אסוציאציות חופשיות, או שיעורי בית, אלא פשוט עבודה



שיטתית של זיהוי האירועים שלא השלימו עיבוד, והשלמת העיבוד שלהם, אין שום הכרח לעשות את זה פעם בשבוע. הרבה אנשים ממשיכים לעשות את זה פעם בשבוע, כי פשוט ככה התרגלנו בצורה מסורתית בשיטות הטיפול האחרות, אבל למעשה אין שום הכרח לעשות את זה פעם בשבוע. למעשה יש גם הרבה יתרונות בלעשות את זה ברצף, אז אני אדבר קצת על זה. אני אספר איך התפתח הנושא אצלנו וזה יהיה יותר ברור.

הראשונים שעשיתי את זה איתם בקצב של יותר משעה בשבוע, הרי בטיפולים מסורתיים, אם מישהו צריך טיפול אינטנסיבי עושים לו שיעורים בשבוע, זה באמת טיפול יותר אינטנסיבי, אבל פנו אלי ממוסד החוץ, שמעו עלי לפני מספר שנים, והם רצו שאני אסייע לאנשי סגל עם סימפטומים של פוסט-טראומה. מדובר באנשים שמגיעים לארץ לתקופת מחלה או לטיפול לתקופה מאוד מאוד קצרה – עשרה ימים, שבועיים, שלושה שבועות לכל היותר. כל הטיפול צריך להימשך בהתאמה, בין עשרה ימים לשלושה שבועות ולכן קצב של שעה בשבוע ואפילו שיעורים בשבוע, ממש לא יספיק. אמנם בטיפול בפוסט-טראומה, המחקרים מראים על בין שבעים ושבע לתשעים אחוזים של החלמה מפוסט-טראומה, תוך חמש עד שנים-עשרה פגישות של EMDR, אבל הרבה פעמים אנשים חזקים ומתפקדים לא פונים על סמך הטרומה הראשונה, אלא יש איזו הצטברות של דברים ש"שברו את גב הגמל" וצריך לעבוד על מספר אירועים. התחלתי להיפגש איתם ברצף, לראות עד כמה אדם יכול להיפגש, בהתחלה זה היה שיעורים ביום ואנשים הגיבו מצוין, אחרי זה העליתי לשלוש שעות ביום ואנשים הגיבו מצוין. השיא שלי עם אנשים זה ארבע שעות ביום, למרות שכמובן אפשר יותר אם יש מקרה חירום. זו הייתה האוכלוסייה הראשונה שטיפלתי בה באופן מרוכז, אנשי סגל של משרד החוץ, שפשוט היו צריכים כמה שיותר מהר לחזור חזרה למדינה שבה הם משרתים.



אז יש את המטופלים הרגילים, שאיתם נפגשים כל שבוע, ואת המטופלים של משרד החוץ. עדיין לא עיכלתי את המשמעות הגדולה שיכולה להיות לעניין. אז פנו אלי כמה מטופלים עם "דד-ליין" קרוב במיוחד, "דד-ליין" שאיננו בר הזזה. אני אתן דוגמא, מטופלת שנמצאת בדיכאון והיא מרגישה חרדות לקראת הלידה, הלידה עוד חודש. גם במצב כזה פגישה של שעה בשבוע זה פשוט מעט מידי, אם אנחנו רוצים שהיא תתחיל ברגל ימין את החיים המשותפים שלה עם הילדה שלה. אז גם איתה עשיתי סוג של מרתון, בשלושה שבועות. הרי בלידה זה יכול להיות גם כמה ימים לפני או כמה ימים אחרי, לא רוצים להיות על הדקה כדי לא לפספס. זה גם כן היה מצוין.

אחרי זה באו אלי אנשים עם סיבת פנייה ממוקדת במיוחד, למשל פוביה מסוימת. פוביה שמתחילה מאירוע אחד או שניים, אפשר תוך מספר שעות ממש קטן לטפל בה. לא חבל להביא את האנשים הלוח ושוב כמה פעמים? זה נראה לי חבל, אז הצעתי למישהי לעשות את זה "על המקום", איתה זה היה שלוש שעות אם אני לא טועה, תבואי לטיפול של שלוש שעות ברצף ונטפל בפוביה. זה מה שעשינו, היא באה, כל הטיפול היה יום אחד של שלוש שעות, טיפלו בפוביה, כמובן שאחרי זה אני נשארתי בקשר טלפוני לוודא שזה מחזיק מעמד, או אם יש צורך לטפל בדברים נוספים, למשל לפעמים יש עוד אירועים שעדיין "מתנגנים" שם, שצריך לזהות אותם ולהשלים את העיבוד שלהם. אז אם מישהו בא למשהו ממש קטן וממוקד, חבל לי להביא אותו, למשוך אותו למשל אם זה שבעה מפגשים, חבל לי להביא אותו שבעה שבועות, למה שזה יימשך חודשיים אם אפשר לסיים את זה תוך שבוע-שבועיים ולשחרר אותו לדרכו?

אחרי זה הגיעו אוכלוסיות נוספות, כמו אנשים ששמעו עלי והם רוצים דווקא אותי, למרות שהם מגיעים מרחוק, רחוק כמו כרמיאל, אני עובדת בהרצליה; רחוק כמו קריית גת, ופשוט חבל על כל הנסיעות בדרכים, הרי אם עושים את הפגישות יותר ארוכות, הם צריכים להגיע משמעותית פחות פעמים. אז התחלתי להציע להם את זה ואז כבר נפל לי האסימון. יש כל כך הרבה אנשים



שמתאים להם לעשות כמה שעות ברצף, אז למה לא להציע את זה לעוד אנשים? באמת התחלתי להציע את זה ליותר אנשים, שלא ענו על הקריטריונים הקודמים, פשוט בשביל לחסוך בתקורות. בלחוסך בתקורות הכוונה היא לחסוך להם את הזמן הלך ושוב, לחסוך להם את הדלק. גם בפגישה, עד שמתחילים ממש לעבוד, יש כמה דקות בהתחלה עד ש"ממריאים" ויש כמה דקות בסוף עד ש"נוחתים", וזמן הפגישה של העיבוד המסיבי הוא בעיקר באמצע. כשעובדים ברצף אז יש פחות התחלות וסיומים, כשעובדים למשל שלוש שעות אין צורך בשלוש התחלות ושלושה סיומים, יש התחלה אחת וסיום אחד ושלוש שעות באמצע. זה חוסך זמן שיכול לשמש לעיבוד.

מעבר לזה, ברגע שעובדים על אירוע, יש יותר זמן לסיים אותו באותה הזדמנות וגם להשתמש בתחושת ההקלה של סיום האירוע כדי לעבוד איתה, גם כדי להשתחרר מהאירוע הבא. התברר שטיפול למשל של שלוש שעות רצוף, זה משהו כמו חמש שעות, לפעמים אפילו שש שעות בודדות. ראיתי הבדל משמעותי ואז באמת היו אנשים שמכל מיני סיבות, למשל של "תזרים", העדיפו למשל לא לעשות את כל הטיפול בדחיסות, אבל כן במקום לבוא אלי שעה בשבוע כל שבוע, לבוא אלי למשל פעם בחודש לארבע שעות.

אני אגיד בהקשר הזה, שזה מתאים כשרוצים להתמודד עם דברים מהעבר ולכן פחות משנה אם עושים את זה בארבע שעות בחודש רצוף, או באופן בודד. פחות הייתי ממליצה לעשות את זה אם יש מצב בווער עכשיו. אם המצב בווער עכשיו, הייתי מציעה לעשות כמה שיותר שעות אבל באופן סמוך. כמו שאני אומרת למטופלים שלי – אם הבעיה היא כספית, עדיף לפרוס את התשלומים ולא את הפגישות, אם כרגע יש מצב שיכול להסלים.



יתרונות

- טיפול מרוכז חוסך בזמן קלנדרי – הכוונה היא שטיפול שיכול היה להימשך ארבעה חודשים, אפשר לסיים אותו בשבועיים-שלושה ואז זה עוזר למנוע הסלמה. כי לא לשכוח שאם נפגשים שעה בשבוע, יש עשרים וארבע כפול שבע פחות אחד, שלא נפגשים, ואם באותה תקופה יש מצב משברי שמסלים, והתגובות הלא אדפטיביות של המטופל תורמות להסלמה, כדאי כמה שיותר מהר לעצור את זה ולעבור מספירלה יורדת של הסלמה, לספירלה עולה של חוסן ויכולת התמודדות. כאמור זה חוסך בזמן קלנדרי, פשוט טיפולים שהיו נמשכים שבועות ספורים עד חודשים ספורים, אלה בדרך כלל טווחי הזמן של טיפול EMDR, רק לעתים רחוקות זה נמשך מעבר לחודשים ספורים, פשוט אפשר לעשות את זה בימים ספורים, רצופים, או כמו שאמרתי, אפשר פשוט לרכז. זה גם חוסך.
- זה חוסך בכסף – בגלל שיש צורך בפחות שעות בשל פחות תקורה. אני לא מדברת על חוסך בכסף של זמן, דלק וכדומה, אלא פשוט כמו שאמרתי, שלוש שעות רצופות לפעמים הן כמו חמש שעות לא רצופות, כי לא צריך את ההתחלה עד ש"ממריאים" ואיך עבר השבוע, לא צריך את הסיומים בסוף לעשות כל פעם מחדש, אפשר פשוט ברצף להיכנס ל"סשן" מאוד אינטנסיבי, אבל גם מאוד מתגמל. אני עוד מעט אקריא עדות של מטופלת שכתבה לי על הנושא הזה, זה הולך ככה:
"כשהתחלתי את הטיפול נפגשתי עם המטפלת למשך של שעה. ההתנהלות הייתה מאט איטית ולא תמיד הניבה את התוצאות שרציתי להשיג בזמן קצר. חשבתי שכמו בטיפול רגיל, נוכל פשוט להגיע ולהתקדם משבוע לשבוע ואכן כך היה. אבל הרבע שעה הראשונה מוקדשת תמיד להתאקלמות מחדש לשיטה, עיסוק בזיכרון, ובסופה של הפגישה חל שינוי ושיפור שאמנם היה משמעותי, אך עדיין הרגשתי שאורך זמן. אז כן, הגעתי לתוצאות, אך לפעמים שמתי לב שמשבוע



לשבוע יש דברים שאני בכלל לא זוכרת. היה קשה להתניע מחדש את התהליך, מה שבדיעבד כמובן נתפס היום בבירור כבזבז מסוים, אחר המעבר לשלוש וארבע שעות שאני עושה היום ברצף. עכשיו אני נפגשת אחת לחודש במקום מדי שבוע, חוסכת כספי נסיעה, וגם אם זה דורש רבע יום חופש מהעבודה, אני ללא ספק מרגישה את ההבדל בתוצאות. הבדל ענקי ביכולת שלנו לכסות בטיפול מגוון גדול של נושאים, במפגש אחד לכסות את מה שקודם לקח שש, שבע ואף שמונה טיפולים. שמונה שבועות במקום ארבע. מעבר ליעילות הברורה, אני מרגישה שאני לא צריכה לחפש את הפגישה הקודמת במאגרי הזיכרונות שלי, הכל טרי וברור. הגעתי תוך שלושה מפגשים כאלה לפריצות דרך משמעותיות ביחסי עם אמי, להגלדת פצע עצום מהעבר, טראומת ניצול מיני, והעבודה רוחבית על מגוון הנושאים כשאני באה לפגישות, מורגשת בכל תחומי חיי. המפגשים זרזו החלטות מקצועיות שהתחבטתי בהן זמן ממושך, סגרו פצעים ישנים, תרמו להחלטתי להפסיק לעשן ולהחלטה להיכנס למסלול של כושר גופני. באופן כללי אני יכולה להגיד שחל שיפור עצום במצב ברוח שלי. בקיצור, תודה על ההצעה להיפגש פעם מרוכזת, במקום פגישות בודדות, זה כל כך מתגמל".

חסרונות

- תזרים – אני מדברת על תזרים ולא על עלות, כי כמו שאמרתי מקודם, הנושא הכספי הוא דווקא יתרון ולא חיסרון, כי זה מצריך פחות מפגשים, אבל כן המפגשים הם יותר מרוכזים ולכן מבחינת תזרים יותר כסף יוצא בתקופה מסוימת, לא יותר כסף בסך הכל. לזה אנחנו מציעים את הפתרון של תשלומים, זה משהו שהוספנו לאחרונה, במיוחד כדי לתת מענה לצורך הזה של בעיית התזרים. כי ב-EMDR הבעיה היא לא העלות, בגלל שעלות טיפול היא בעצם עלות למפגש כפול מספר פגישות ולא רק עלות לפגישה, EMDR עולה בדרך כלל בין



אלפי לעשרות אלפי שקלים פחות מהחלופות, אבל כן לא פעם לאנשים יש קושי מסוים עם התזרים ולכן הוספנו את האפשרות לתשלומים.

- זמינות – גם המטופל צריך להיות זמין לאינטנסיביות הזאת וגם המטפל צריך כמובן להיות זמין לאינטנסיביות הזאת. בנוגע לזמינות של המטופל, באמת זה משהו שצריך להתארגן אליו, לפעמים אפשר אפילו לקחת מספר ימי חופש. אני יכולה להגיד שהייתה אצלי מטופלת מהולנד, נחתה בישראל ביום חמישי, טסה חזרה ביום שלישי והטיפול שלה אצלי היה באמצע. פשוט טיפול של חמישה ימים והיא טסה בחזרה. היא העדיפה את זה ככה, ככה היא יכולה לקחת חופשה של מספר ימים ולהתחיל ולסיים עם הטיפול. בנוגע לזמינות המטפלים, לא כל המטפלים אצלנו יכולים להציע את כי, כי חלקם עובדים בכל מיני מסגרות ציבוריות כבתי חולים וכדומה. יש באתר שלנו רשימה של אלה שכן יכולים ואני מציעה שמי שמעוניין באמת ימהר וישריין, כי אי אפשר לעשות מרתון כזה ליותר מאדם אחד או שניים בכל פעם.

כמה מילים על EMDR

יש את הציטוט שאני מאוד אוהבת, של הפסיכיאטר והנוירולוג הצרפתי דיוויד סרוואן-שרייבר, הוא כתב:

"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 אני יכול להתעלם ממה שראיתי שוב ושוב במרפאה שלי ומהמחקרים הרבים שפורסמו בשנים האחרונות. מעטים הם הדברים שאני מכיר ברפואה המרשימים כמו ה-EMDR בפעולה".

הוא דיבר על EMDR של שעה בשבוע, לדעתי העתיד הוא מה שציינתי, לדעתי בעתיד אנשים פשוט יבואו לטיפול של כמה ימים ויסיימו את הטיפול. כמובן, רק מי שזה מתאים לו והוא מסוגל, אבל זה



E.M.D.R קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

רוב בני האדם. אלו שזה לא מתאים להם זה אחוז קטן מאוד מבני האדם, עם כל מיני בעיות מאוד מורכבות, וגם שם, אני מכירה שני דיווחים מארצות הברית, אחד – עבודה קלינית שהוצגה בכנס בין-לאומי ב-2011, של פסיכולוג שעבד עם אוכלוסיות מאוד מאוד קשות, שאף טיפול אחד לא עזר להן, והוא פשוט עשה איתם מרתון של שמונה ימים, שמונה שעות בכל פעם והיה שיפור עצום, הוא הציג את זה בכנס. יש מטפלת נוספת בארצות הברית שמתמחה במקרים מאוד קשים של גילוי עריות וניצול מיני בגילאים צעירים גם היא עובדת ככה, אנשים באים אליה לשבוע או שבועיים למרתון אינטנסיבי של שש-שבע שעות ביום, וטסים חזרה אחרי הטיפול. לדעתי אלה פני העתיד.

EMDR פותחה בשנת 1987 לטיפול בפוסט-טראומה, למקרים שבהם טיפולים פסיכולוגים של שנים (ועשרות שנים) לא עזרו בהם דיים. לפוסט-טראומה היא מוכרת כשיטה מבוססת על ממצאים מחקריים, גם על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי וגם על ידי ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי. מ-2013 גם על ידי ארגון הבריאות העולמי. כמו שאמרתי, באירועים טראומתיים היא הוכחה כעוזרת תוך מספר שעות, שבעים ושבע עד תשעים אחוז החלמה מפוסט-טראומה, תוך חמש עד שתיים-עשרה שעות. בעשרות השנים האחרונות, מספר שנים אחרי שהתחילו להשתמש בזה לפוסט-טראומה, כמובן שמטפלים רצו לראות אם זה עוזר עד כדי כך במקרים קשים, מה זה עושה במקרים פחות קשים. כמובן שזה עוזר מאוד ועוזר מהר מאוד גם במקרים פחות קשים. גם במקרים פחות קשים יש את אותו מנגנון של אירוע שהיה overwhelming בשבילנו והמוח שמר אותו בצורה גולמית, רק שבדרך כלל האירועים האלה הם לא מסוג האירועים החריפים, שהיו מובילים לפוסט-טראומה, אלא מהאירועים שהם לא חריפים מבחינה אובייקטיבית, אבל הם היו חריפים בשבילנו מבחינה סובייקטיבית. כאמור, כי היינו חלשים או חולים או קטנים.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexperts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

באנגלית הסלוגן שלנו הוא Proven, Reliable, Measurable, Fast

מוכחת – משום שהשיטה מבוססת על ממצאים מחקריים, המחקרים הרבים שתומכים ב-EMDR כמסייעת באחוזים גבוהים, החל מתוך שעות ספורות.

אמינה – בגלל ש-EMDR זו שיטת טיפול פסיכולוגי, כלומר צריך להיות בעל רישיון לעסוק בבריאות הנפש כדי לטפל בה מלכתחילה ואז בנוסף לומדים EMDR.

מדידה – זו שיטה מדידה ואפשר לראות תוך כדי הטיפול את העוצמה של האירועים שהפריעו לנו יורדת ואת התחושה הטובה משתפרת, מודדים את זה כל הזמן.

מהירה – זו שיטת הטיפול המהירה ביותר שאני מכירה כיום.

איך לא שמעתי על זה קודם?

בכל הזדמנות אני עושה על השאלה הזו, לוקח המון זמן עד ששיטת טיפול מגיעה לידע של הציבור הרחב. קחו למשל את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, שנחשב יחסית חדיש בישראל. בפועל הוא קיים למעלה מארבעים שנה. EMDR קיימת עשרים וחמש שנה, במונחים של טיפול פסיכולוגי זה נחשב צעיר. אנחנו עושים כל מה שביכולתנו כדי שלא נצטרך לחכות עוד חמש-עשרה שנים עד שהציבור ידע עליה, אלא נקדים את עקומת הלמידה.

איך להגיע למטפל EMDR?

זו שאלה קריטית ולכן אני עונה עליה כל פעם שאני מדברת ומרצה, כי EMDR זה לא מוצר אחיד, ויש רמות מומחיות שונות ורמות יכולת שונות. אני מעוניינת ליצור "Gold Standard", רמה של מהו טיפול EMDR טוב וזו ההמלצה שלי, אלו הקריטריונים שאני ממליצה עליהם ואלו הקריטריונים שלפיהם אני בוחרת את המטפלים שעובדים איתי.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



1. מטפל שסיים שלב 2 לפחות – ב-EMDR יש שני שלבים, שלב 1, שלב 2 ואחרי זה מוסמך. בשלב אחד לומדים את הדברים היותר בסיסיים, בשלב שניים דברים יותר מתקדמים. אתם רוצים מטפל שלמד גם את הדברים היותר מתקדמים.
2. מטפל שיודע לטפל בEMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי – זה הבדל קריטי. מי שמבין איך EMDR היא פסיכותרפיה ויודע לבנות תכנית טיפול ב-EMDR ולעבוד ב-EMDR, אלה תוצאות המחקרים שאתם רואים התוצאות הקליניות שהשמעתי, על טיפולים שנמשכים שבועות ספורים עד חודשים ספורים, כלומר מדובר בטיפולים שנמדדים בשעות. מי שיודע לטפל ב-EMDR רק ככלי, "פעם ב", לא משתמש לדעתי אפילו בעשרה אחוזים מהיכולת של EMDR. אז תראו באמת טיפולים ארוכים יותר, שעושים בהם EMDR "פעם ב", טיפולים הרבה יותר ממושכים.
3. מטפל שלוקח הדרכות ספציפית על EMDR – לא הדרכות כלליות, אלא ספציפית על EMDR, לפחות 10 בשנה. מי שלא לוקח הדרכות רציפות, או שלא עושה EMDR באופן מספיק רציף, או שהוא עושה בלי בקרה והמשך הכשרה, שתי האופציות פחות מומלצות בעיני. לוודא שהמטפל לוקח הדרכות ספציפית על EMDR.
4. מטפל שמשתמש ב-EMDR באופן תדיר – אני עד לאחרונה הייתי עושה בין תשעים למאה שעות EMDR בחודש. אלה מספרים שאני לא מכירה אף אחד אחר שהגיע אליהם, זו כמות שיש מטפלים שעושים אותה גם בשנה. זה כמובן לא הקריטריון, הייתי ממליצה לפחות על מספר דו ספרתי של שעות בחודש. אתם רוצים מטפל שעושה EMDR כמה שיותר, עושה כמה שיותר זה אומר מיומן יותר, זה אומר "שוחה יותר בחומר", לפחות מספר דו ספרתי של שעות EMDR בחודש.



אני חוזרת – לפחות שלב 2, אם יש מעל אז מצוין; יודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי, המשמעות היא שהוא יודע לעשות EMDR כפסיכותרפיה שעומדת בפני עצמה ולא רק כמשהו שמשלבים "פעם ב", כי באמת פגשתי אנשים שעשו טיפולים של שנים, בתוכם עשו פעמים בודדות EMDR וקרו לזה טיפול EMDR. זה לא מה שאני מנסה לקדם, אני מנסה לקדם את EMDR כפסיכותרפיה שעומדת בפני עצמה; מטפל שלוקח הדרכות ספציפית על EMDR, לפחות עשר בשנה; ומשתמש ב-EMDR באופן תדיר.

מידע נוסף בשפה העברית אפשר למצוא באתר שלנו:

www.emdrexperth.co.il

מידע נוסף בשפה האנגלית אפשר למצוא באתר הזרוע ההומניטרית של EMDR, שעושה פרויקטים הומניטריים ברחבי העולם:

www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php

מרוכזים שם עשרות מחקרים שמדברים על EMDR, למי שמתעניין.

אני מקווה שלמדתם, להתראות בוובינר הבא.