



EMDR מרחוק – דרך הרשת

כל מה שצריך לדעת על טיפול EMDR דרך הרשת, לאנשים רחוקים או עסוקים

שלום, זו טל קרויטורו, מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR, והיום אני אדבר על טיפול EMDR מרחוק, דרך הרשת, על מה שצריך לדעת על טיפול EMDR דרך הרשת לאנשים שהם רחוקים או עסוקים.

קודם כל נדבר על הנחות המוצא של שיטת טיפול EMDR ועל המרכיבים שלה, כדי להסביר איך אפשר לטפל גם מרחוק. לשיטות טיפול שונות יש הנחות מוצא שונות בנוגע למה הבעיה ומה הפתרון.

בשיטות הטיפול היותר מסורתיות, ההנחה הייתה שהבעיה היא מחסור במודעות והפתרון הוא כל הנושא של הקשר עם המטפל, שהתפתח לאורך באופן איטי, שיקופים ומרחב בטוח, כל הטיפולים הארוכים מהסוג הזה. כמובן שיש יתרון לשהות פיזית באותו המרחב, אבל זה לא מה שאנחנו מדברים עליו ב-EMDR.

גם בשיטות טיפול יותר חדישות, כמו טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, הנחת המוצא היא שהבעיה היא המחשבות השליליות והלא אדפטיביות שיש לאדם, ומה שצריך לעשות כדי לסייע לו זה לחשוף את אותן מחשבות ולסייע לו להתווכח איתן, או להחליף אותן במחשבות יותר מקדמות. את זה אני מאמינה שאפשר לעשות גם כן מרחוק, אבל אנחנו מדברים על שיטת טיפול חדישה יותר מטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, על EMDR.

ב-EMDR הנחת המוצא היא שמה שנמצא בבסיס המצוקות או החסמים שלנו הוא אירועים שלא השלימו עיבוד ומחשבות שליליות הן בעצם לא הבעיה אלא סימפטום. הנחת המוצא היא כזאת, כמו שיש לנו בגוף מנגנונים שמובילים אותנו להחלמה פיזית, למשל אם יש שריטה הגוף מוביל אותה



להחלמה, ככה גם אם עוברים עלינו אירועים קשים מבחינה מנטאלית, המוח בדרך כלל משלים את העיבוד שלהם במהלך הלילה למשל, בשנת חלום, אנחנו מדברים עם אנשים אחרים ובדרך כלל אנחנו מצליחים להמשיך הלאה. אבל לפעמים יש אירועים שהם overwhelming בשבילנו, או כי האירוע היה חריף, או כי אנחנו היינו חלשים, חולים, מופתעים או קטנים ונוצר פער בין האירוע ליכולת שלנו להתמודד. מה שקורה במצב כזה, זה שהמוח לא מצליח להשלים את העיבוד של כל הזיכרון בזמן אמת, ולכן הזיכרון נשמר לנו במוח בצורה גולמית ולא בצורה מעובדת. יש לזה שתי השלכות:

1. כל חומר שנשמר לנו במוח בצורה גולמית ולא בצורה מעובדת, נשמר בנפרד מרשת הזיכרון

הכללית. לכן לא משנה מה קורה אחר כך ואיזה התפתחויות חלו אחר כך, זה עדיין ממשיך

להתקיים. למשל, אף אחד לא החלים מהלם קרב רב כי יצאנו מלבנו, או כי הוא עזב את

שדה הקרב, או כי עברו שנים וזה כבר לא רלוונטי. זה פשוט ממשיך להחיות בתוכנו.

2. ברגע שיש משהו שמזכיר את זה, משהו במראה, בריח, בקול, ברגש, במחשבה, בתחושת

הגוף – זה נשלף מהזיכרון, וזה נשלף מהזיכרון בצורה שבה זה נשמר, כלומר בצורה

הגולמית. אז פתאום אנחנו מרגישים תחושות בעצימות שלא מותאמת להווה, אלא מותאמת

למשהו מהעבר שמתנגן. אנחנו לא מבינים למה אנחנו מגיבים בכזו חריפות, למה יש לנו כזו

חרדה שעוצרת אותנו, למה יש כזה פער בין מה שאנחנו יודעים להגיד לעצמנו מבחינה

הגיונית, לבין מה שאנחנו מרגישים. הסיבה היא אותם אירועים מוקדמים ש"מתנגנים".

מה שעושים בעצם ב-EMDR זה שני מרכיבים – לזהות את אותם אירועים שלא השלימו עיבוד,

ולהשלים את העיבוד שלהם.



איך זה מתבצע מבחינה טכנית?

מבחינה טכנית מה שאנחנו עושים בחדר הטיפולים אחרי שבנינו תכנית טיפול שמתבססת אל זיהוי של אותם אירועים, זה שאנחנו בעצם חוזרים לכל זיכרון גולמי כזה באמצעות ארבעה ערוצים:

1. ערוץ סנסורי – בדרך כלל מראות, אבל זה יכול להיות לפעמים גם ריחות או קולות
2. ערוץ רגשי
3. ערוץ קוגניטיבי
4. ערוץ סומטי

כלומר, ערוץ של החושים, ערוץ של מחשבות, ערוץ של רגשות וערוץ של תחושות גוף, כי לפעמים יש בזיכרון דברים כמו גוש בגרון, בטן מתהפכת, פרפרים, כאב של פציעה וכדומה. אנחנו נוגעים בזיכרון ונותנים עכשיו למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד, שלא הצליח לעשות בזמן אמת. יש לזה שני מרכיבים בולטים: (1) המעבר לסירוגין מאז לעכשיו, כלומר התהליך נראה כמו סטים של עיבוד-דיווח; עיבוד-דיווח; עיבוד-דיווח. כלומר, הבן אדם לא שוקע עמוק מידי בעבר, אבל גם לא נמצא יותר מידי בהווה. כלומר מנגנון אחד שעוזר לעיבוד של המוח זה המעבר בין אז לעכשיו (2) המנגנון השני שהוא ייחודי ל-EMDR ולא נמצא בשיטות טיפול אחרות, זה לוודא ששתי ההמיספרות של המוח לוקחות חלק פעיל בתהליך. יש לנו המיספרה שמאלית, שקשורה יותר לוורבליות ודברים קוגניטיביים, והמיספרה ימנית שקשורה יותר לרגש ותחושות גוף. אני מדברת במובן של נירופסיכולוגיה, לא במובן של עידן חדש וכדומה. הרבה פעמים אם אנחנו נמצאים בשיטת טיפול שהיא רק של דיבורים, מה שבעיקר פועל זה ההמיספרה השמאלית, ומה שיוצא זה שנוצר פער בין מה שאנחנו יודעים לבין מה שאנחנו מרגישים. אנחנו יודעים שזה לא אמור להפריע לנו, אבל אנחנו מרגישים שזה מפריע לנו; אנחנו יודעים שזה לא הגיוני ועדיין



מרגישים תחושות לא פשוטות; אנחנו יודעים שמהו קרה לפני שנים, אבל זה מרגיש כאילו זה קרה אתמול. ב-EMDR אנחנו לא רוצים את הפער הזה, אנחנו רוצים שיהיה תיאום בין שתי ההמיספרות, שהעיבוד יתבצע במקביל גם בהמיספרה הקוגניטיבית וגם בהמיספרה של הרגש ותחושות הגוף.

כשעושים EMDR פנים מול פנים, יש כמה דרכים לעשות זאת. אפשר לעשות זאת באמצעות תנועות עיניים, ככה עשו את זה במקור כשפיתחו את EMDR ב-1987, כי תנועות העיניים נמצאו קשורות גם גירוי בילטרלי. בבילטרלי הכוונה היא דו-צדדי, לשני צדי המוח וגם בעצם זה מה שאנחנו עושים בשנת חלום, כשהמוח רוצה לעבד באופן טבעי ואוטנטי את אירועי היום, זה מתבצע בשנת חלום שאז יש לנו Rapid Eye Movement – REM, בזמן חלום. כלומר, זה מנגנון שידוע כתורם לעיבוד אירועים. אז דרך אחת לעשות את זה היא באמצעות תנועות עיניים שהמטפל מנחה, אבל כיום יש גם מכשור שפשוט יותר נוח להשתמש בו מבחינה ארגונומית ובאמצעות המכשור הזה אפשר לעשות את הגירוי הבילטרלי גם באמצעות קולות לסירוגין עם אוזניות – אוזן, אוזן, זה גם מפעיל את המוח לסירוגין; ואפשר לעשות את זה באמצעות רטטים שהמטפל למשל יכול להחזיק ביד, זה פשוט רוטט לסירוגין, ברגע שזה רוטט ביד ימין זה מפעיל את ההמיספרה השמאלית וברגע שזה רוטט ביד שמאל זה מפעיל את ההמיספרה הימנית. מכיוון שזה רוטט לסירוגין, אז זה מפעיל את ההמיספרות לסירוגין וזה מוודא ששתי ההמיספרות לוקחות חלק פעיל בתהליך.

התוצאה של שני המנגנונים האלה, של אז לעומת עכשיו ושל ההמיספרה הימנית לעומת השמאלית, גורמת לקצב מאוד מאוד מהיר של עיבוד של המוח של האירוע, ובעצם עוזרת להפוך זיכרון שהיה שמור אצלנו בצורה גולמית, לזיכרון ששמור אצלנו בצורה מעובדת. ברגע שהוא שמור בצורה מעובדת, הוא גם מחובר לרשת הזיכרון הכללת וגם אם יש טריגר ששולף אותו, הוא



נשלף בצורה מעובדת ולא בצורה גולמית, לכן הסימפטומים שיהיו קשורים לזה שהוא נשמר בצורה גולמית, פשוט פוסקים.

עולה השאלה איך אנחנו עושים את זה כשאנחנו מרחוק?

נדרשתי לסוגיה הזאת בהתחלה כשפנו אלי מטופלים וביקשו שאני אעזור לבני משפחה בחו"ל. חשבתי מה יכול בעצם להחליף את הגירוי הבינלאומי שעושה המכשיר, אני עושה כל כך הרבה שעות EMDR, אז אני לא עושה את הגירוי הבינלאומי באופן ידני, אלא עם המכשיר הזה של הרטטים, כי אני מרחמת על ידי, ומה שמצאתי כפתרון, שבהתחלה זה היה פתרון מאולתר ואחרי זה ראיתי שזה בהחלט עובד, ואחרי זה העברתי את זה גם למטפלים שלי והם טיפלו ככה באנשים בהצלחה, זה פשוט להשתמש בשני כדורי לחיצה, שפשוט המטופל לוחץ אותם לסירוגין, פעם ביד ימין ובפעם ביד שמאל. כשהוא לוחץ ביד ימין זה מפעיל את ההמיספרה השמאלית וכשהוא לוחץ ביד שמאל זה מפעיל את ההמיספרה הימנית, כי הקשר בין חלקי הגוף להמיספרות הוא אלכסוני. מכיוון שהמטופל עושה את זה רק לזמן קצר בכל פעם, אז אין ממש בעיה ארגונומית.

הכי נוח לעשות את זה עם כדורי לחיצה, אבל גם ענתה לי מטפלת, מישהי בעובדת באו"ם במדינת עולם שלישי, שלא היו שם כדורי לחיצה, אז פשוט אלתרנו והיא עשתה את זה גם שני כדורי גרביים, כלומר שני זוגות גרביים שהיא גלגלה לכדור ולחצה על זה לסירוגין וזה גם עבד בסדר גמור. השימוש במכשיר הוא פשוט מבחינה ארגונומית יותר קל ככה למטפל לעשות הרבה שעות EMDR, אבל בשביל הגירוי הבינלאומי, כל דבר שנעשה באופן בינלאומי בגוף, למשל ללחוץ את הידיים לסירוגין אפילו אם אין שם שום דבר באמצע, גם יפעיל לסירוגין את ההמיספרות. ההפעלה לסירוגין של ההמיספרות לא עושה הרבה בפני עצמה, זה תנאי הכרחי, זה לא תנאי מספיק לתהליך העיבוד. זה פשוט אחד מהדברים שמשחרר את מערכת העצבים כדי



שכאשר אנחנו עושים את התהליך שמונחה על ידי המטפל, העיבוד יהיה מוצלח ומהיר יותר. זה לא שכל EMDR זה הגירוי הביולוגי, זה רק אחד המרכיבים.

אם ככה, אם הייתי רוצה לומר מתי אפשר לעשות את EMDR מרחוק, אז קודם כל כמובן ברגע שאדם גר באזור שאין לידו מטפל, זה יכול להוות פתרון; גם ברגע שאדם נוסע, למשל לפעמים אדם נוסע לכמה חודשים, או מהגר, אז אפשר עדיין לסיים את הטיפול בו גם במדינה אחרת. ב-EMDR אפשר לעשות גם עבודת עבר, אבל גם עבודה של חיזוק משאבים, כמו עם מוזיקאים לפני הופעות או ספורטאים לפני תחרויות, אז אפשר אפילו לעשות את זה בעיר אחרת, כשהמטופל נמצא בעיר אחרת, או במדינה אחרת לפני תחרות, לתת דחיפה כדי לשפר הישגים. עוד אוכלוסיות שהצענו להן את זה והן הסכימו, זה אוכלוסיות עסוקות. אז באמת הזמן שמוקצה לטיפול הוא הזמן שמוקצה לטיפול בלבד, ולא זמן שקשור בנסיעה, חניה, התארגנות וכדומה, אז זו עוד אוכלוסייה שזה יכול מאוד להתאים לה.

מבחינת סיבות סבל שבהן כן או לא הייתי מוכנה לטפל מרחוק, ובהתאמה הייתי ממליצה למטפלים שלי לעשות את זה, אני חושבת שבכל סוגי הפניות שקשורים לחסמים, שיפור הישגים, לדברים מהסוג הזה אין מניעה לעשות את זה מרחוק. יש אולי יותר שיקולים מתי כן ומתי לא כשמדובר באירועי עבר פחות פשוטים. אני חושבת שלמקרים של טראומה מורכבת, ריבוי טראומות קשות, גילוי עריות, תקופות ארוכות של ניצול מיני וכדומה, פחות הייתי ממליצה. לא כי אני חושבת שאי אפשר לסייע דרך האינטרנט גם במקרים כאלה, אלא כי במקרים כאלה יש תועלת לדעתי לשהות הפיזית בנוכחות המטפל וגם הייתי מציעה לעשות טיפול מרחוק דרך הרשת, רק במקרים שאם פתאום קורה ויש תקלה טכנית, זה לא איום ונורא, אלא רק אי-נעימות. כשעובדים על חסמים בדיוק באמצע פתאום המחשב קורס או האינטרנט קורס, או שיש איזו



תקלה טכנית, זה לא נעים אבל לא נורא. אבל אם בדיוק באמצע עבודה על פגיעה מינית קשה בשיא של עיבוד, פתאום המטופל מוצא את עצמו מנותק לגמרי ובלי מחשב, זה ממש לא לעניין. אם למשל לא הייתה שום ברירה אחרת, במקרה של אסון רב נפגעים במקום רחוק, כן הייתי מציעה לעשות את זה דרך האינטרנט, על פני כלום, רק הייתי מבקשת שבנוכחות המטופל יהיה אדם נוסף שיוכל לתמוך בו ולתת איזו עזרה ראשונה למקרה שהחיבור נופל. אבל בשאר המקרים, שאינם קשורים לטראומה מורכבת, דברים שקשורים לדברים פשוטים יותר, הסרת חסמים, חרדות, דיכאון, פוביות וכדומה, שאם קורה והקשר נופל והאינטרנט מתנתק, זה לא אסון, אז בהחלט אני חושבת שאפשר לטפל בזה גם מרחוק, באמצעות EMDR דרך הרשת.

פשוט ברגע שיש מצלמת וידאו ויש לנו את הדרכים לוודא את הגירוי הביטראלי באמצעות כדורי הלחיצה, או אמצעי מאולתר אחר, אז יש לנו את הקשר עין, את היכולת לעקוב הבעות, את היכולת לתקשר ואת היכולת לגירוי ביטראלי, והטיפול פשוט יכול להיות כמו כל טיפול פנים מול פנים אחר. אז זה מה שהייתי ממליצה.

אני אסכם – הסברתי על המרכיבים, איך הם מתבצעים מרחוק, איך אפשר ברגע שיש קשר וידאו, למצוא חלופות לגירוי ביטראלי באמצעות כדורי לחיצה או באמצעות אמצעים מאולתרים. הסברתי מתי לדעת כדאי ומתי לא, שלדעתי כלל האצבע הוא מה קורה במקרה והקשר נופל. אם זה רק לא נעים ואפשר להשלים את זה, אז אני לא רואה מניעה; אם זה יכול לתפוס אדם בשיא של סבל ולהשאיר אותו פתאום מנותק לגמרי בלי חלופה, עד שהקשר שב, לדעתי עדיף פנים מול פנים אם ניתן.



כמה מילים על EMDR

אני אגיד עוד כמה דברים כלליים על EMDR. השיטה פותחה בשנת 1987, במקור היא פותחה לטיפול במצבי טראומה, שטיפולים פסיכולוגיים של שנים ועשרות שנים לא עזרו בהם דיים. המטופלים הראשונים היו אנשים עם פוסט-טראומה ממלחמת וייטנאם, זה פותח בארצות הברית, שסבלו שנים ועשרות שנים וטיפולים אחרים לא עזרו להם; אוכלוסייה ראשונית נוספת הייתה נפגעות תקיפה מינית. רק אחרי שראו שזה עוזר תוך זמן קצר להפליא, באמת להפליא, אני לא מכירה שיטה מהירה יותר. המחקרים מראים על 77%-90% החלמה מפוסט-טראומה תוך 5-12 שעות. ברגע שראו שזה מה שקורה במצבים קשים, אז "דגדג" להרבה מאוד מטופלים להתחיל ליישם את זה במקרים נוספים, וגם שם זו שיטה מהירה מאוד. לפוסט-טראומה היא מוכרת כשיטה מוכחת מחקרית. מכיוון שהיא מגיעה מתחום הטראומה, תחום שממומן על ידי ממשלות וחברות ביטוח, שרוצות הוכחות לפני שהן מוציאות כסף מהכיס, אז זה אחד מהתחומים בפסיכולוגיה שהוא הנחקר ביותר. יש מחקרים רבים מאוד על EMDR, מה שמזכה אותה בכותרת של מוכחת מחקרית, גם על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי, גם על ידי ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי, גם על ידי ארגון הבריאות העולמי וגופי טיפול בין-לאומיים נוספים. כאמור, באירועים טראומתיים היא עוזרת תוך מספר שעות שיכולות להיות רציפות. אם מדובר במקרים מורכבים יותר, זה יכול להגיע גם למספר חודשים, בתדירות של אחת לשבוע, לא בשעות רציפות. רק לעתים רחוקות הטיפול נמשך יותר ממספר חודשים.

הסלוגן שלנו באנגלית הוא: Proven, Reliable, Measurable, Fast.

מוכחת – כי כמו שציינתי זו אחת השיטות הנחקרות ביותר שיש בתחום הפסיכולוגיה.

אמינה – כי רק אנשי מקצוע עם רישיון לעסוק בבריאות הנפש, שבנוסף למדו EMDR, רשאים

לטפל בה



מדידה – זו שיטה מאוד מאוד מדידה

מהירה – אני לא מכירה שיטה שהיא מהירה ממנה כיום, בתחום הפסיכולוגיה

אני רוצה להתייחס לשתי סוגיות שהן כל כך חשובות, שאני מכניסה אותן לכל הרצאה ולכל וובינר שלי:

איך לא שמעתי על זה קודם?

התשובה היא שלוקח הרבה מאוד שנים מהרגע שיש שיטת טיפול ועד שהיא מגיעה לידיעת הקהל הרחב. אפשר למשל לראות בישראל ששיטת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי נחשבת יחסית חדישה, ועדיין רק מיעוט המטפלים יודע לטפל בה, והיא קיימת למעשה כבר ארבעים שנים. EMDR קיימת משנת 1987 ואנחנו עושים הרבה מאוד פעילויות בקליניקות מומחים בשיטת EMDR, כדי שלא נצטרך לחכות עוד מספר דו ספרתי של שנים עד שהיא תהיה מוכרת בקהל הרחב בישראל.

איך לבחור מטפל EMDR ובאילו קריטריונים להשתמש?

אני אומרת כאלה דברים יפים על EMDR ומציגה מחקרים, אבל אם הולכים למטפל EMDR שלא עומד בקריטריונים מסוימים, יכול להיות שזה לא מה שתפגשו וזה יהיה מצער. אלה הקריטריונים שאני ממליצה עליהם, זה "סטנדרט הזהב" שאני מאמינה בו והקריטריונים לפיהם אני מגייסת מטפלים לרשת שלי.

1. רצוי שהמטפל סיים שלב 2 לפחות – ב-EMDR יש שלב ראשון של הכשרה למקרים יותר פשוטים, ושלב שני למקרים יותר מורכבים. אני ממליצה ללכת למטפל שסיים לפחות את שלב 2 של EMDR.



2. אתם רוצים מטפל שיודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי – כלומר, מטפל שיודע לבנות תכנית טיפול שלמה שמבוססת על EMDR, כולל EMDR כפסיכותרפיה שעומדת בפני עצמה, ולא מישהו שמשלב EMDR "פעם ב". זה יכול להיות ההבדל בין טיפולים של מספר שבועות לטיפולים של שנים. הכל תלוי באם המטפל יודע לעשות EMDR באופן שיטתי, או יודע לעשות את הטיפולים הרגילים בשיחות, ורק "פעם ב" להכניס EMDR. אני מעדיפה לקדם את הטיפולים השיטתיים ב-EMDR, כי הם אלו שמביאים את התוצאות שאפשר לראות במחקרים ובשטח, של הקלה מאוד גדולה ושיפור מאוד גדול תוך זמן כל כך קצר.
3. לראות שהמטפל לוקח הדרכות ספציפית על EMDR באופן רציף – לא הדרכות באופן כללי, אלא ספציפית על EMDR. באופן רציף, אני מתכוונת לפחות לעשר בשנה. אם המטפל לא לוקח הדרכות רבות על EMDR, זה אומר בדרך כלל על אחד משני מצבים – או שהוא לא עושה הרבה EMDR, אז הוא לא צריך הרבה הדרכות על EMDR; או שהוא עושה הרבה EMDR, אבל בלי בקרה ובלי המשך הכשרה. שתי האופציות האלה פחות מומלצות לדעתי.
4. מטפל שמשתמש ב-EMDR באופן תדיר – אני אגיד למה הכוונה באופן תדיר, אני עד לאחרונה הייתי עושה בין 90 ל-100 שעות EMDR בחודש. זו כמות מאוד גדולה, אני לא מכירה עוד מטפל נוסף בישראל שעושה כמות כזאת, ואני מכירה לא מעט קולגות שעושים את הכמות החודשית הזאת במהלך שנה, כלומר על פני כל השנה את מה שהייתי עושה בחודש, כי הם לא עושים EMDR באופן שיטתי, אז זה לא קריטריון כל אחד יכול לעמוד בו. מה שכן הייתי ממליצה, הוא מטפל שמשתמש ב-EMDR לפחות מספר דו ספרתי של שעות בחודש. ככל שמטפל משתמש יותר ב-EMDR, זה סימן יותר טוב בנוגע לעד כמה הוא "שוחה בחומר", ולא רק משהו שהוא עושה "פעם ב" וצריך להיזכר איך בדיוק זה הולך, ולוקח לו הרבה זמן "להתניע".



אני חוזרת – שלב 2 לפחות; EMDR כפסיכותרפיה ולא רק כלי; הדרכות ספציפיות על EMDR באופן רציף; ושימוש ב-EMDR באופן תדיר.

מידע נוסף בשפה העברית אפשר למצוא באתר שלנו:

www.emdrexpersts.co.il

מידע נוסף בשפה האנגלית אני מצרפת פה קישור

www.emdrhap.org

בסקציה ששייכת לריכוז מאמרים על הנושא, יש הרבה מאוד מחקרים על EMDR באתר הזה, שהוא האתר של הזרוע ההומניטרית של ארגון ה-EMDR הבינלאומי, שאחראי על כל מיני פרויקטים הומניטריים במקרה של אסון מרובה נפגשים ברחבי העולם. יש להם סקציה שמרכזת כמה עשרות מחקרים, מבין הרבה יותר, של תוצאות מחקרים על EMDR.

תודה לכם, ונתראה בוובינר הבא.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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