

שמיניות (הליכת אינסוף) לייצוב וויסות לאחר טראומה

עבודה פרטנית/קבוצתית מבוססת SEI EMDR לאחר טראומה

ד"ר תולי פלינט

- מטרה – עבודה עם קבוצה/צוות/משפחה או מטופל פרטני לצורך קרקוע, וויסות וחזקת היכולת לשהייה בתוך חלון הסיבולת.
- שיטה – עבודה קבוצתית או אישית, בחדר גדול או בחוץ תוך אפשרות תנועה חופשית בחלל. ניתן גם לעשות עבודה פרטנית בזום כאשר המטופלים נעים בחדר ו/או תנועה מצד לצד.
- התוויה – קבוצות ויחידים שסבלו מטרומות שונות וביחסי קרבה שונים (משפחות, צוותים כיתות וכו') לאחר אירוע טראומתי אותו עברו בין אם ביחד או בנפרד.
- גיל והרכב משתתפים - מתאים לכל הגילאים כולל לגילאים צעירים, לנוער ולקבוצת רב-גילאיות

לוגיסטיקה:

- ✓ דפי A4 וטושים צבעים שונים
- ✓ תמונות או חפצים שיכולים לייצג "מקום בטוח וחיובי" עבור המשתתפים
- ✓ מרחב בטוח לתנועה, מרחב מוגן בקרבת מקום
- ✓ דבר מה שיכול לייצג את האירוע הלא רצוי – לעיתים קרובות אפשר להשתמש בציורים של האירוע או בחפצים/דברים לא רצויים

הליך:

1. הסבר למשתתפים מה מתכוונים לעשות
נעשה עכשיו תרגיל משותף שיעזור למערכת העצבים שלנו וגם למוח להתמודד עם האירוע אותו עברנו. לכולנו יש משאבים וכוחות וגם דברים וזיכרונות פחות טובים ואולי אפילו מפחידים. לכן נלמד היום משהו שעוזר למוח לעבד אירועים מבלי שתצטרכו לספר עליהם או להיזכר בהם, נעשה את זה ביחד.
בשום שלב לא תצטרכו לספר מה עבר עליכם בקבוצה או באופן פרטני רק אם תבחרו לעשות את זה תוכלו לספר את זה למטפל/ת שלכם בהמשך. בקבוצה היום אנחנו נשתף בעיקר ברגעים נעימים ונחזק אותם כדי שהמשאבים שלנו יהיו משמעותיים יותר מחלק מהכאבים שלנו.

2. הסבר ותרגול של חיבוק פרפר :
הסבר למשתתפים : אנחנו יודעים שהפעלה דו צדדית של מערכת העצבים מאפשרת למוח לעבד אירועים מהעבר בצורה טובה יותר. אנחנו יודעים גם שכשהפעלה או הגירוי הם איטיים ורגועים זה מחזק את הזיכרון וכאשר הם מהירים ותכופים זה מחליש את היכולת של המערכת להיאחז בזיכרון הקשה. אנחנו משתמשים בזה כדי עזור למערכת להתארגן.
מה שנעשה עכשיו זה שנניח יד אחת על הלב ואז את היד השנייה עליה, נחליק את הידיים לכיוון הכתף הנגדית עד שהאגודלים ייפגשו באמצע. קיבלנו פרפר. את היד התחתונה נשאיר באמצע החזה כאשר כף היד נשענת על עצם החזה ועם שתי

הידיים נתופף כל פעם בצד אחר. (הדגמה למשתתפים ווידוא שכולם הבינו מה ואיך עושים)

יש פעמים שהפרפר מרפרף מהר ופעמים שהוא מרפרף לאט. כשנרצה להירגע נרפרף לאט וכשנרצה לעזור למוח להתמודד נרפרף מהר.

3. אומרים למשתתפים: על מנת להתחיל לעבוד אנחנו מתחילים עם משאבים. אנחנו נעשה עכשיו תהליך שמאפשר למערכת העצבים שלנו להירגע ולהגיע לוויסות. אתם יכולים אחר כך לעשות את התהליך הזה בעצמכם כמה פעמים שאתם רוצים אין מנת יתר בוויסות. זה עוזר למערכת העצבים להיכנס לוויסות.

4. פרוטוקול משאבים/ אאמא - אילן שפירו

- מניחים ידיים על הברכיים ומתחילים ללחוץ את הרגליים לקרקע תוך התבוננות מסביב ומציאת פריטים שלא שמתי לב אליהם עד כה 10- שניות הרפיה איטית של שרירי הרגליים והבטן
 - נשימה של 4 שניות פנימה 4 שניות להחזיק 8 שניות החוצה 2 X
 - בליעת רוק (אם אין דמיון מודרך לאוכל, שתיה או משהו שגורם להפרשת רוק) לנסות לא לתת שתיה חיצונית על מנת לא לגרום לכאב. במקרה שאין יכולת דמיון להזמין את המטופלים לנשוח בקלות את הלשון באמצעות השיניים האחוריות 3 X
 - מעלים בזיכרון רגע נעים ורגוע תוך כדי טפיחות איטיות על צידי הרגליים או חיבוק פרפר איטי ונעים (ערסול).
- ראשי תיבות : א-אדמה א-אוויר מ-בליעת רוק (מים) א-אור (משהו טוב שחושבים עליו)

5. יצירת מאגר משאבים: הזמן את המשתתפים לקחת את דפי ה A4 לחתוך אותם לשניים ואז לקחת חלק אחד ולצייר עליו את הרגע הנעים אותו חיזקו בתרגיל הוויסות והמשאבים. יש לתת לזה זמן ולתת למשתתפים להשקיע בזה קצת – צבעים, תמונות או קלפים שמוכנים מראש או דברים מהטבע. פרחים וכו'. הזמנה של המשתתפים לשתף במשאבים שלהם ולשים במרכז המעגל קחו בבקשה את מחצית הדף, ותציירו או תכתבו עליו את הרגע הנעים, קחו לעצמכם את הזמן ותציירו את זה כך שכאשר תסכלו על זה, זה יעלה את הזיכרון של הרגע הנעים ההוא.

6. ייצוג ה"זיכרון שמבקש הקלה" – עכשיו בואו ניקח את החצי השני של הדף, זה שהנחנו בצד, ועליו אני מבקשת. ש שרק תסמנו זיכרון אחד מהאירוע או מהזמן שעבר מאז האירוע שהייתם רוצים להרגיש פחות מצוקה כאשר אתם חושבים עליו אפשר לקרוא לזה "זיכרון שמבקש הקלה". שוב, רק לסמן, זה יכול להיות קו, קשקוש או כל דבר אחר. כשאתם מסיימים תקפלו את הדף, אל תראו לאף אחד

7. בדיקה וסימון של SUD – יחידות מצוקה סובייקטיביות – כשאתם חושבים על הזיכרון הזה שמבקש הקלה תעצרו רגע ותבדקו בתוך עצמכם, עד כמה הזיכרון הזה מטריד אתכם כעת בין 0 ל 10 כאשר 0 זה בכלל לא ו10 זה מטריד בצורה עוצמתית מאד. שימו לב שאני לא שואלת כמה הזיכרון הזה עצוב אלא כמה זה מטריד כרגע. תכתבו בבקשה על הדף בצד החיצוני שלו את המספר שמייצג את רמת המצוקה כעת.

8. תחילת העבודה בשמיניות – ממקמים את החפצים/תמונות/דברים שמייצגים את המקום הבטוח במקום אחד ובמרחק ממנו אבל לא רחוק יותר מדי מחליטים על המיקום של הייצוג של האירוע הלא רצוי. חשוב לא לשים שום דבר שהוא חיובי במיקום של האירוע הלא רצוי. למשל אם המקום החיובי הוא בובה, עציץ, תמונה א

כל דבר אחר לא נשים עציץ במקום הלא רצוי או המפחיד. אפשר לשים אבן, פח אשפה, סלע כלשהו או את הציורים המייצגים את הזיכרון השלילי שמבקש הקלה שהמשתתפים ציירו קודם לכן.

שמיניות בתנועה

9. עומדים במעגל מסביב למקום הבטוח מתבוננים על הדברים החיוביים ועושים טפיחות איטיות של כנפי הפרפר. 30-60 שניות. אומרים: **עכשיו אנחנו מחזקים את המשאבים והכוחות שלנו, עוד מעט אנחנו נעבור לזמן מאד קצר למקום השני ושם נהיה זמן קצר מאד. תזכרו כשאנחנו שם אנחנו מרפרפים הרבה יותר מהר מאשר כאן. תתכוננו ונלך ביחד, בטור (אפשר גם לרוץ) למקום השני, נהיה שם כמה שניות ונחזור**
10. רצים/הולכים אל המקום הלא רצוי נמצאים בו זמן קצר ואומרים: **תעשו טפיחות מהירות וקצרות, אפשר גם לרקוע או לרקוד עם הרגליים. סופרים שניות – 5,4,3,2,1 או זמן אחר בהתאם. ובואו נחזור למקום החיובי ולמשאבים. עוברים למקום הבטוח ומאיטים את קצב הטפיחות.**
11. חזרה על התהליך 4-8 פעמים. ניתן להזמין אחד המשתתפים להוביל, במקרה של משפחה או צוות כדאי שזה יהיה הבכיר בצוות או במשפחה כדי לבסס ולחזק את המבנים המשפחתיים/קבוצתיים/צוותיים.
12. מזמינים את המשתתפים לבדוק כמה הזיכרון שמבקש הקלה מטריד כעת ולסמן.
13. מתרגלים שוב את ה-א-אמא תרגיל המשאבים/ג'יקובוסון מהיר.
14. בקבוצה ניתן לסיים עם מגדל-ידיים.
15. סיום

אופציה לזום: ניתן לעבוד בצורה רגילה והמטופל זז בחדר. בנוסף ניתן להנחות את המטופלים לצייר את שני הציורים ולהניח אחד מצד אחד של המחשב ואחד בצד השני ולזוז מצד אחד לצד שני. ניתן גם לעבוד עם המסך הלבן של הזום.



