

PROTOKÓŁ EMDR - ARKUSZ SESJI

(do pracy ze wspomnieniami oraz obecnymi sytuacjami wyzwalającymi)

UWAGA: Wspomnienie wybrane do procesu przetwarzania jest wydarzeniem reprezentującym zgłaszany problem, natomiast obraz reprezentuje najtrudniejszą część tego wspomnienia.

Pamiętajmy o **zapisywaniu odpowiedzi** pacjenta na poniższe pytania.

„Kiedy rozpoczniemy przetwarzanie, po każdej serii ruchów będę pytać co Pan/i zauważa. Muszę wiedzieć co się dzieje, dlatego będę prosić o możliwie precyzyjną i krótką informację zwrotną. Czasami coś się będzie zmieniać, a czasami nie. W tym procesie nie ma rzeczy, które powinny się zdarzyć, dlatego proszę o informację, bez oceniania czy to, co Pan/i zauważa jest właściwe czy nie. Proszę pozwolić aby to, co się pojawia, pojawiał się spontanicznie.”

Pamiętajmy o sygnale **STOP** oraz ustaleniu odległości.

FAZA 3 - ASESMENT

Wybrane Wspomnienie:

.....

Obraz:

„Jaki obraz reprezentuje najtrudniejszą część wspomnienia?”

Jeśli nie ma obrazu: „Co się pojawia, kiedy przywołuje Pan/i to wspomnienie?”

.....

Przekonanie Negatywne (NC):

„Kiedy przywołuje Pan/i ten obraz/wspomnienie, jakie negatywne przekonania na własny temat przychodzą do głowy teraz?”

.....

Przekonanie Pozytywne (PC):

„Kiedy przywołuje Pan/i ten obraz/wspomnienie, co chciałaby/ chciałby Pan/i myśleć o sobie teraz?”

.....

Ocena ważności Przekonania Pozytywnego (VOC):

„Kiedy przywołuje Pan/i obraz/wspomnienie, na ile teraz przekonanie (powtórzyć PC) czuje Pan/i jako prawdziwe, na skali od 1 do 7, gdzie 1 oznacza odczucie całkowitego fałszu, a 7 odczucie całkowitej prawdy?”

1	2	3	4	5	6	7
fałsz						prawda

Emocje

„Kiedy przywołuje Pan/i obraz/wspomnienie oraz myśl (powtórzyć NC), jakie emocje czuje Pan/i teraz?”

Skala SUD

„Na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak dyskomfortu lub stan neutralny, a 10 najwyższy dyskomfort, jaki można sobie wyobrazić, jak wysoki dyskomfort odczuwa Pan/i, przywołując wspomnienie teraz?”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
brak dyskomfortu										maksymalny
stan neutralny										dyskomfort

Lokalizacja odczuć w ciele

„Gdzie czuje to Pan/i w ciele?”:

FAZA 4 - DESENSYTYZACJA - przetwarzanie i sprawdzanie nowych kanałów

„Teraz proszę przywołać obraz, negatywne przekonanie (powtórzyć NC) oraz obserwować co odczuwa Pan/i w ciele i wodzić wzrokiem za moją dłoń”

- A. Przetwarzanie:** Po każdym secie: „Proszę wziąć głęboki wdech, co Pan/i teraz zauważa? Proszę za tym podążać / Proszę przy tym pozostać” (BLS 25-35 ruchów)
Dopóki pacjent relacjonuje zmiany lub pojawiają się nowe informacje przetwarzamy.
Jeśli pacjent nie informuje o żadnych zmianach przez kolejne dwa sety – przechodzimy do pkt. B.
- B. Powrót Do Wspomnienia:** „Kiedy teraz powraca Pan/i do oryginalnego wspomnienia, co Pan/i zauważa? Proszę za tym podążać / Proszę przy tym pozostać” (BLS 25-35 ruchów)
Dopóki pacjent relacjonuje zmiany i nowe informacje – powtarzamy sety.
Jeśli pacjent przez dwa kolejne sety nie informuje o żadnych zmianach – zweryfikować SUD.
- C. Weryfikacja SUD:** „Na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak dyskomfortu lub stan neutralny, a 10 najwyższy dyskomfort, jaki można sobie wyobrazić, jak wysoki dyskomfort Pan/i odczuwa przywołując wspomnienie teraz?”
(Jeśli SUD > wracamy do przetwarzania - BLS 25-35 ruchów)

Powtarzać pkt. A - B - C aż SUD osiągnie poziom 0.

FAZA 5 – INSTALACJA

Łączymy przekonanie pozytywne ze wspomnieniem oryginalnym:

1. „Kiedy teraz przywołuje Pan/i wspomnienie, czy słowa (powtórzyć PC) nadal wydają się adekwatne, czy pojawiają się inne słowa, które czuje Pan/i jako bardziej odpowiednie?”
2. VOC – „Proszę powrócić myślami do wspomnienia i do słów (powtórzyć wybrane PC) na ile prawdziwe czuje je Pan/i teraz na skali od 1 (całkowity fałsz) do 7 (całkowita prawda) teraz?”
3. „Proszę połączyć wspomnienie z pozytywnym przekonaniem.” (BLS 25-35 ruchów)
4. VOC – „Na skali od 1 do 7, na ile prawdziwe czuje teraz Pan/i te słowa (powtórzyć wybrane PC)?”
5. Kontynuować instalację do momentu, kiedy treść stanie się bardziej adaptacyjna. Jeśli pacjent relacjonuje VOC na poziomie 7, należy wzmocnić jego przekonanie przez dodatkową BLS, a następnie przejść do skanowania ciała.
6. Jeśli pacjent relacjonuje VOC na poziomie 6 lub mniej, należy zweryfikować adekwatność oraz sprawdzić czy nie pojawiły się przekonania blokujące i zastosować BLS.

FAZA 6 - SKANOWANIE CIAŁA

„Proszę zamknąć oczy, przywołać wspomnienie i słowa (powtórzyć wybrane PC). Następnie proszę skierować uwagę na poszczególne części ciała, rozpoczynając od głowy i podążać w stronę dolnych partii ciała. Jeśli pojawi się jakiegokolwiek napięcie, czy dyskomfort w ciele, proszę mnie o tym poinformować”.

Jeśli pojawia się szczególne odczucie, należy zastosować BLS i przetwarzać aż do ustąpienia dyskomfortu. Jeśli odczucie jest przyjemne zastosować set BLS dla wzmocnienia.

FAZA 7 - ZAMKNIĘCIE - procedura zamknięcia sesji niekompletnej

Sesja jest niekompletna, gdy problem pacjenta pozostaje nierozwiązany do końca, np. kiedy wciąż odczuwany jest dyskomfort lub SUD pozostaje na poziomie wyższym niż 0, a VOC na poziomie niższym niż 6, albo gdy nie wystarczyło czasu na przeprowadzenie skanowania ciała. W takich przypadkach należy zastosować poniższą procedurę. Celem jest pomoc w uświadomieniu pacjentowi czego dokonał oraz umocnienie poczucia stabilności emocjonalnej przed opuszczeniem gabinetu.

1. Uzasadnienie konieczności zatrzymania przetwarzania: „Sesja dobiega końca, więc musimy w tym momencie się zatrzymać.” Należy wzmocnić pacjenta i zmotywować, uświadamiając jak wiele osiągnął podczas sesji: „Wyzwanie, z którym się dzisiaj Pan/i zmierzył/a wiązało się z dużym wysiłkiem, doceniam pracę jaką Pan/i w to włożył/a. Jak się Pan/i czuje?”
2. Ćwiczenie stabilizujące: „Zanim skończymy, proponuję ćwiczenie relaksujące (np. Bezpieczne Miejsce, Promień Światła, ćwiczenia oddechowe).”
3. Przeczytać część ZAMKNIĘCIE - Odreagowanie Doświadczenia

ZAMKNIĘCIE

„Przetwarzanie, jakie dzisiaj rozpoczęliśmy może trwać po zakończeniu sesji. Mogą się pojawiać nowe spostrzeżenia, przemyślenia, wspomnienia lub sny. Jeśli tak się zdarzy, proszę zanotować to czego Pan/i doświadcza w krótkiej formie np. migawki, krótkiej notki (co widzę, czuję, myślę, wg wzoru TICES). Jeśli pojawi się jakiegokolwiek niepokój, proszę przywoływać ćwiczenie Bezpiecznego Miejsca. Proszę pamiętać o technikach relaksacyjnych. Możemy pracować na tym nowym materiale następnym razem. Jeśli uzna to Pan/i za konieczne, proszę do mnie zadzwonić.”