

## **בנפשנו / רובינשטיין יהודית.**

הרי כבר קראנו שמהפחדים אפשר  
להשתחרר ולדרך חדשה לצאת.  
לחוות את החיים בעוצמה בשליטה ובכיף..  
ואיך עושים את זה הפעם גם אפרט..

פחד לחץ וגם עייפות, הם מעט מהסימפטומים  
אשר יוצרים את המצב הנפשי שלנו.  
אליהם אפשר לצרף :  
טראומה ופוסט טראומה, התקף חרדה ופאניקה.  
אבל, ופוביה, וגם חרדת במבחנים.  
זיכרונות מטרידים אשר הופכים לנו את  
הלילות לימים, ואז בימים אנו לא ממש מתפקדים.  
וכך אנו נגררים לתוך קשים חדשים אשר יוצרים  
אכזבות ופחדים... נוספים.

זה קרה לי ואולי גם לכם, מצב דומה קרה  
לד"ר פרנסין שפירו ב 1987, פסיכולוגית אשר חוותה  
אירוע קשה, כשמחלה ממארת בגופה פגעה .  
והיא נבוכה ומאד נסערת ראתה איך עתידה,  
עבודתה ומיטב שנותיה הולכים ומסתיימים  
אין לה תרופה ולא דרך להחלמה.

לטבע יצאה לחשוב להרהר לארגן את שארית חייה.  
בין שדרת עצים פסעה, ליבה כבד ואין שמחה בעיניה  
הרימה ראשה ומעץ לעץ העבירה מבטה  
מימיו לשמאל וחוזר חלילה.  
וכך צעד ועיניה נעות, עדיין לא ידעה שזאת הדרך  
לשיטה פסיכולוגית טיפולית חדשה.  
עוד שנתיים עברו, חקרו ובדקו מטופלים דיווחו  
ופסיכולוגים את השיטה למדו, שיפצו ועדכנו...

1989 יצא מאמר בעיתון מכובד :  
Journal Of Traumatic Stress והשיטה קיבלה שם,

**EMDR (אי, אס. די. אר.) שזה קיצור ל:**  
**Eye Movement Desensitization and Reprocessing**  
**בעברית פשוטה, ובתרגום חופשי זה נשמע כמו:**  
**עיבוד מחדש והקהיה שיטתית באמצעות תנועות עיניים.**

בשיטה משתמשים במנגנון טבעי של הגוף-לעיבוד אינפורמציה ע"י תנועות עיניים כפי שאנשים ישנים עושים בזמן חלום. אך הפעם בערנות של ממש, סביב הבעיה שמפריע ה בחיים במהלך הטיפול מתחדש התהליך הנורמאלי של עיבוד אינפורמציה, לגבי האירוע המלחיץ, הקולות והריחות מקבלים עוד פרשנויות, עולות אלטרנטיבות, נפתחות אפשרויות הבעיה וזה מ"תקוע" ל"אפשר". מ"אני לא יכול" ל"מוכן לנסות".

כל אדם ייחודי בעיבוד החומר, אין דרך אחת, יש דרכים מספר. והמטפל נימצא כדי לתמוך ולחבר למקורות הכוח. כדי להסיר אמונות חוסמות, ולבנות הצלחה. בהתחלה בסיטואציה בטוחה בקליניקה תוך כדי שיחה. כדוגמה של התמודדות עם המצוקה.

הטיפול אינטגרטיבי אך מאד ממוקד, במה שמפריע מציק ולא נותן מנוחה. יש תהליך מפורט ושלבבים בטיפול, תמיד אפשר לחזור לזיכרון המקורי ולבדוק כיצד הוא נחוה. האם יש מצוקה גופנית או רגשית נמשיך ונעבור להקהיה שיטתית.

ואז ניבנה אמונה חדשה וחיובית אותה נחבר באופן פעיל לדמוי האישי

ביה"ח ובחדרי הטראומה. ב EMDR כבר מטפלים. גם בארצנו הוקמה עמותה, ולארגון הבין לאומי לחקר הטראומה סופחה, העמותה מקיימת כנסים לפסיכולוגים ומטפלים, מעקב ודיווח של מטופלים. חומר נוסף אפשר לאסוף ולקרוא:

באתר מיוחד בשפה העברית [WWW.EMDR.ORG.IL](http://WWW.EMDR.ORG.IL)

אפשר גם אלי להפנות שאלות בטלפון 9834017-04  
או בדואר אלקטרוני:  
:jud11@zahav.net.il

רובינשטיין יהודית  
פסיכותרפיה קלינית