

Використання журналу TICES може бути особливо корисним у терапії EMDR. Журнал TICES може допомогти нам:

- (1) Дистанціюватися від ситуації, дозволяючи перервати важкі переживання в момент дистресу,
- (2) Визначити досвіди у нашому теперішньому, повсякденному житті, які можливо, варто опрацювати, і
- (3) Визначити, який досвід/спогади з нашого минулого потребують обробки.

TICES означає Trigger «тригер», Image «образ», Cognition «переконання» (думки), Emotions «емоції» та Sensations «відчуття».

Багато з нас сприймають спогади як окремі «моменти кіно», які відтворюються в нашій свідомості. Однак, коли ми замислюємося над цим, ми розуміємо, що є кілька компонентів нашої пам'яті, де зображення є лише одним фрагментом.

Подумайте, як пісня чи запах можуть перенести нас у якийсь момент нашого життя. Розглянемо також як ці звуки або запахи також можуть викликати думки та почуття, що нагадують минуле. Багато клієнтів дивуються, дізнавшись, що відчуття, реакції тіла і поза, всі вони пов'язані з досвідом нашого минулого. Наша щелепа стискається, коли ми думаємо про напружений момент з конкретною людиною. Думка про неприємний момент у школі приносить відчуття метеликів у нашому животі, і ми відчуваємо хвилю гарячого сорому. Дійсно, розуміння цих компонентів нашої пам'яті є важливою частиною розуміння нас самих та розуміння того, як ми можемо рухатися вперед.

Отже, наступного разу, коли ви відчуєте симптоми дистресу, знайдіть хвилину, щоб занотувати «TICES» - записуйте те, що ви переживаєте/відчуваєте.

**Тригер/ціль:**

Який досвід/спогад/почуття ви хотіли б вирішити/обробити?

**Зображення:**

Яка картинка представляє найгіршу частину досвіду, коли ви думаєте про це зараз?

АБО,

Коли ви думаєте про цей досвід, яка є його найгірша частина?

**Переконання (думки):**

Які слова, що виражають ваше негативне переконання про себе, найкраще підходять до цього образу, коли ви думаєте про це зараз? Коли ви згадуєте цей образ, як би ви хотіли думати про себе натомість?

**Емоції (почуття):**

Коли ви згадуєте цей образ і ці слова про себе, які емоції ви відчуваєте зараз?

**Відчуття:**

Де ви це відчуваєте у своєму тілі?

*Додаткові питання, які корисно розглянути:*

Чи були ще спогади які відчувались так само?

Коли ви вперше таке відчули [вид відповіді, емоційна реакція, переконання щодо себе]?

Коли у вас вперше виникло таке переконання щодо себе? Хто вас цьому навчив?