

# EMDR- Робочий листок для минулих подій та тригерів в сьогодні

## ІНСТРУКЦІЯ

### Коротке пояснення EMDR (не обов'язково кожного разу):

“Коли трапляється травматична подія, спогади про неї можуть залишитися у мозку разом з образом події, звуками, думками, почуттями та тілесними відчуттями. EMDR може активувати інформацію та допомогти мозку опрацювати цей досвід. Процес нагадує фазу швидкого сну, впродовж якого ми, власне, бачимо сні. Рухи очима (а також звуки, та постукування) можуть допомогти обробити неусвідомлений матеріал. Ваш власний мозок буде зцілювати вас під Вашим контролем. Під час опрацювання Ви маєте лише спостерігати що робить ваш мозок. Це наче сидіти у потязі та спостерігати як почуття, думки... все як картинки, що пропливають за вікном. Або наче фільм, зміст якого Ви знаєте, але не знаєте що саме станеться у наступній сцені. Тож просто зауважуйте що відбувається та дозвольте собі відчувати цікавість до процесу...”

### Технічна підготовка

Сядьте в позицію, відповідну до виду стимуляції, перевірте дистанцію, швидкість та вид стимуляції (рухи очима, або постукування...).

### Коротке пояснення процесу:

Упродовж сесії ми будемо перевіряти Ваш стан. Тому мені будуть потрібні від Вас якнайкоротші чіткі повідомлення. Часом зміни відбуваються, часом їх може не бути. Я буду питати, чи виникає якийсь новий матеріал - іноді це буде відбуватися, а іноді — ні. У цьому процесі нема „повинен”. Спробуйте лише якнайточніше передати, що відбувається саме зараз, не оцінюючи нічого. Дозвольте процесу вільно йти під час стимуляції. Якийсь час ми будемо проводити рухи очима (звукову стимуляцію, постукування), потім коротко поговоримо. Якщо Ви відчуєте бажання зупинитись, просто підніміть руку.”

**Травматичні спогади:** “Ми попередньо вже склали карту ресурсів та травматичних подій, і запланували нашу роботу щодо їхнього опрацювання. Відповідно до цього (якщо це робота з минулим або з тригерами у теперішньому, якщо ж із майбутнім, тоді дивитесь інші протоколи) ми погодилися що будемо працювати з темою... та з'ясували з яким саме спогадом (Чи він актуальний на сьогодні?).

А тепер опишіть, будь ласка, цей спогад у деталях...”

**ОБРАЗ:** “Яка картина представляє найгіршу частину тієї події?”

Або, якщо немає картини: «Коли Ви думаєте про цю подію, що у Вас виникає?»

### НЕГАТИВНА ДУМКА (НД)

„Чи викликає у Вас картина події якісь слова? (Послухайте спочатку, які слова говорить клієнт і визначте тему, до якої може належати НД). Коли Ви бачите цю картинку (думаєте про випадок), якою є Ваша найгірша думка сьогодні про себе? Бажано висловити ставлення, яке Ви можете відчути **зараз** і сформулювати це **одним реченням у формі „Я”**.”

### ПОЗИТИВНА ДУМКА (ПД)

“Дивлячись на картинку (подію), що Ви б хотіли (могли) думати про себе **зараз** замість.... (повторіть НД)?”

### VoC (ВІДПОВІДНІСТЬ ДУМКИ) :

„Коли Ви думаєте про образ/картину події (чи подію), наскільки ця позитивна думка (повторіть ПД) відчувається **зараз** вірною за шкалою від 1 до 7 , де 1 - цілком невірно, а 7 – цілком вірно?”

1	2	3	4	5	6	7
цілком невірно			цілком вірно			



## ЕМОЦІЇ:

“Коли Ви думаєте про подію та згадуєте слова «... (повторіть НД)», які емоції Ви відчуваєте зараз/виникають у вас зараз)?”

## SUD ( СУБ’ЄКТИВНИЙ РІВЕНЬ СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ):

„На шкалі від 0 до 10, де 0 означає „жодного навантаження” чи „нейтрально”, а 10 – максимальне стресове навантаження, наскільки важкою Ви відчуваєте цю подію зараз?”

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
(жодного навантаження) (максимальне навантаження)

## ЛОКАЛІЗАЦІЯ ВІДЧУТТІВ У ТІЛІ

“Де саме Ви відчуваєте це в своєму тілі?”

## 4 ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЯ ТА ОПРАЦЮВАННЯ

### ІНСТРУКЦІЯ

„Уявіть собі картину події разом із негативною думкою (повторити НД) і зверніть увагу, де Ви це відчуваєте у тілі... кивніть коли будете з цим в контакт... і сліdkуйте за моїми пальцями (або інші види стимуляції)”.

Продовжуйте процес поки не з’являться два позитивних чи нейтральних повідомлення, це означатиме кінець каналу

## ПОВЕРНЕННЯ ДО ВИХІДНОГО СПОГАДУ

**Застереження:** Повернення до вихідного спогаду може активізувати новий матеріал в наступному асоціативному каналі. Якщо часу недостатньо для опрацювання нового матеріалу, це слід відкласти до наступної сесії. Тоді виконуєте інструкцію “Закриття незавершеної сесії”.

Якщо часу достатньо, повертаємось до вихідного спогаду:

“Будь ласка, знову поверніться до вихідного спогаду – що виникає зараз/що Ви зараз помічаєте?”

Продовжуйте процес поки не з’являться два позитивних чи нейтральних твердження, це означатиме кінець каналу.

Поверніться до вихідного спогаду. Простимулюйте кожну відповідь яку Ви отримали – як мінімум 2 рази (нейтральну або позитивну також). Якщо позитивний чи нейтральний матеріал більше не змінюється, поверніться до вихідного спогаду ще раз і запитайте про SUD: “Якщо Ви подумаєте про вихідний спогад зараз, на шкалі від 0 до 10, де 0 означає „жодного навантаження” чи „нейтрально”, а 10 – максимальне стресове навантаження, наскільки важкою Ви відчуваєте цю подію зараз?”

Якщо SUD виявиться 1 або 2 (або більше) сфокусуйте на відчуттях тіла та проведіть білатеральну стимуляцію. «Зверніть увагу де в тілі Ви відчуваєте цю 1 або 2 (або більше) та сліdkуйте за моїми пальцями...»

Якщо все ще немає змін, запитайте про якість цього досвіду: «Що спричиняє/втримує SUD на 1 або 2?» Проведіть БЛС.

Якщо все ще немає змін, дослідіть чи є блокуючі переконання, афективні містки, враховуючи «екологічну реальність».

## 5

## ІНСТАЛЯЦІЯ

### Перевірте початкову ПД

“Якщо Ви викличете залишки вихідного спогаду, чи Ваше позитивне твердження (повторить ПД) «Я.....» це доречно, чи є якась краща думка?»

### Використайте ПД яка підходить зараз:

“Коли Ви думаєте про позитивне твердження (повторить ПД) та залишки вихідного спогаду, наскільки вірними Ви відчуваєте ці слова зараз з а шкалою від 1 до 7, де 1 - цілком невірно, а 7 – цілком вірно?” “Зараз подумайте про подію та Вашу позитивну думку, зверніть увагу на позитивні відчуття у вашому тілі та сліdkуйте за моїми пальцями.



(Проведіть один сет білатеральної стимуляції та запитайте ще раз VoC, повторюйте це поки не перестануть відбуватися зміни....)

**Інсталюйте ПД за допомогою БЛС поки не перестануть відбуватися зміни та до VoC=7**

Якщо VoC менше, ніж 7 спитайте  
“Що робить його 6 (або меншим)?”

(Пошукайте блокуючі переконання, афективні містки та опрацюйте їх у відповідний спосіб (враховуючи «екологічну реальність»))

6

### СКАНУВАННЯ ТІЛА

“Закрийте очі тримаючи у свідомості залишки спогаду та слова... (повторіть ПД). Пройдіться своєю увагою по тілу, починаючи з голови та пересуваючись до низу. Повідомте мені про будь-які місця де Ви зауважили незвичні відчуття.”

Опрацюйте негативні відчуття за допомогою білатеральної стимуляції поки вони не зникнуть.  
Позитивні відчуття посилюйте разом з ПД до того поки вони не перестануть зростати.

7

### ЗАКРИТТЯ ЗАВЕРШЕНОЇ СЕСІЇ

«Ви добре сьогодні попрацювали. Як Ви зараз почуваетесь, чи є у вас запитання або коментарі?Що для вас було важливим сьогодні? ...

Опрацювання може продовжуватись після сесії. Ви можете зауважити або не зауважити нові відкриття, думки, спогади, відчуття або сни.

Будь ласка, занотуйте все що помічаєте. Ми обговоримо це на наступній сесії. Також пам'ятайте використовувати вправи для саморегуляції хоча б раз на день та при потребі. Після кожного разу робіть записи.”

### ЗАКРИТТЯ НЕЗАВЕРШЕНОЇ СЕСІЇ

Поговоріть про те, що було добрим під час сесії EMDR та підтримайте клієнта/клієнтку.

«Ви добре сьогодні попрацювали. Як Ви зараз почуваетесь? Які нові відкриття чи позитивні думки приходили вам під час сьогоднішньої роботи?» ...

СТАБІЛІЗАЦІЯ – якщо необхідна (виберіть відповідну вправу зі списку або додайте свою)

Спокійне/Безпечне Місце  
Контейнер  
Вправи на розслаблення  
Техніка Потік світла  
Активация спеціальних індивідуальних ресурсів

