

ПРОТОКОЛ НЕДАВНІХ ПОДІЙ

Francine Shapiro (1995, 2001, 2018)

Для використання при поодиноких травматичних подіях, що сталися протягом останніх трьох місяців або довше в ситуаціях, що характеризуються недостатньою безпекою.

Після травматичної події потрібно приблизно два-три місяці для того, щоб подія повністю консолідувалася. Хоча клієнт може дати опис події, здається, що на певному рівні переробки інформації спогад не повністю інтегрований. Коли мова йде про більш віддалені травми, успішна переробка зазвичай може бути досягнута шляхом фокусування на образі, який представляє весь інцидент або найгірший аспект події, і позитивні ефекти узагальнюються на весь спогад.

Однак, у випадку нещодавніх травматичних подій, необхідно працювати з кожним важким аспектом травматичної події окремо. Кожну з цілей потрібно оцінювати з точки зору її власного образу, негативного переконання, позитивного переконання, VoC, емоцій, SUD та тілесних відчуттів.

ФАЗА 1: ІСТОРІЯ

- Отримати короткий опис події в наративній формі
 - Занотуйте кожен окремий важкий аспект досвіду
 - Кожен з них стане окремим об'єктом для опрацювання

ФАЗА 2: ПІДГОТОВКА

- Вибір клієнта
 - Може бути необхідним надати певні навички підготовки або стабілізації перед завершенням збору анамнезу.
 - Важливо визначити, чи є у клієнта попередні травми, які можуть реактивуватися під час переробки за Стандартним протоколом.
- EMDR Психосвіта
 - Слід звернути увагу на всі звичайні аспекти навчання клієнтів
 - Надати інформацію про терапію EMDR
 - Надати інформацію про природу пам'яті - про те, що образи можуть ставати більш детальними або можуть зникати
 - Можлива реактивація старих спогадів
 - Можливе послаблення захисту від вживання психоактивних речовин
 - Домовленість про план лікування
- Технічний аспект
 - Перевага надається рухам очима, так само, як і при звичайній переробці
 - Можливо, доведеться проекспериментувати з коротшими сетами, щоб уникнути додаткових асоціацій
- Стратегія самозаспокоєння (спокійне місце, контейнер, дихання тощо)

ФАЗА 3: ОЦІНКА

- Визначте кожен важкий аспект спогаду.
- Отримайте повну оцінку найбільш важкого аспекту спогаду, включаючи Образ, НП, ПП, VoC, емоції, SUD, локалізація фізичного відчуття.
- Якщо немає жодної найгіршої частини спогаду, зосередьтеся на кожному аспекті в хронологічному порядку.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕРОБКИ

- Десенсетизація: Націлюєтеся та переробляєте (використовуючи Фази 3-5)
 - Спочатку найгірша частина (якщо потрібно)
 - Всі інші цілі в хронологічному порядку
- Попросіть клієнта візуалізувати всю послідовність події з закритими очима і зупиняти та переробляти будь-яке стресове навантаження в міру його виникнення.
- Якщо є стресове навантаження, то цей сегмент слід оцінити з точки зору негативного і позитивного переконання і повністю переробити.
- Повторюйте доти, коли можна буде візуалізувати всю подію від початку до кінця без будь-яких когнітивних, емоційних або соматичних порушень.
- Розширена фаза інсталяції: Створіть репрезентативне позитивне переконання для всієї події і попросіть клієнта візуалізувати подію від початку до кінця з відкритими очима та інсталюйте Позитивне переконання.
- Додаткова перевірка. Клієнт має переглянути всю подію з заплющеними очима разом з ПП, щоб переконатися, що VoC знаходиться на рівні 7 або є екологічно допустимим для всієї події. Якщо ні, зосередьтеся на проблемній частині спогаду.

ФАЗА 6: СКАНУВАННЯ ТІЛА

- Після того, як всі окремі аспекти будуть опрацьовані, а Позитивне переконання встановлене на рівні VOC 7 або екологічно обґрунтованому, завершіть скануванням тіла для всієї події.

ТРИСТОРОННІЙ ПІДХІД

Тригери Теперішнього

- Переробіть усі наявні тригери, такі як причини реакції переляку, уникання місць, схожих на те, де сталася подія, нічні кошмари або будь-які негативні нагадування про пережите.

Шаблон Майбутнього

- Створіть майбутній шаблон для кожного теперішнього тригера.
- Створіть майбутній шаблон бажаних реакцій для подолання стресу в майбутньому. Включіть доступ до Позитивного переконання, додаткових ресурсів, навичок або нової інформації.