

EMDR-PERUSPROTOKOLLA

VAIHE 3: KOHDEMUISTON ARVIOINNIN JA UUELLEENPROSESSOINNIN TYÖLOMAKE

Ole hyvä ja kirjoita muistiin vastaukset, jotka asiakas antaa seuraaviin kysymyksiin.

OHJEET ASIAKKAALLE:

"Tulemme usein tarkistamaan, mitä koet. Minun täytyy saada tietää sinulta täsmälleen mitä tapahtuu niin selkeänä palautteena kuin mahdollista. Joskus tapahtuu muutoksia, joskus ei. Tässä prosessissa ei ole mitään sellaista, minkä pitäisi tapahtua. Anna vain niin tarkka palaute kuin voit siitä, mitä tapahtuu arvioimatta pitäisikö sen tapahtua vai ei. Anna vain sen tapahtua, mikä tapahtuu." "Muista että sinulla on STOP-merkki, jota voit käyttää jos tarvitset sitä."

KOHDEMUISTO: Kokemus, joka on valittu uudelleenprosessoitavaksi:

MIELIKUVA:

Kaikkein häiritsevin: "Mikä kuva edustaa pahinta osaa tässä kokemuksessa kun ajattelet sitä **nyt?**"

Jos kuvaa ei löydy: "Kun ajattelet tuota kokemusta, mikä on pahin osa siitä?"

KOGNITIOT – NC & PC

Kielteinen uskomus (negatiivinen kognitio):

*"Mitkä sanat parhaiten sopivat tuohon kuvaan ja ilmaisevat kielteistä uskomustasi itsestäsi kun ajattelet sitä **nyt?**"*

Myönteinen uskomus (positiivinen kognitio):

"Kun otat mieleesi tämän kuvan, mitä haluaisit mieluummin uskoa itsestäsi sen sijaan?"

VOC (kognition validiteetti):

*"Kun ajattelet tuota kuvaa, kuinka uskottavalta tai todelta sanat _____ (toista ylläoleva myönteinen uskomus PC) **tuntuvat** sinusta **nyt** asteikolla 1-7, jossa 1= **tuntuu** täysin väärältä (ei pidä lainkaan paikkaansa) ja 7= **tuntuu** täysin todelta?"*

	6	7	1	2	3	4	5	
		tuntuu täysin väärältä						tuntuu
täysin todelta								

TUNTEET:

*"Kun ajattelet tuota kuvaa sekä sanoja _____ (ylläoleva kielteinen uskomus NC) mitä tunteita tunnet **nyt?**"*

SUD:

*"Asteikolla 0-10, jossa 0 tarkoittaa ei häiriötä tai neutraali olo ja 10 tarkoittaa korkeinta mahdollista häiriötä, jonka pystyt kuvittelemaan, kuinka häiritsevältä tapahtuma **tuntuu** sinusta **nyt?**"*

	0	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10			
(ei häiriötä/neutraali olo)							
(suurin mahdollinen häiriö)							

KEHON TUNTEMUKSIEN PAIKALLISTAMINEN:

"Missä kohdassa tunnet sen kehossasi?"

Siirry seuraavalle sivulle uudelleenprosessointiin vaiheisiin 4-7

VAIHE NELJÄ: POISHERKISTÄMINEN: Seuraa assosiaatiokanavia niiden noustessa esiin muistosta ja muista kokemuksista:

VALITSE VAIHTOEHDOSTA: ALOITA KOHDEMUISTON PROSESSOINTI TAI JATKA KESKENERÄISEKSI JÄÄNEEN KOHDEMUISTON PROSESSOINTIA

- ALOITA KOHDEMUISTON PROSESSOINTI:

“Ajattele nyt tuota kuvaa ja kielteisiä sanoja _____ (toista NC) ja huomioi, missä tunnet sen kehossasi - ja seuraa sormiani.”
(BLS yleensä 20 tai enemmän edestakaisia liikeitä, asiakkaan tarpeen mukaan sovitettuna)

- JATKA KESKENERÄISEKSI JÄÄNEEN KOHDEMUISTON PROSESSOINTIA: (ks. Uudelleenarviointi):

“Palauta nyt mieleesi tuo kokemus, keskity niihin tunteisiin ja aistimuksiin joita sinulla on nyt, ja seuraa sormiani (BLS).”

A. UDELLEENPROSESSOI:

“Vedä syvään henkeä, anna sen mennä; (tauko) “Mitä huomaat nyt? [kuuntele asiakkaan vastaus].
Jatka siitä.”

Tee bilateraalisen ärsykkeen sarjoja

Toista: “Vedä syvään henkeä, anna sen mennä; (tauko) “Mitä huomaat nyt? [kuuntele asiakkaan vastaus] Jatka siitä.”

Jatka tällä tavoin BLS-sarjoilla niin kauan kuin asiakas raportoi muutosta tai tulee uutta informaatiota (niin monta BLS-sarjaa kuin tarvitaan).

Kun asiakas ei enää ole raportoinut muutosta kahden perättäisen BLS-sarjan jälkeen, **Palaa kohteeseen: (B).**

B. KOHTEESEEN PALAAMINEN:

“Kun palaat alkuperäiseen kokemukseen, mitä huomaat nyt?” [kuuntele asiakkaan vastaus] “Jatka siitä,”

Tee BLS-sarjoja.

Toista: “Vedä syvään henkeä, anna sen mennä” (...) “Mitä huomaat nyt? [asiakas vastaa] ”Jatka siitä.”

Tee BLS -sarja. Jatka BLS-sarjoilla niin kauan kuin asiakas raportoi muutosta tai tulee uutta informaatiota (niin monta BLS-sarjaa kuin tarvitaan).

Kun asiakas palaa alkuperäiseen kohteeseen eikä silloinkaan raportoi muutosta kahden perättäisen BLS-sarjan jälkeen, tarkista ja mittaa SUD (kohta C alla).

C. SUD:in (häiritsevyyssasteen) TARKISTAMINEN:

“Kun ajattelet alkuperäistä muistoa, kuinka häiritsevältä se tuntuu sinusta nyt asteikolla 0-10, missä 0 tarkoittaa että se ei häiritse lainkaan ja 10 on korkein kuviteltavissa oleva häiritsevyyssaste? [kuuntele asiakkaan vastaus] “Jatka siitä,”

Tee BLS-sarjoja.

Jos SUD on 1 tai 2, kysy: “Missä kohdassa tunnen set kehossasi?” [...] ”Jatka siitä”

Tee BLS-sarjoja.

TOISTA: Järjestyksessä kohtia A, B ja C kunnes SUD on 0 (tai ekologisesti asianmukaisella tasolla).

VAIHE VIIISI: Juurruttaminen:

Myönteisen uskomuksen yhdistäminen alkuperäiseen kokemukseen:

“Sopivatko sanat _____ (toista myönteinen uskomus, PC) yhä vai onko joku muu myönteinen väittämä, joka tuntuu sinusta vielä sopivammalta?”

1. “Ajattele muistoa ja sanoja _____ (toista valittu myönteinen uskomus, PC). Asteikolla 1 (ei pidä lainkaan paikkaansa) –7 (täysin totta), kuinka todelta ne tuntuvat?”
2. “Pidä ne yhdessä mielessäsi” Tee BLS
3. “Asteikolla 1-7, kuinka todelta nuo sanat (PC) _____ tuntuvat sinusta nyt?”
4. Jatka juurruttamista BLS-sarjoilla kunnes VOC ei enää vahvistu. Sitten kun VOC=7 (tai ekologinen) siirry vaiheeseen 6: Kehon läpikäyminen. Jos asiakas raportoi 6 tai alle, tarkista onko myönteinen uskomus sopiva ja ota tarvittaessa käsiteltäväksi mahdollinen estävä uskomus ja uudelleenprosessoi sitä tarpeen mukaan BLS-sarjoilla. (**Huom.** Jos aika alkaa loppua, siirrä estävä uskomus syrjään käsiteltäväksi myöhemmin, ja siirry keskeneräisen terapiatunnin lopettamiseen).

VAIHE KUUSI: Kehon läpikäyminen:

“Sulje silmäsi, keskity alkuperäiseen kokemukseen ja sanoihin _____ (toista valittu myönteinen uskomus). Siirrä sitten huomiosi kehosi eri osiin aloittaen päästä ja edeten alaspäin. Kerro minulle jos tunnet missään kohdassa jännitystä, kireyttä tai jonkin epätavallisen aistimuksen.”

Jos mitä tahansa aistimuksia raportoidaan, tee BLS. Jos positiivista/miellyttävää aistimusta raportoidaan, tee BLS vahvistaaksesi positiivista tunnetta. Jos epämukavaa aistimusta raportoidaan, uudelleenprosessoi kunnes epämukavuus häviää.

VAIHE SEITSEMÄN: Terapiatunnin lopettaminen. Menettely KESKENERÄISEN terapiatunnin lopettamiseksi:

KESKENERÄINEN terapiatunti on sellainen, jossa asiakkaan materiaali on vielä ratkaisematta, eli hän on vielä selvästi ahdistunut, emotionaalisesti hämmentynyt, SUD on enemmän kuin 0, VOC on alle 7 tai kehon läpikäyntiä ei ole antanut puhdasta tulosta.

Vaiheet:

1. Kerro asiakkaalle syy lopettamiseen. *“Aikamme on loppumassa ja meidän täytyy pian lopettaa”*. Rohkaise ja kannusta tehdystä työstä. *“Olet tehnyt erittäin hyvää työtä ja arvostan sitä. Mikä tuntuu kaikkein tärkeimmältä asialta jonka olet oppinut itsestäsi tai itsellesi tänään?”* Jos asiakas vastaa jotakin positiivista, tee sarja bilateraalisia ärsykeitä vahvistaaksesi sitä, jos taas ei,
2. Tarjoa sisällyttävää harjoitusta. *“Ehdottaisin, että teemme rentoutusharjoituksen tai sisällyttävän harjoituksen ennen kuin lopetamme. Voimme tehdä vaikka _____”* (terapeutti ehdottaa rentoutustapaa tai sisällyttävää harjoitusta. Esimerkiksi mielikuvan käyttöä, turvapaikkaa, valovirtaa tai säiliötä, johon prosessoitumattoman materiaalin voi laittaa odottamaan seuraavaa terapiatuntia).
3. Lue alla oleva kohta ”kokemuksen läpikäyminen” asiakkaalle:

Lopettaminen: kokemuksen läpikäyminen.

“Prosessointi jota olemme tehneet voi jatkua istunnon jälkeen. Sinulle voi tulla tai olla tulematta uusia oivalluksia, ajatuksia, muistoja tai unia. Jos huomaat mitään, tarkkaile vain mitä koet ja kirjaa se lyhyesti muistiin (kirjaa LMKEA-kaavioon (Laukaisija, mielikuva, kognitio, emootiot, aistimukset) mitä näet, tunnet, ajattelet, ja mikä sen laukaisi). Käytä turvapaikkaharjoitustasi päästäksesi eroon mahdollisista häiriöistä. Muista käyttää jotakin rentoutusharjoitusta päivittäin. Voimme työskennellä tämän materiaalin kanssa ensi kerralla. Jos sinusta tuntuu tarpeelliselta, voit soittaa minulle.”

