

## ورقة ممارسة إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR):

© وليد خالد عبد الحميد وجيمي هاكر هيوز ورجرد متجل. © Abdul-Hamid, W., Hacker Hughes, J. & Mitchell, R., (2013).

### البطارية الثانية (تعديل رقم 5):

هذه الورقة يجب أن تستخدم من قبل معالج قد أكمل على الأقل الجزء الأول من الأجزاء الثلاثة للتدريب المعتمدة من قبل رابطة ال EMDR العالمية أو الوطنية. تستخدم البطارية الثانية بعد استكمال مرحلتَي التأريخ المرضي و التحضير. وتتضمن المراحل التالية:

### مرحلة 3: التقييم (Assessment):

تقديم القضية و الذاكرة

### الصورة:

الصورة الأكثر إزعاجاً في ذكرى الحادثة: "أي صورة تمثل لك أسوأ جزء من الحادثة؟"

أو

الصورة الممتلئة: "أي صورة تمثل الحادثة لك؟"

أو

إذا لم توجد صورة: "عندما تفكر بالحادثة ماذا يكون في فكرك؟"

### الإدراك السلبي:

"أي الكلمات تمثل أكثر تلك الصورة (أو الحادثة) وتترافق باعتقاد سلبي حول نفسك الآن؟"

الجواب.....

### الإدراك الإيجابي

"عندما تفكر بتلك الصورة (أو الحادثة)، ماذا ترغب بالاعتقاد إيجابياً حول نفسك الآن؟"

الجواب.....

### مصادقية الإدراك (Validity of Cognition-VoC):

"عندما تفكر بتلك الصورة (أو حادثة)، ما مدى صدق تلك الكلمات (كُزّر الإدراك الإيجابي أعلاه) كما تبدو لك الآن على مقياس من 1 - 7، حيث 1 خاطئة جداً و 7 حقيقية جداً/ كاملة الصدق؟"

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

(خاطئة جداً) (كاملة الصدق)

الجواب.....

### المشاعر المترافقة و وحدة الانزعاج الذاتي (SUDs):

"عندما تفكر بتلك الصورة (أو حادثة) وتلك الكلمات (الإدراك السلبي يكرر من أعلاه)، ما هي المشاعر التي تشعُرُ بها الآن؟"

الجواب.....

وحدة الانزعاج الذاتي (SUDs) "على مقياس من صفر - 10، حيث الصفر يعني شعوراً محايداً أو لا وجود لإنزعاج أو ضيق و 10 في أعلى انزعاج يُمكن أن تتخيلُه، كم من الانزعاج تشعر كنتيجة لتذكر الحادثة الآن؟"

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

(لا انزعاج / شعور محايد) (الانزعاج الأعلى)

الجواب.....

### موقع الإحساس الجسمية:

"أين تحس هذا الانزعاج في جسمك؟"

الجواب.....

#### مرحلة 4: إبطال التحسس.(Desensitisation):

"أطلب منك أن تتذكر تلك الصورة، تلك الكلمات السلبية (تكرّر الإدراك السلبي)، ولاحظ أين تحسّنها في جسمك. تابع أصابعي الآن بعيونك " إجري مجموعة من 24 حركات للعين (أو أي تحفيز على الجانبين).  
(تنبيه هذه عادة آخر مرة تستشير بها إلى الصورة أو الإدراك السلبي بطريقة مباشرة.)

أستمر بمجموعة من 24 حركات عين. أسأل عن أي تعليقات. إذا ما كان قد تغيّر أي شيء، ثم أستمر بمجموعة جديدة من حركات العين و بإعطاء التعليمات "كامل مع ذلك" أو "لاحظ هذا" وأستمر بهذه العملية مادامت التعليقات تُشير إلى حدوث تغيير.

العودة إلى الذاكرة الهدف

عندما تُصبح تعليقات المريض محايدة أو إيجابية على الأقل مرتان، نقول للمريض:  
"أنا أودّ أن أعودُ بك إلى الذاكرة الهدف، (أو الحدث، أو القضية)، ماذا تلاحظ الآن؟"  
إذا أشارت تعليقات المريض إلى أنّ هناك ما زالت قضايا تحتاج للمعالجة، أستمر بحركات العين.

#### (قناة جديدة)

إذا كانت تعليقات المريض توحى بأنّ المعالجة توتّي ثمارها أسأل عن مقياس وحدة الإنزعاج الذاتي (SUDs): "عندما تتذكر الحادثة/ الذاكرة الأصلية، كم من الانزعاج تشعر به كنتيجة لذلك الآن، علي مقياس من صفر الى 10، حيث الصفر يعني شعورا محايدا أو لا وجود لانزعاج أو ضيق و 10 في أعلى إنزعاج يُمكن أن تتخيله؟"  
إذا كانت قيمة "SUDs" أعظم من صفر أستمر في حركات العين (قناة جديدة).

إذا كانت قيمة "SUDs" صفر (أو 1 مقبولة)، أنتقل الى المرحلة 5 من العلاج  
ملاحظة: إذا كنت قد استنفذت الوقت وقيمة ال "SUDs" أعظم من صفر أنتقل إلى "إجراءات إغلاق الجلسة الناقصة" أدناه.

#### المرحلة 5: التثبيت (Installation):

"هلّ الكلمات (كرّر الإدراك الإيجابي) ما زالت ملائمة، أم إن هناك تعبير إيجابي آخر مناسب أكثر؟"

"فكرّ بالحادثة الأصلية وتلك الكلمات (كرّر الإدراك الإيجابي المختار من قبل المريض). كم من الصدق تستشعر في هذا الإدراك الآن، من 1 (خاطئ جداً) إلى 7 (كامل الصدق) ؟" "أجمع الذاكرة والإدراك الإيجابي سوية في عقلك." قم بمجموعة كاملة من حركات العين.

"على مقياس من 1 - 7، ما مدى صدق تلك الكلمات (الإدراك الإيجابي) كما تبدو إليك الآن عندما تُفكرّ بالحادثة الأصلية؟"

واصل التثبيت حتى تصبح الذاكرة أكثر تكيفاً.

إذا ذكر المريض المقياس 7 مرتين أنتقل إلى مرحلة مسح الجسم.

إذا واصل المريض بذكر المقياس 6 أو أقل، تأكد من صحة الإدراك الإيجابي وحاول اكتشاف أي اعتقاد كايح بإعادة المعالجة الإضافية.

#### المرحلة 6: مسح الجسم (Body Scan):

"أغلق عينيك، وركّز على الحادثة والإدراك الإيجابي، وأمسح كامل جسمك عقلياً. أخبرني أينما تحسّ بأي شيء."  
إذا ما خبر المريض بأي إحساس، أجري إعادة للعلاج ب ح ع. إذا ما خير المريض عن إحساس بالمضايقة أو الإنزعاج، يُعالج ثانية مع ح ع حتى تُحسّر المضايقة. إذا خبر المريض عن شعور إيجابي / إحساس مريح، إجري ح ع لتقوية الشعور الإيجابي.

عندما تكون نتيجة مسح الجسم واضحة أو إيجابية أنتقل إلى مرحلة الإغلاق.

## المرحلة 7: الإغلاق (Closure):

تعليمات الإغلاق

"المعالجة التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة. أنت قد تراودك أفكار أو ذكريات أو أحلام أو بصيرة جديدة. إذا كان الأمر كذلك، فلاحظ ما تشعر به، وخذ لقطات منها (ما ترى أو تحس أو تفكر وسبيل حدوث ذلك)، وسجله في مفكرة أو سجل ما. وبإمكاننا أن نشتغل على هذه المادة الجديدة في الجلسة القادمة. وإذا ما شعرت بأنه من الضروري، الاتصال بي فاتصل بي".

## إجراءات إغلاق الجلسة غير الكاملة (Procedure for Closing Incomplete Sessions):

الجلسة غير الكاملة هي تلك التي فيها مادة المطروحة من المريض ما زالت مزعجة وقد أستنفذ وقت الجلسة، وبمعنى آخر: المريض ما زال منزعج بطريقة واضحة أو إن وحدة الإنزعاج الذاتي (SUDs) هي فوق صفر أو إن صحة الإدراك هي أقل من 6.

في ما يلي إجراءات إغلاق الجلسة غير الكاملة. إن الغرض أن نعرف بما أنجزه المريض، ونخفيض الإثارة ولنتركه أقل إنزعاج قبل أن يترك الجلسة.

الخطوات:

أخبر المريض بأنك ستختم الجلسة ووضّح السبب: "نحن في نهاية الوقت المخصص للجلسة تقريباً وسنتوقف قريباً". أعط التشجيع والدعم للجهد المبذول. "لقد أنجزت عملاً جيداً وأنا أقدر الجهد الذي بذلته. كيف تشعر؟"

لا تقوم بتركيب الإدراك الإيجابي ومسّح الجسم. استعمال إجراءات "المكان الآمن" أو أية طريقة لاحتواء الانزعاج أو تمارينات الاسترخاء التي يرتاح لها المريض، "تخيلات موجّهة"، "دقق الضوء" (الخ). أقرأ تعليمات إغلاق الجلسة أعلاه للمريض.

## المرحلة 8: إعادة التقييم (Re-Evaluation):

إن مرحلة إعادة التقييم تُنفذ في بداية الجلسة القادمة على الذاكرة الهدف وفي نهاية المعالجة على كُّل الذكريات الهدف.

### 8.1 في الجلسة التي تلي إكمال معالجة كُّل ذاكرة هدف، يُدقق التالي:

- هل الهدف الفردي يبقى معالج بالكامل؟
- هل هناك أي مادة أخرى نُشطت منذ الجلسة الأخيرة والتي تحتاج المعالجة هي الأخرى؟
- هل المريض بحاجة إلى مصادر مساعدة أخرى قبل الاستمرار بالمعالجة؟

### 8.2 عند إكمال المعالجة، يُدقق التالي:

- هل كُّل الأهداف الضرورية عولجت؟
- هل المريض يشعر بسلام مع ماضيه؟
- هل المريض متمكن من الحاضر؟
- هل بالإمكان المريض أن يصنع خياراته للمستقبل؟
- هل أستطاع المريض التأقلم مع نظامه الاجتماعي بشكل ملائم له؟

## المصادر للبطارية الأولى والثانية:

Luber, M, (2012) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols With Summary Sheets. New York: Springer Publishing Company.

Mitchell, R. (2009) EMDR Training Manual Part-1&2. EMDR Works: [www.emdrworks.org](http://www.emdrworks.org).

Shapiro, F. (1995). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures* (1st edn). New York: Guilford Press.