FICHA DE TRABALHO DE EMD

OBJETIVO

Dessensibilizar um evento único ou parte de um evento, limitando o acesso a canais de memórias associados.

FASE 3 – Avaliação do Alvo
Prepare o cliente e o ambiente para reprocessamento (i.e, sentado ou fixe o vídeo e método de EBL)

Instruções Específicas:
"Depois de ativar a memória, faremos conjuntos de movimentos oculares (sons, táteis). Entre as séries, vou checar com você sobre o que você está experimentando. Por favor, diga-me o que você está percebendo cada vez que fazemos uma pausa. Às vezes as coisas vão mudar e às vezes não. Não há "pressupostos" no processo. Então, apenas me dê um feedback sobre o que está acontecendo, sem julgar se deveria estar acontecendo ou não. Deixe que aconteça o que acontecer. Lembre-se de que você tem um sinal de pare caso precise usá-lo."

Memória-alvo ou Parte da Memória:

_____

Imagem (mais perturbadora): *"Qual imagem representa a pior parte da experiência?"*

Se não houver imagem: *"Quando você traz à tona a experiência, qual é a pior parte dela agora?"*

_____

Cognição Negativa: *"Quais palavras combinam melhor com aquela imagem que expressa sua crença negativa que você tem sobre si mesmo agora?"* (*Se necessário, pergunte "O que isso diz sobre você como pessoa agora?"*)

_____

Cognição Positiva: *"Quando você traz aquela imagem (ou experiência), o que você iria preferir pensar sobre si mesmo agora?"* (*Se necessário, pergunte "O que isso diz sobre você como pessoa agora?"*)

_____

Validade da Cognição (VOC): *"Quando você traz a imagem (ou experiência), o quão verdadeiras as palavras* (repita a CP acima) *parecem para você agora, em uma escala de 1 a 7, em que 1 é completamente falsa e 7 parece ser completamente verdadeira?"*

1 2 3 4 5 6 7
Completamento falso Completamente verdadeiro

Emoções: *"Quando você traz esta imagem (ou experiência) e as palavras* (repita a CN acima), *que emoções surgem agora?"*

SUD: *"Em uma escala de 0 a 10, em que 0 é nenhuma perturbação e 10 é a perturbação máxima que você pode imaginar, qual o nível de perturbação agora?"*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Local da Sensação Corporal: *"Onde você sente isso em seu corpo?"*

FASE 4 - Dessensibilização

"Eu gostaria de trazer aquela imagem, aquelas palavras negativas (repita a CN), *observe e comece uma série de movimentos oculares."* (12–15 repetições de EBL ou menos para limitar o acesso a associações.)

Após cada série: *"Solte tudo isso. Respire fundo."* (Pausa.) "*O que você observa agora?"*

Retorne ao Alvo depois de cada série, usando as palavras do item 1 ou 2 abaixo conforme o script abaixo:

1. *"Traga à tona ___ (a memória ou parte desta memória) e comece uma nova série de movimento ocular".*

   Retorne ao Alvo depois de cada série, tomando o SUD de vez em quando:

   "Quando você traz a tona a imagem ou (memória ou esta parte da memória) e estas palavras negativas, em uma escala de 0 a 10, em que 0 é nenhuma perturbação e 0 é a perturbação máxima que você pode imaginar, o quão perturbador lhe parece agora?"

OU

2. *“Quando você traz a tona a imagem ou (pior parte) e estas palavras negativas, em uma escala de 0 a 10, em que 0 é nenhuma perturbação e 0 é a perturbação máxima que você pode imaginar, o quão perturbador lhe parece agora?”*

   Nota: Se surgirem associações com outras memórias, retorne ao alvo e encurte as séries e, se necessário, contenha outras memórias ou associações. Se trazer a imagem (ou pior parte) e CN evocar mais angústia, peça apenas o SUD após cada série. Se o CN não corresponder mais à imagem (ou pior parte), concentre-se apenas na imagem (ou pior parte) e na emoção.

Continue com séries adicionais de EBL e retorne ao alvo após cada série até que a perturbação seja tão baixa quanto o cliente possa ir ou seja ecologicamente adaptável nas circunstâncias atuais. Se o cliente ficar travado com alta perturbação, as opções incluem ajustar a EBL (direção, velocidade, duração da série, modalidade), oferecer um entrelaçamento cognitivo ou pedir ao cliente que procure outra perturbação (por exemplo, imagem, som, cheiro, sensação corporal).

Quando o SUD parar de diminuir, vá para a Fase 5 - Instalação.

FASE 5 - Instalação:

“Quando você traz à tona a memória, *as palavras* (repetir a CP) *ainda se adaptam, ou há outra declaração positiva que você acha que se adapta melhor?”* Note a CP original ou atualizada.

“Traga à tona as memórias e as palavras (repita a CP) juntas*. De 1 (completamente falso) a 7 (completamente verdadeira), o quão verdadeiros lhe parecem agora?*

“Mantenha a memória e as palavras juntas (repita a CP)”. Aplique o EBL*:* rápido já que isso ainda é um reprocessamento*. “Quão verdadeiras estas palavras (repita a CP) lhe parecem agora quando você pensa na experiência original em uma escala de 1-7? De 1 (completamente falso) a 7 (completamente verdadeira?*

Continue a Instalação enquanto o material for se tornando mais adaptativo.

FASE 6 – Não faça o Escaneamento Corporal quando usar o EMD

FASE 7 – Fechamento

Procedimento para Fechar uma Sessão Incompleta de Memória-Alvo:

Um alvo incompleto é aquele em que o material de um cliente não está resolvido, ou seja, ele ainda está passando por alguma perturbação ou confusão sobre a memória ou associações relacionadas. A seguir sugerimos um procedimento para

fechar uma memória-alvo incompleta. O objetivo é validar os esforços do cliente e ajudá-lo a mudar de estado para ajudá-lo a se sentir regulado (aterrado) antes de sair.
Passos:
1. Informe o cliente que é hora de parar e explique o motivo. ***"Estamos quase sem tempo e precisaremos parar em breve."***
2. NÃO tome SUD, verifique a CP, tome VOC ou Escaneamento Corporal, pois eles podem ativar o processamento.
3. Avalie a necessidade de estabilização. "Como você está?"
uma.

a.Ofereça um exercício de contenção, se necessário:
"Gostaria de sugerir que façamos um exercício de contenção antes de parar. Eu gostaria que você imaginasse pegar o que resta dessa experiência e colocá-lo em um recipiente de sua escolha até a próxima vez que nos encontrarmos."
b. Mude o estado eliciando seu Estado Seguro/Calmo, um recurso, aterramento ou um exercício de relaxamento.

4. *Debrief* (faça um balanço) uma vez estabilizado:

a. Ofereça validação: ***"Você fez um bom trabalho hoje."***
b. Obtenha o *feedback* do cliente e ofereça feedback sobre a sessão, com atenção especial para orientar o cliente para o presente e o uso de estratégias de enfrentamento entre as sessões.

"Ao considerar sua experiência hoje, que declaração positiva você pode fazer que expresse como você se sente OU, o que você aprendeu ou ganhou?" (sem EBL)

5. Vá para "Instruções para fechar TODAS as sessões" na próxima página.

Instruções para o fechamento de uma sessão de Memória- alvo completa:
1. Confirme a resolução da Memória-alvo.
2. Ofereça validação: ***"Você fez um trabalho muito bom hoje. Como você está se sentindo?"***
3. ***"Ao considerar sua experiência hoje, o que foi mais útil na sessão OU o que você aprendeu ou ganhou?"*** (sem EBL)
4. Faça um balanço (*debrief*) usando "Instruções para Fechar Todas as Sessões".

Instruções para fechar todas as sessões:

Instrua o cliente a observar quaisquer mudanças e usar suas estratégias de autorregulação conforme necessário, conforme necessário, vez que o processamento pode continuar entre as sessões. Assegure ao cliente sua disponibilidade.

"O processamento que fizemos hoje pode continuar após nossa sessão. Você pode ou não notar novos insights, pensamentos, memórias, sensações físicas ou sonhos. Por favor, anote brevemente o que você notar. Falaremos sobre isso em nossa próxima sessão. Lembre-se de usar uma de suas habilidades de enfrentamento conforme necessário."

FASE OITO – Reavaliação:

Verifique com o cliente como ele foi capaz de responder ou gerenciar a situação desafiadora relacionada à memória ou parte da memória que foi dessensibilizada. Verifique se há pensamentos intrusivos adicionais, reações de susto e outros sintomas. Verifique o SUD da experiência original – se você dessensibilizou apenas uma parte da memória, considere o reprocessamento completo do EMDR de toda a experiência para uma resolução completa.

ESPAÇO DA MENTE