

איגרת דחופה בנושא השרבוט בשתי הידיים כאמצעי לייצוב והרגעה,
 שלום לכל המשתתפות/ים בסדנאות שהנחיתי ולכל המעוניינות/ים להשתמש
 בטכניקה שפיתחתי,

מבקשת שתתייחסנה/ו בתשומת לב להנחיות שאני מצרפת במסמך זה:

א. מבקשת שתתנסו בטכניקה קודם כל עבור עצמכן ומקורביכן לפני שאתן מציעות אותה למטופלים.

ב. עבורנה על המצגת הכוללת את ההסברים לכל שלב בפרוטוקול המובנה.

ג. במסגרת התרגול בסדנה ביקשתי בשלב הראשון להיזכר באיזשהו אירוע המייצג

קושי שחוויתן בדרגה של מקסימום 6 מתוך סולם של 1-10.

1- האירוע איננו מטריד אותי כרגע ו10- זו דרגת הקושי החמורה ביותר..

המטרה לכך הייתה לצורך תרגול: לאפשר להתמקד בחוויה מסוימת כדי לבחון באם התהליך המובנה של פרוטוקול השרבוט מסייע להפחתת דרגת הקושי באופן מהיר.

ד. חשוב ביותר:

במצב הנוכחי ובכלל בקליניקה במצבים אקוטיים ובמצבים של עוררות לא

צריך ולא נכון לבקש מהמטופלים להיזכר באירוע!!!

הם כבר מצויים באירוע!!!

מתאים לשאול רק מה דרגת הקושי שאתה מרגיש עכשיו!!!

או אפילו לומר: אני מעוניינת ללמד אותך טכניקה שיכולה להקל עכשיו או

לסייע לך להתייזב או להירגע עכשיו!!!

ולבסוף לשאול: האם אתה חש איזשהו שינוי/שיפור בתחושה הגופנית

/בהרגשה..

ה. יש לקחת בחשבון שהניסיון מלמד שהטכניקה מסייעת לרבים- אך כמובן לא תמיד,

או לא תמיד באופן מידי. במצבים שאין הקלה כדאי להשתמש בכלי וויסות נוספים

ולחזור ולהציע להשתמש לפחות בשלב השלישי – השרבוט של תנועת האינסוף

בהמשך.

ו. ממליצה להציע לעצמכן ולאחרים להשתמש בטכניקה או לפחות בשלב הראשון (

ייצוב קו האמצע והמרכזיות) והשלישי – השרבוט של תנועת האינסוף.. או אפילו

רק להסתפק בשלב השלישי באופן יומיומי ואף יותר מפעם ביום .

ז. את השלב השלישי כדאי לתרגל במשך יותר ויותר זמן- עם הפסקות לניעור

הידיים.

חשוב ביותר להחליף כיוון בשרבוט מידי פעם!!!

מוזמנות/ים להיוועץ בי במקרה הצורך ואף לשתף,

תמר בברכה

atevih@gmail.com