Протокол сессии EMDR

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Мишень и убеждения

Воспоминание или тема, негативное и позитивное убеждение словами клиента, SUD и VoC, если названы.

4. Переработка и билатеральная стимуляция

Что сдвинулось или застряло в сериях: образ, тело, чувство, убеждение.

5. Ресурсы и стабилизация

Какие опоры использовали и как они сработали, как закрыли сессию.

6. Фаза и готовность

В какой фазе шла работа, что осталось открытым и готов ли клиент к следующему шагу.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии EMDR: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой».

3. Мишень и убеждения

Выговор руководителя → «я недостаточно хороша» / «я справляюсь», SUD 7 из 10, VoC 3 из 7.

4. Переработка и билатеральная стимуляция

После нескольких серий **сжатие в груди ослабло**, лицо руководителя стало менее четким.

5. Ресурсы и стабилизация

Безопасное место (море у бабушки) → дыхание ровнее, в конце мишень убрали в контейнер.

6. Фаза и готовность

Начата десенсибилизация, мишень не завершена, SUD снизился до 5.

7. Договоренности и домашняя работа

Безопасное место каждый вечер, записывать, что всплывает за неделю.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Переоценить мишень, продолжить десенсибилизацию с SUD 5.