# Протокол сесії EMDR

Клієнт | Дата | Сесія №

## 1. Короткий контекст

З чим прийшов клієнт, ключові події.

## 2. Провідні теми й афекти

Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

## 3. Мішень і переконання

Спогад або тема, негативне й позитивне переконання словами клієнта, SUD і VoC, якщо названо.

## 4. Переробка і білатеральна стимуляція

Що зрушило або застрягло під час серій: образ, тіло, емоція, переконання.

## 5. Ресурси і стабілізація

Які ресурси використали і як вони спрацювали, як завершили сесію.

## 6. Фаза і готовність

На якій фазі була робота, що лишилося відкритим і чи готовий клієнт до наступного кроку.

## 7. Домовленості та домашня робота

Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

## 8. Ризики

Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

## 9. Особливості мовлення і мислення

Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

## 10. План наступної сесії

До чого повернутися.

# Протокол сесії EMDR: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

## 1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

## 2. Провідні теми й афекти

**Тривога** → «стискає в грудях перед нарадою».

## 3. Мішень і переконання

**Догана від керівника** → «я недостатньо хороша» / «я впораюся», SUD 7 з 10, VoC 3 із 7.

## 4. Переробка і білатеральна стимуляція

Після кількох серій **тиск у грудях відпустив**, обличчя керівника стало менш різким.

## 5. Ресурси і стабілізація

**Безпечне місце** (море в бабусі) → дихання повільніше, мішень наприкінці поклали в контейнер.

## 6. Фаза і готовність

**Десенсибілізацію розпочато**, мішень не завершена, SUD знизився до 5.

## 7. Домовленості та домашня робота

**Безпечне місце** щовечора, записувати, що спливає протягом тижня.

## 8. Ризики

Не звучали.

## 9. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

## 10. План наступної сесії

Повторно оцінити мішень, продовжити десенсибілізацію з SUD 5.