

لماذا يعتبر EMDR مناسباً لهذه الحالة؟ معالجة جذور القلق وليس الأعراض فقط القلق هنا يبدو مرتبطاً بذكرات أو مواقف سابقة (مثلاً تجربة فشل أو نقد أمام الآخرين). EMDR يعمل على: تقليل الشحنة الانفعالية المرتبطة به. إعادة بناء معتقد إيجابي بديل (مثل: أنا قادر بدلاً من أنا فاشل). تقليل الأعراض الجسدية المرتبطة بالتوتر تحسين النوم وتقليل الكوابيس المرتبطة بالفشل، فهذا يدل على أن الدماغ لا يزال يعيد تشغيل الحدث. EMDR يساعد على: دمج الذكرى بطريقة تكاملية. تقليل تكرار الأحلام المزعجة. الذنب المستمر قد يكون ناتجاً عن معتقدات سلبية متجذرة. خلال جلسات EMDR يتم: