

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