لماذا يعتبر EMDR مناسبًا لهذه الحالة؟ معالجة جذور القلق وليس الأعراض فقط القلق هنا يبدو مرتبطًا بذكريات 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 بدلًا من أنا فاشل). تقليل الأعراض الجسدية المرتبطة بالتوتر تحسين النوم وتقليل الكوابيس بما أن الكوابيس مرتبطة 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 ناتجًا عن معتقدات سلبية متجذرة. خلال جلسات EMDR يتم:

Summarized by © lakhasly.com