**EMDR練習作業單**

**EMDR練習作業單**

譯者：胡甄容諮商心理師

在實際操作上，只有在已經完成準備階段之後才能進行此項作業。

**提醒：**治療師和案主要能對所欲進行的議題取得共識。

事件指的是能反映所挑選的事件之議題與影像。

請**寫下**案主針對下述問題所**陳述的回答**。

**指導說明：**

「我們會針對你所經歷的事情做一下核對的步驟。我需要確實地從你這裡知道到底發生了什麼事，說得愈清楚愈好。有的時候有些地方會有一點變化，但是有的時候卻沒有。在此過程中，沒有所謂的『或許』的說法。所以請你盡量真實地回應發生了什麼事就好，不需要去做判斷它是否該發生。就順其自然地讓該發生的事情發生。」（記得告訴案主**要停止**的手勢）

**陳述議題或記憶（Presenting Issue or Memory）**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**影像（Image）：**

最令人困擾：「有什麼影像足以反映出此事件裡最糟糕的部分？」

如果沒有影像：「當你想到此事時，你會捕捉到什麼？」

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**負向認知：（Negative Cognition）：**

「就此影像或事件而言，有什麼詞彙最能表達出你此刻對自己所抱持的負面想法？」

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**正向認知（Positive Cognition）：**

「當你想到此影像或事件時，你會希望現在的你是一個怎樣的人？」

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**認知效度量尺（VOC）：**

「當你想到此影像或事件時，以1分到7分的評量分數來看，你覺得現在的你在這些詞彙（重複上述正向認知）上有幾分？1分是覺得完全不正確，7分是覺得百分之百正確。」

　　　　1　　　　2　　　　3　　　　4　　　　5　　　　6　　　　7

　完全不正確　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　完全正確

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**情緒（Emotions）：**

「當你想起這些影像、事件，或那些詞彙時（上述負向認知），你現在會有哪些情緒？」

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**主觀困擾指數（SUDs）：**

「在從0到10的量尺上，0表示沒有困擾或者是中性的感覺，而10則是代表你所能想得到的最困擾的程度，就此事件而言你現在覺得困擾的程度是幾分？」

（無困擾或中性）　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　（最高度的困擾）

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**身體部位的感受（Location of Body Sensation）：**

「你的身體有什麼感覺？」

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**減敏感（Desensitize）：**

「現在請你想著這個影像與這些負面的詞彙（重複負向認知），並注意你身體有什麼感覺─然後跟著我的手。」在一回合後：「放空，深呼吸，現在你有想到什麼？」

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**處理並確認其他的干擾（Processing and checking for new channels）：**

持續進行多項回合的眼動（碰觸或發聲），一直到沒有新的困擾題材產生為止。然後詢問，「當你回想原來的經驗時，你現在會想到什麼？」如果沒有新的干擾題材，確認主觀指數（SUDS）的分數。（SUDs的分數要在0分時才可以進入到深植階段）

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**確認SUDs（Check SUDs）：**

「當你想起此經驗時，在從0到10分的量尺上，0是代表沒有困擾，10則是你所能想到的最困擾的程度，你現在覺得是幾分？」（如果SUDs是1分或更高，持續進行更新。若SUDs是0分，則再做一個回合，然後進入到深植階段。）

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**深植階段（Installation）：**

將期待的正向認知與初使的記憶／事件或圖像連結：

1.「這些詞彙（重述正向認知）仍然適用嗎？或你有想到其他更合適的正向用語？」

2.「想想最初的事件或這些詞彙（重述所選好的正向認知）。從1（完全不正確）到7（完全正確），你現在覺得有幾分？」

3.「繼續保持著。」進行眼動。

4. 「當你想著最初的事件，在從1分到7分的量尺上，你現在覺得這些詞彙（正向認知）是幾分？」

5. 持續進行深植的步驟，直到這些題材變得更適切為止。如果案主報告是6分或7分，再進行眼動以加強到沒有變化為止。然後做肢體掃描。

6. 如果案主陳述是6分或少於6分，確認其適合程度，並註明為有阻礙的信念（如果有必要），另外再作更新。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**肢體掃描（Body Scan）：**

「請閉上眼睛，並在心中想像原來的記憶（重述所挑選的正向認知）。然後將你的注意力放在身體的每個部分，從你的頭部開始逐漸往下走。若覺得任何地方有壓力、緊繃、或不尋常的感覺，要告訴我。」如果案主有提到任何感覺，就進行眼動。如果有正向／舒適的感受，也進行眼動以增強正向的感受。如果案主陳述仍有不舒服感受─則一直更新到不舒服感消退為止。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**未完成晤談之結束程序（Procedure for closing incomplete sessions）：**

所謂未完成晤談指的是案主的題材尚未完全解決。例如她／他仍然很明顯覺得沮喪，或者SUDs仍然高於1分，VoC仍然低於6分時。以下是結束未完成晤談的步驟，目的是讓案主在離開晤談室前，知道他們已經達成些什麼，並使其更加穩固。

步驟：

1. 告訴案主需要結束的原因。「我們花了太多的時間，必須盡快停下來。」對案主的努力給予鼓勵與支持。「你已經做了許多很棒的作業，實在很佩服你所做的努力，你現在覺得如何？」
2. 排除正向認知的深植與肢體掃描作業（很明顯的，尚有題材需要處理）
3. 做一些涵容（containment）練習。「我會建議在結束前，我們來做一點放鬆活動。我建議我們來作＿＿＿＿。」（治療師可提議某種形式的放鬆，如想像法、安全情境、光束技巧等）。
4. 對案主朗讀結束／提訊經驗的內容。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**結束：提訊經驗（Closure: Debrief the experience）：**

「我們今天所進行的活動可在下一次繼續。你或許有、或許沒有注意到一些新的領悟、想法、記憶、或夢境。如果有，請記住你所經歷過的事─並像快照般地記錄在日誌中（將你看到的、感覺到的、想到的以及引發的記在TICES的表格中）。運用安全情境練習來使你自己免除任何的困擾。記得每天使用放鬆技巧。我們可以在下次使用這些新題材，如果你覺得有必要時，可以打電話給我。」

**備忘錄：**未來會談的議題、觀察等等。

**資料來源：**鄔佩麗（2008）。危機處理與創傷治療。（頁303-308）。臺北市：學富。