

# EMDR تھراپی کے

## 8 مراحل

1



### مسئلے کی تفصیلات حاصل کرنا اور علاج کی منصوبہ بندی (History and Treatment Planning)

کلائنٹ کے مسئلے کی تفصیلات حاصل کرنا۔  
اور پراسیسنگ کے لیے تکلیف دہ واقعات کو ذہن میں رکھتے ہوئے علاج کی  
منصوبہ بندی کرنا۔  
کلائنٹ کے اندرونی اور بیرونی وسائل کا اندازہ لگانا۔

2

### تیاری (Preparation)

علاج سے متعلقہ تعلق (Therapeutic Alliance) قائم کرنا۔  
EMDR تھراپی کے عمل کی وضاحت کرنا اور علاج سے توقعات کا  
تعیین کرنا۔  
کلائنٹ کے خدشات اور سوالات کا جواب دینا۔  
کلائنٹ کو پیدا ہونے والے جذباتی خلل سے مخصوص طریقوں  
سے نمٹنے کے لئے تیار کرنا۔



3

### تشخیص (Assessment)

دوبارہ عمل (ری پروسیسنگ) میں لانے کیلئے کسی ایک واقعہ  
بشمول تصاویر، عقائد، احساسات، اور احساسات کی  
شناخت کرنا۔  
ری پروسیسنگ سے پہلے پریشانی کے درجے (SUD)  
اور مثبت سوچ پر یقین کے درجے (VOC)  
کا تعین کرنا۔

4

### حساسیت کم کرنا (Desensitization)

جب کلائنٹ تکلیف دہ واقعہ کے بارے میں سوچ لے تو BLS\*  
آنکھوں کی حرکت، تھپتھپاہٹ یا دوہری توجہ کا کوئی اور طریقہ  
شروع کرنا۔  
کلائنٹ کے پریشانی کے درجے کو کم کرنے پر توجہ دینا جب تک کہ  
یہ صفر (یا اگر مناسب ہو تو 1) تک کم نہ ہو جائے تاکہ نئے خیالات،  
تصاویر، احساسات اور احساسات ابھر سکیں۔

BLS\*

دو اطراف میں متحرک ہونا یا ایک وقت میں دو چیزوں پر توجہ دینا



6

### جسم کا جائزہ لینا (Body Scan)

کلائنٹ سے کہنا کہ وہ ٹارگٹ کئے گئے واقعہ اور اس سے  
منسلک مثبت یقین دونوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے سر  
سے پاؤں تک جسم کا جائزہ لے۔  
اور پھر دوہری توجہ کے کسی ایک طریقے کے ذریعے  
جسم میں باقی کسی بھی پریشانی / خلل کو پراسیس  
کروانا۔



7

### اختتام (Closure)

موجودہ لمحے میں پرسکون حالت میں آنے کے لئے کلائنٹ  
کو مدد دینا چاہے پراسیسنگ مکمل ہوئی ہو یا نہیں۔  
کسی واقعہ کی پراسیسنگ اس وقت مکمل ہو جاتی ہے  
جب کلائنٹ کا اس واقعہ سے منسلک پریشانی کا درجہ صفر  
ہو جائے اور اس سے منسلک کیا گیا مثبت یقین مکمل طور  
پر درست لگنے لگے، مثبت یقین کا درجہ 7 ہو اور جسم  
میں کوئی خلل موجود نہ ہو۔

8

### دوبارہ جانچ کرنا (Reevaluation)

ہر نئے سیشن کی شروعات میں، تھراپسٹ اور کلائنٹ  
حال ہی میں پراسیس کی گئی یادداشت پر بات کرتے  
ہیں اور اس بات کی تسلی کرتے ہیں کہ اس سے  
منسلک پریشانی کا درجہ اب بھی کم ہے اور مثبت یقین کا  
درجہ زیادہ ہے۔  
اس کے بعد علاج کے لئے اگلے ٹارگٹ اور سمت کا  
تعیین کیا جاتا ہے۔