



TFT TRAUMA ALGORITHM

טי אף טי טראומה אלגוריתם

לטיפול פשוט, מהיר ויעיל להקלה במצבי טראומה ודחק

באדיבות Callahan Techniques

"תרפיית שדה המחשבה" = "טי אף טי"

Thought Field Therapy Algorithm level - TFT ALG

שם ושיטה (שהתגלו, פותחו ונחקרו) רשומים ע"י ד"ר רוג'ר קלהאן

כל הזכויות שמורות <http://www.tftrx.com>

טי אף טי - מתכונת הטיפול בטרומה (טראומה אלגוריתם)

מסמך תמציתי זה נכתב לרווחת מי מדוברי העברית בישראל שזקוק לכלי לעזרה עצמית להקלה במצבי טראומה ופוסט טראומה. המתכונת המוצעת כאן הוכחה כיעילה ביותר בהקלה משמעותית במצבם של אנשים רבים בתנאי שדה באזורים מוכי אסון ברחבי העולם. היא נועדה לטיפול במצבי טראומה ופוסט טראומה. למצבים אחרים קיימות נוסחאות אחרות. הצהרה: הטיפול המוצע כאן איננו בא במקום טיפול רפואי, תרופתי או פסיכולוגי אחר.

תמצית ההנחיות המעשיות לביצוע טי אף טי טראומה אלגוריתם

שלב א' - מבוא ובדיקה

1. יש לחשוב/להתמקד במצב / בזיכרון / בהרגשה / בארוע הטראומטי (שיהיה נוכח בשדה המחשבה).
2. להתמקד בעוצמה הרגשית שעולה.
3. לתת ציון לעוצמה הרגשית הזאת – כשהציון עשר מעיד על מתח רגשי שלילי מקסימלי. והציון אפס מעיד שהמתח הרגשי השלילי לא קיים. לרשום את המספר/הציון הזה.

שלב ב' - נקישות עם היד הנוקשת על נקודות שונות של הגוף

למיקום הנקודות נא להעזר בתמונה הנמצאת בעמוד הבא
להמשיך להתמקד בבעייה כל זמן הטיפול

לנקוש עם קצות האצבעות של היד הנוקשת כך שתרגישי/י אך לא תפצעי/י את עצמך, בקצב 3 נקישות בשנייה.

1. לנקוש 5-8 פעמים על נקודת תחילת הגבה (קרוב לגשר האף). (תמונה בעמוד הבא).
2. לנקוש 5-8 פעמים על הנקודה שמתחת לעין – גבוה על עצם הלחי מתחת לאישון. (תמונה בעמוד הבא)
3. לנקוש 5-8 פעמים על הנקודה שמתחת לבית השחי – כ-10 ס"מ מתחת לזרוע. בהמשך קו הפטמות אצל גברים או החזיה אצל נשים. (תמונה בעמוד הבא).
4. לנקוש 5-8 פעמים על נקודת עצם הבריח. מיקומה: למצוא את השקע שבין שתי עצמות הבריח במורד הגרון (אזור קשר העניבה). לרדת בקו ישר כ-3 ס"מ במורד עצם החזה. ואז לפנות ב-90 מעלות הצידה (ימינה או שמאלה – לפי היד הנוקשת) כ-3 ס"מ. (תמונה בעמוד הבא).
5. לנקוש (על היד השנייה) 5-8 פע' על הצד הפנימי של הזרת בין הזרת והאצבע שלידה קרוב לציפורן הזרת.
6. לנקוש 5-8 פעמים על נקודת עצם הבריח (הסבר בסעיף מספר 4) (תמונה בעמוד הבא).
7. לנקוש (על היד השנייה) 5-8 פעמים על האצבע המורה (זו שליד האגודל) בצד שפונה לאגודל – קרוב לציפורן (להעזר בתמונה בעמוד הבא).
8. לנקוש 5-8 פעמים על נקודת עצם הבריח (סעיף 4). (תמונה בעמוד הבא).
9. אם יש הקלה במתח הרגשי השלילי, נא להמשיך לשלב ג'. אם אין - לפנות ל"הערות טיפוליות".

מידע נוסף בעברית בכתובת ftisrael.bravehost.com

פרק 3 של Stop the Nightmares of Trauma להורדה חינם ב- <http://www.tftrx.com>

בקורב גם בעברית – ב- <http://www.tftrx.com> ובאתר שלנו



באדיבות Callahan Techniques

"תרפיית שדה המחשבה" = "טי אף טי"

Thought Field Therapy Algorithm level - TFT ALG

שם ושיטה (שהתגלו, פותחו ונחקרו) רשומים ע"ד רוג'ר קלהאן

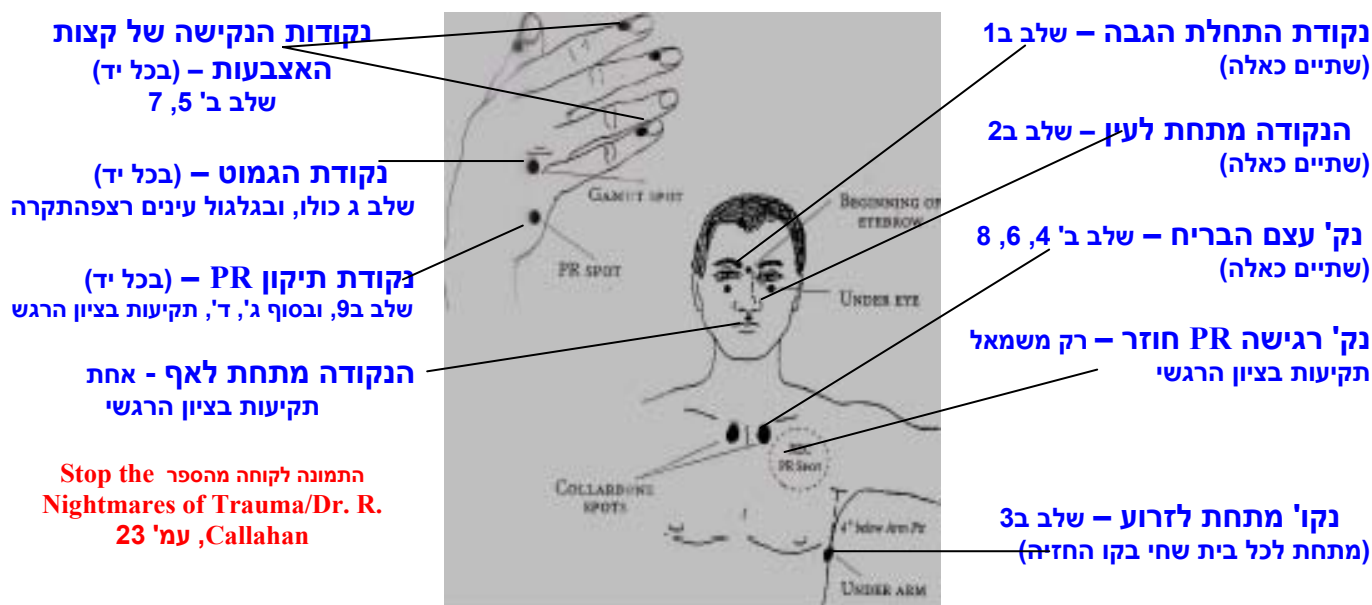
כל הזכויות שמורות [/http://www.tftx.com](http://www.tftx.com)

מידע נוסף בעברית בכתובת tftisrael.bravehost.com

הצהרה: הטיפול המוצע כאן איננו בא במקום טיפול רפואי, תרופתי או פסיכולוגי אחר.

TFT TRAUMA ALGORITHM

נקודות טיפול טי אף טי של נוסחת (אלגוריתם) הטרומה



שלב ג' – טיפול תשעת הגמוט

למצוא את **נקודת הגמוט** (להעזר בתמונה). כדי למצוא אותה יש לאגרף את כף היד שעליה נוקשים ולמצוא על גב כף היד את השקע שבין הזרת לאצבע השניה, קרוב לאצבעות. לא לשכוח להרפות את כף היד המאוגרפת. לנקוש עם קצות שלוש אצבעות על נק' הגמוט כך שהיא בטוח תכוסה. **להמשיך להתמקד בבעייה**. לנקוש על נקודת הגמוט **במשך כל תשעת התהליכים** הבאים, **הראש ניח (לא זז)**. **האף פונה קדימה:**

1. לפקוח עיניים.
2. לעצום עיניים.
3. לפקוח עיניים. הראש ניח (לא זז) האף פונה קדימה. רק המבט פונה **באלכסון למטה**. שמאלה.
4. הראש ניח (לא זז) האף פונה קדימה. רק המבט (בעיניים פקוחות) פונה **באלכסון למטה**. ימינה.
5. הראש ניח (לא זז) האף פונה קדימה. העיניים פקוחות ומבצעות סיבוב/מעגל שלם עם או נגד כיוון השעון (מבט לרגליים, לשמאל, למעלה, לימין ולמטה).
6. הראש ניח (לא זז) האף פונה קדימה. העיניים הפקוחות מבצעות סיבוב/מעגל שלם בכיוון השני.
7. להמהם (עם פה סגור) כמה צלילים של שיר.
8. לספור בקול מאחת עד חמש.
9. להמהם (עם פה סגור) כמה צלילים משיר.

מסמך תמציתי זה נכתב לרווחת מי מדוברי העברית בישראל שזקוק לכלי לעזרה עצמית להקלה במצבי טראומה ופוסט טראומה. הנוסחה המוצעת כאן הוכחה כיעילה ביותר בהקלה משמעותית במצבם של אנשים רבים בתנאי שדה באזורים מוכי אסון ברחבי העולם. היא נועדה לטיפול במצבי טראומה ופוסט טראומה. למצבים אחרים קיימות נוסחאות אחרות.



באדיבות Callahan Techniques

"תרפיית שדה המחשבה" = "טי אף טי"

Thought Field Therapy Algorithm level - TFT ALG

שם ושיטה (שהתגלו, פותחו ונחקרו) רשומים ע"י ד"ר רוג'ר קלהאן

כל הזכויות שמורות [/http://www.tftrx.com](http://www.tftrx.com)

מידע נוסף בעברית בכתובת tfisrael.bravehost.com

הצהרה: הטיפול המוצע כאן איננו בא במקום טיפול רפואי, תרופתי או פסיכולוגי אחר.

שלב ד' – חזרה על שלב ב'.

שלבים ב', ג', ד' מהווים מעגל טיפולי אחד

שלב ה' – בדיקה

להתרכז בבעיה ולבדוק מה קרה לציון שניתן בבדיקה הראשונה בשלב א'.

לכתוב את הציון החדש.

לבצע מעגל טיפולי שלם נוסף ולבדוק שוב.

הטיפול מסתיים כשהציון מגיע למספר אפס

הערות טיפוליות וטיפולים משלימים

אם אחרי ביצוע שלב ב' הציון לא ירד בכלל, במילים אחרות – אם המתח הרגשי לא השתנה, מוצעת אחת

מהפעולות הבאות לביצוע (לפי הסדר) תור התמקדות בבעיה:

1. לנקוש 8 פעמים על נק' תיקון PR - בצד הכף (להעזר בתמונה בעמוד הקודם.) ואז לבצע שלבים ב' עד ה'.
2. למצוא את הנק' הרגישה PR חוזר. (להעזר בתמונה בעמוד הקודם) שנמצא רק בצד שמאל של הגוף, מתחת לעצם הבריח השמאלי – במרכז. ללחוץ חזק עם אצבעות יד ימין על הנקודה עד כאב ולסובב עם כיוון השעון במשך עשרים שניות. ואחר כך לבצע שלבים ב' עד ה'.
3. לנקוש 8 פעמים על הנקודה שמתחת לאף מעל השפה העליונה – במרכז. ואח"כ לבצע שלבים ב - ה.
4. ייתכן שבנוסף לטראומה יש מעורבות רבדים נוספים שיש להם מתכונות טיפול אחרות. אפשר ללמוד.

אם הציון הרגשי ירד למספר אחת או אפס אפשר להורידו עוד ולייצבו על ידי כך ש:

5. לבצע "גלגול עינים רצפה-תקרה". לספירה איטית מאחת עד עשר (שנעשית ע"י מישהו אחר) - מבצע הטיפול העצמי מתמקד בבעיה תוך כדי נקישות על נקודת הגמוט ראשו ניח (לא זז) אפו מופנה קדימה. במצב זה – להסתכל לרצפה ולגלגל את העיניים לאט כלפי מעלה לתקרה לספירת העשר האיטית. התהליך הזה מסתיים כשהמבט מגיע לנקודה הגבוהה ביותר בכיוון הקודקוד/ התקרה.

בברכת רפואה שלמה ובהצלחה! מצוות טי אף טי ישראל

Many thanks to Callahan Techniques for the permission to translate TFT Trauma Alg. into Hebrew and make it available to everyone in need



מידע נוסף באנגלית בספרים Stop the Nightmares of Trauma ו-Tapping the Healer Within של ד"ר ר. קלהאן אותם ניתן להשיג באתר של ד"ר קלהאן בכתובת: <http://www.tftrx.com>

פרק 3 של Stop the Nightmares of Trauma להורדה חינם ב- <http://www.tftrx.com>

בקרב גם בעברית – ב- <http://www.tftrx.com> ובאתר שלנו

נשתדל בקרוב להעלות ל-YOUTUBE את הטיפול בטראומה אלגוריתם בעברית באופן חזותי.