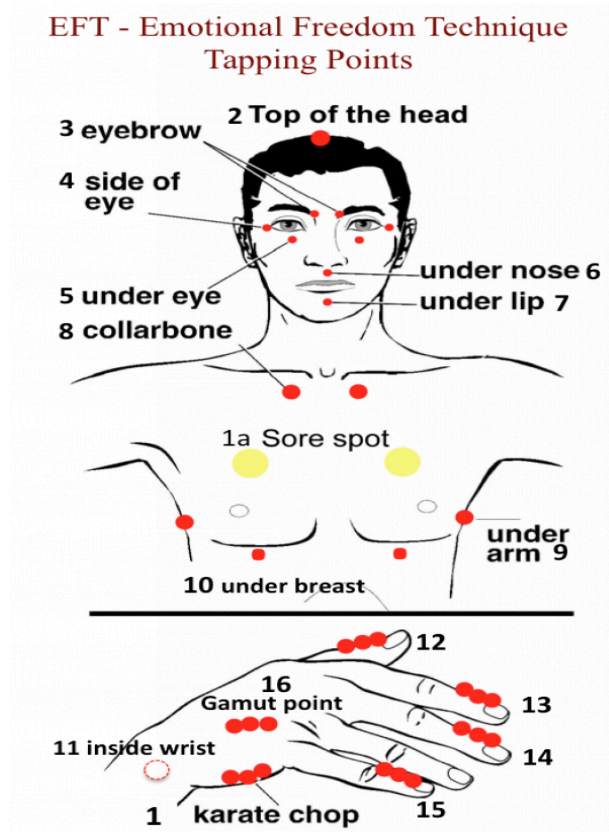


EFT (Emotional Freedom Techniques) / ”tapping”



1. Känn efter och beskriv problemets intensitet på en skala från 0-10.
2. **The Setup:** Fokusera, känn eller tänk på problemet (t.ex. känslan, smärtan, minnet eller tanken) som du vill behandla och knacka eller ”tappa” samtidigt på ”karate chop”-punkten medan du säger eller tänker:
”Även fast jag har(sätt in problemet), så är jag ok och kan acceptera mig själv ändå”.
3. **The Sequence:** Tappa på punkterna med handens pek och långfinger och upprepa vid varje punkt en kort fras som beskriver besväret (som t.ex. ”ångest i magen”). Knacka kring 7-10 gånger, eller så länge som känns bra, vid varje punkt.
4. Efter att ha gått igenom ett antal punkter, ta ett djupt andetag, känn efter igen och skatta om besvärets intensitet har förändrats på en skala från 0-10.
5. Om det finns intensitet kvar, upprepa förloppet och fortsätt några rundor tills intensiteten sjunker eller blir noll. Ibland skiftar intensiteten karaktär till en annan känsla/smärtlokalisering/minnesaspekt/tanke. Det kan betyda att nya aspekter av problemet framkommer. Beskriv den nya aspekten, formulera Setup och behandla tills intensiteten minskar eller försvinner. Bra att ha i åtanke: testa metoden även vid tillfällen då du inte tror att det kan hjälpa samt fortsätt gärna en längre stund tills du märker skillnad eller ett skifte i kroppen.

Mer info, forskning och en gratis EFT-manual finns på EFT internationals hemsida: <https://eftinternational.org>
Metoden ingår i ett utvärderingsprojekt inom psykiatri. Gällande forskningsläget 2022 har mer än 70 randomiserade kontrollerade studier publicerats samt 5 meta-analyser. Sammantaget ses hög effektstyrka trots relativt få behandlingstillfällen, framförallt vid ångest-, trauma- och depressionsproblematik. / Henrik Friman, leg. psykolog.



Några idéer man kan pröva för att ta det vidare:

- Ibland är det bra att fokusera på mer specifika detaljer kring problemet.
- Ibland är det bra att kontinuerligt sätta ord på och reflektera kring de tankar, känslor, bilder och kroppssensationer som kommer upp medan man tappar.
- Särskilt effektivt är det att fokusera på minnet av en specifik händelse eller situation då man upplevde en liknande tanke eller känsla.
- Om man inte vet en tidigare händelse kan man pröva tanken: ”den gången när jag kände så här”, vilket kan aktivera minnesnätverk som korresponderar till nuvarande upplevelse i kroppen.

Henrik Friman, leg. psykolog.