

הקואליציה הישראלית לטרומה
ע"ר היערכות לחירום, התמודדות, בניית חוסן



מפת הדרכים לחוסן

כלים מעשיים להתמודדות מיטבית

<https://israeltraumacoalition.org/>

חסן לבם | נרית יעקב כהן

אל תחשבי לרגע שאת לא עושה כלום!

בכל חיבוק, בכל מילה טובה,

בכל הקראת סיפור, בכל הכנת ארוחה,

בכל דגדוג, בכל לחישה,

בכל הקשבה, בכל תשובה,

בכל רגע שבו את חוף מבטחים

לכל הרגשות ששואגים וצפים

את בונה את הממ"ד האמיתי לילדים

סייעה בכתיבת חוברת זו:

כיצד נשתמש בחוברת?

חוברת זו מציעה כלים מעשיים להתמודדות עם מצבי לחץ ואתגרים נפשיים. הנה איך להשתמש בה בצורה מיטבית:

1. **בחרו כלים שמתאימים לכם:** עברו על התכנים ובחרו את הכלים הרלוונטיים לצרכים שלכם.
 2. **תרגלו באופן קבוע:** הקדישו כמה דקות ביום לתרגול הכלים שנראים לכם מועילים.
 3. **השתמשו בכלים בשטח:** יישמו את הכלים במצבי לחץ יומיומיים, בעבודה ובחיים האישיים.
 4. **חזרו לחוברת לפי הצורך:** השתמשו בה כמשאב מתמשך לתמיכה וחיזוק החוסן הנפשי.
 5. **שתפו עם אחרים:** אם מצאתם כלי מועיל, שתפו אותו עם חברים, בני משפחה או עמיתים.
- החוברת נועדה להוסיף לארגז הכלים האישי שלכם, והיא יכולה לסייע בשמירה על יציבות נפשית והתמודדות יעילה עם אתגרי החיים.

The background is a light beige color with a subtle, mottled texture. In the corners, there are decorative illustrations of autumn leaves and flowers. Top-left: A cluster of brown, dried leaves on a thin branch. Top-right: A large, vibrant orange flower with dark brown centers. Bottom-left: A close-up of an orange flower petal with dark brown veins. Bottom-right: A branch with several brown, dried leaves.

יציבות רגשית

איך נוכל להישאר רגועים וממוקדים גם בזמני
מתח גבוה?

הקדמה

במצבי לחץ ומשבר, קל להרגיש מוצפים ברגשות כמו פחד, כעס או עצב. זה טבעי לחלוטין, וחשוב לזכור שאין רגשות "לא בסדר". ויסות רגשי עוזר לנו להבין את הרגשות שלנו ולנהל אותם בצורה שתעזור לנו להתמודד טוב יותר עם האתגרים שמולנו.

כאשר אנחנו מקבלים את הרגשות שלנו ולא מנסים להדחיק אותם, אנחנו יכולים להתמודד איתם בצורה יותר רגועה ובריאה. זה חשוב במיוחד כשאנחנו מרגישים לחוצים או מפוחדים – להכיר בכך שמה שאנחנו מרגישים הוא נורמלי ולגיטימי.

בפרק זה תמצאו כלים שיעזרו לכם להרגיע את עצמכם במצבי לחץ, או כשאתם מרגישים שהרגשות משתלטים עליכם. הכלים האלה מתאימים לשימוש יומיומי וגם במצבים קשים במיוחד. עם הזמן, ככל שתרגלו אותם יותר, כך הם יהפכו לכלים יעילים יותר שיעזרו לכם להתמודד עם כל מה שהחיים מביאים.

נר ופרח - ד"ר סופי ברזילאי

מרגישים מתח? בואו להתנסות בתרגיל נשימות עם נר ופרח ולגלות איך תחושת הרוגע מתפשטת בגוף.

- שבו או שכבו במקום שקט שבו תוכלו להתרכז.
- עצמו עיניים ודמיינו מולכם נר דולק ופרח עם ריח עדין.
- דמיינו שאתם מקרבים את הפרח לאף.
- שאפו אוויר באיטיות דרך האף, כאילו אתם מריחים את הניחוח העדין של הפרח. הרגישו את הבטן מתמלאת באוויר.
- דמיינו שאתם מקרב את הפה לנר. נשפו באיטיות דרך הפה, כאילו אתם מנסים לכבות את הלהבה בעדינות מבלי לכבות אותה לגמרי.
- הרגישו את האוויר יוצא לאט והבטן יורדת.
- חזרו על הפעולה 5-10 פעמים בקצב שלכם.

נשימות עם מסגרת הטלפון

קחו רגע עם הטלפון וגלו איך נשימה עמוקה יכולה לשנות את התחושה ממתח לרוגע.

- שבו בנוחות והחזיקו את הטלפון. התחילו להעביר את האצבעות לאורך מסגרת הטלפון. נשפו בעדינות דרך הפה תוך כדי העברת האצבעות. שאפו קלות דרך האף בזמן המשך תנועת האצבעות. חזרו על התהליך בקצב רגוע. סיימו בנשיפה ושאיפה רכה והניחו את הטלפון.

נשימות סרעפתיות

רוצים להירגע? נסו נשימות סרעפתיות ותראו איך השלווה מחלחלת פנימה

- שבו בנוחות: שמרו על גב ישר והרפו את הגוף.
- הניחו יד על הבטן ונשפו דרך הפה: תנו לאוויר לצאת באיטיות, והרגישו את הבטן יורדת.
- שאפו באיטיות דרך האף, כך שהבטן תתרומם.
- חזרו על התרגיל 5-10 פעמים: שמרו על קצב רגוע וממוקד.

נשימות עם בועות סבון

בואו לשחק עם בועות סבון ולראות איך הלחץ מתפוגג יחד עם הבועות.

- שבו בנוחות במקום שקט ועצמו עיניים.
- דמיינו בועות סבון עפות באוויר.
- נשפו בעדינות דרך הפה, כאילו אתם יוצרים בועה.
- שאפו קלות דרך האף, מבלי למלא את הריאות לגמרי.
- חזרו על הנשיפה והשאיפה מספר פעמים.
- סיימו בנשימה רכה ופקחו עיניים ברוגע.

טאפינג (טפחות) - גארי קרייג

מוכנים להרגיש הקלה מיידית? התנסו בטאפינג ותראו איך הגוף משתחרר ממתח.

- הצליבו את הידיים: הניחו את יד ימין על כתף שמאל ויד שמאל על כתף ימין (או על הברכיים אם אתם יושבים).
- התחילו בטאפינג: טפחו בעדינות עם הידיים לסירוגין, יד ימין ואז יד שמאל, באיטיות.
- נשמו עמוק: תוך כדי הטאפינג, נשמו באיטיות ושמרו על קצב נשימה רגוע.
- המשיכו במשך 1-2 דקות: עד שתרגישו תחושת הרגעה ורוגע.

קרקוע - קלינט אובר

כשאתם צריכים חזרה לריכוז, תנו לקרקוע להחזיר אתכם לקרקע ולהרגשה יציבה.

מצאו מקום נוח

שבו או עמדו בנוחות: בחרו מקום שקט. נשמו עמוק
נשמו באיטיות: שאפו דרך האף, החזיקו לרגע, ונשפו לאט
דרך הפה.

התמקדות בחושים

ראו 5 דברים: זיהו חמישה דברים סביבכם.
הקשיבו ל-4 קולות: הבחינו בארבעה צלילים שונים.
מגע עם 3 פריטים: געו בשלושה חפצים והתמקדו בתחושה.
הריחו 2 ריחות: זיהו שני ריחות מסביבכם.
טעמו דבר 1: אם אפשר, טעמו משהו והתמקדו בטעם.

תחושת הגוף

הרגישו את הקרקע: שימו לב לתמיכת הגוף שלכם.
סיימו בנשימה עמוקה
נשמו עמוק שוב: הרגישו את השינוי בתחושותיכם.

הרפיית שרירים אקטיבית - ד"ר אדמונד

ג'ייקובסון

בואו לשחרר את הגוף ממתח עם תרגיל הרפיית שרירים –
ותראו איך הכל נרגע.

מצאו מקום נוח: שבו או שכבו ברוגע.

התחילו מהראש: כווצו את השרירים בפנים (למשל, מצח,
עיניים) למשך 5 שניות, ואז שחררו.

עברו לכתפיים: כווצו את הכתפיים כלפי מעלה, החזיקו 5
שניות, ושחררו.

המשיכו לאורך הגוף: כווצו ושחררו את השרירים בחזה, בטן,
זרועות, ידיים, רגליים וכפות רגליים.

נשמו עמוק: לאחר כל שחרור, נשמו עמוק והתרכזו בתחושת
ההרפיה.

חזרו לפי הצורך: עד שתרגישו רוגע והרפיה בכל הגוף.

קשיבות למחשבות - ג'ון קבט-זין

המחשבות רצות? תנסו תרגיל קשיבות ותראו איך אתם מצליחים להתמקד ולהירגע.

- מצאו מקום שקט: שבו בנוחות, עצמו עיניים ונשמו עמוק.
- שימו לב למחשבות: אפשרו למחשבות לעלות בראש מבלי לשפוט או להתערב.
- צפו במחשבות: דמיינו את המחשבות כעננים שעוברים בשמיים – הן באות והולכות.
- התרכזו בנשימה: כשמחשבה מסיחה את דעתכם, החזירו בעדינות את תשומת הלב לנשימה.
- משך הזמן: הקדישו 5-10 דקות לתרגיל, תוך שמירה על מודעות רגועה למחשבות.

מתיחות

הגוף מרגיש מתוח? בואו להתרווח עם תרגילי מתיחות ולחוש את ההקלה מיד.

- עמדו או שבו בנוחות: שמרו על גב ישר ונשמו עמוק.
- מתחו את הידיים למעלה: הרימו את הידיים מעל הראש והאריכו את הגוף כלפי מעלה, החזיקו למשך 5-10 שניות.
- מתחו את הצוואר: הטו את הראש בעדינות מצד לצד, החזיקו כל צד למשך 5 שניות.
- מתחו את הכתפיים: סובבו את הכתפיים קדימה ואחורה, 5 פעמים לכל כיוון.
- מתחו את הרגליים: אם אתם יושבים, ישרו את הרגליים קדימה, מתחו את כפות הרגליים כלפי מעלה והחזיקו למשך 5-10 שניות.
- נשמו עמוק: תוך כדי המתיחות, שמרו על נשימה עמוקה ורפויה.

הרגעה באמצעות הומור

רוצים להרגיש יותר קלילים? תנו להומור להחזיר את החיוך והקלילות לחיים.

- מצאו סרטון או תמונה מצחיקה: בחרו משהו קליל שמעלה חיוך.
- צפו או קראו: הקדישו כמה דקות ליהנות מהרגע המצחיק.
- שתפו בצחוק: שתפו את הבדיחה או הסרטון עם חבר או בן משפחה.
- הרשו לעצמכם לצחוק בקול רם: צחוק משחרר אנדורפינים ומפחית מתח.
- נשמו עמוק: אחרי הצחוק, קחו נשימה עמוקה והרגישו את ההקלה.

דמיון מודרך - מקום בטוח - ד"ר ג'וזף וולפי

בואו לדמיין מקום בטוח שבו אתם מרגישים שלווה וביטחון –
ותראו איך זה משנה את הכל.

התמקמו בנוחות

- שבו או שכבו במקום שקט ונוח.
- עצמו עיניים ונשמו עמוק להרפיה.

דמיינו את המקום הבטוח שלכם

- תארו לעצמכם מקום שבו אתם מרגישים בטוחים: זה יכול להיות מקום אמיתי או דמיוני.
- הוסיפו פרטים: שימו לב למה שאתם רואים, שומעים ומרגישים במקום הזה.

חוו את התחושות

- התמקדו בתחושת הבטיחות: שימו לב איך הגוף שלכם מרגיש במקום הזה.
- שהו במקום הזה לזמן מה: תנו לעצמכם ליהנות מהשלווה והביטחון.
- זכרו שאתם יכולים לחזור ושהמקום הזה זמין לכם תמיד.
- אמרו לעצמכם משפט מחזק: "המקום הבטוח שלי תמיד כאן עבורי."

חזרה למציאות

- קחו נשימה עמוקה, החזירו את תשומת הלב לחדר.
- פקחו עיניים באיטיות ושבו לרגע לפני שתמשיכו.

תרגיל המיכל - דמיון מודרך - בסל ואן דר

קולק

הרגשות מציפים? נסו את תרגיל המיכל ותראו איך אפשר להכיל ולהרגיע.

1. מצאו מקום שקט

שבו בנוחות במקום שקט, ועצמו עיניים. נשמו עמוק כדי להירגע.

2. דמיינו את המיכל

צרו מיכל בראשכם: דמיינו מיכל חזק ויציב בכל צורה וצבע שתבחרו.

הבטיחו את המיכל: דמיינו שהמיכל מאובטח עם מכסה שנסגר היטב.

3. הכניסו תחושות למיכל

הכניסו את התחושות: דמיינו שאתם מכניסים למיכל את התחושות הקשות.

שמרו אותן בפנים: ראו איך התחושות נשמרות במיכל בצורה בטוחה.

4. סגרו והניחו את המיכל

סגרו את המיכל היטב.

הניחו אותו בצד: הניחו אותו במקום בטוח, בהישג ידכם.

5. חזרו להווה

נשמו עמוק: חזרו בהדרגה לתשומת הלב לסביבה.

פקחו עיניים: פתחו עיניים כשאתם מוכנים, עם תחושת רוגע.

טכניקת "הפוכים" לעיצוב מחדש של

מחשבות - ביירון קייטי

המחשבות השליליות משתלטות? בואו להתנסות בטכניקת הפוכים ותראו איך אפשר לשנות את הגישה.

1. עצרו והתבוננו

כאשר מחשבה מטרידה עולה, עצרו לרגע ושאלו את עצמכם מה בדיוק המחשבה הזו אומרת.

2. הפיכת המחשבה

אמרו או רשמו את ההפך: הפכו את המחשבה המטרידה על פיה, ואמרו אותה בקול רם או רשמו אותה כאילו זו עובדה. לדוגמה, אם המחשבה היא "אני תמיד נכשל", הפכו אותה ל"אני מצליח בהרבה דברים".

3. מציאת דרך האמצע

חפשו את דרך האמצע: התבוננו בשתי המחשבות – המקורית וההפוכה – ומצאו את האמת שנמצאת באמצע. לדוגמה, "לפעמים אני מצליח, ולפעמים לא, וזה בסדר".

4. חיזוק המחשבה החדשה

הפכו את דרך האמצע לחיזוק חיובי: חזרו על המחשבה האמצעית בצורה חיובית ומועילה לעצמכם, כמו "אני עובד קשה ומשתפר כל הזמן".

The background is a light beige color with a subtle, mottled texture. In the corners, there are decorative illustrations of flowers and leaves. Top-left: A branch with several light brown, slightly curled leaves. Top-right: A large, vibrant orange flower with five petals and a dark, textured center. Bottom-left: A close-up of an orange flower petal with fine, radiating lines. Bottom-right: A branch with several light brown, slightly curled leaves.

שמירה על האיזון הפנימי

איך נשמור על עצמנו ועל האיזון גם כשהדרישות
גבוהות?

הקדמה

בשגרת חירום, כאשר המצב סביבנו מתוח ולא יציב, קל לשכוח לדאוג לעצמנו. בעיצומם של לחצים ומשימות דחופות, תחושת העייפות והשחיקה יכולה להצטבר, ולהשפיע על הבריאות הנפשית והפיזית שלנו. דווקא במצבים כאלה, חשוב במיוחד לפתח הרגלים וכלים שישמרו עלינו חזקים ומאוזנים. הפרק הזה מציע כלים פרקטיים לשימור עצמי שיכולים לעזור לכם להתמודד עם האתגרים היומיומיים בשגרת חירום. הכלים כוללים טכניקות להרגעת הגוף והנפש, שיטות לניהול אנרגיה, ותזכורות חשובות על הצורך לקחת רגעים של מנוחה ופסק זמן – גם כשנדמה שאין לכך מקום.

שמירה על עצמנו אינה מותרות; היא הכרחית כדי שנוכל להמשיך לתפקד, לתמוך באחרים, ולהתמודד עם כל מה שהחיים מציבים בפנינו. הכלים שבפרק זה מיועדים להעניק לכם את התמיכה הנדרשת כדי שתוכלו לעבור את התקופות המאתגרות בצורה הטובה ביותר.

מודל החוסן הרב מימדי - מודל גשר מאחד של פרופ' מולי להד ועפרה איילון

מחפשים לשמור על חוסן נפשי? בואו להכיר את המודל הרב-מימדי ולגלות איך לשמור על יציבות פנימית. לכל אחד ואחת מאיתנו יש את ההעדפות שלו כיצד להתמודד עם קושי/לחץ/חרדה. הכירו מה עוזר לכם, למדו מה עוזר לאנשים הקרובים אליכם, הציעו להם עוד כוחות.



מודל ABC-N לשימור עצמי - לורי אן

פרלמן וליסה מק'קאן

בואו למצוא את האיזון בחיים עם מודל ABC-N ותראו איך הכל מתיישב במקומו.

A - מודעות: זיהו את מצבכם הפיזי והרגשי.

קחו רגע להקשיב לעצמכם ולזהות את תחושותיכם – פיזית, רגשית ומנטלית.

B - איזונים: שמרו על איזון בין חיי עבודה לחיים אישיים.

ארגנו את יומכם כך שיכלול זמן למנוחה, פעילות גופנית ותזונה בריאה. הקפידו לשלב פעילויות שממלאות אתכם באנרגיה חיובית, ואל תהססו לקחת הפסקות להתאוששות כשאתם מרגישים עומס.

C - קשרים חברתיים: שמרו על תמיכה חברתית.

המשיכו לשמור על קשר עם אנשים קרובים ושתפו אותם במה שעובר עליכם. אל תפחדו לבקש תמיכה כשצריך, והשתתפו בפעילויות חברתיות שמחזקות את תחושת השייכות שלכם לקהילה.

N - נרטיב: צרו סיפור פנימי חיובי.

בחננו את הסיפור הפנימי שאתם מספרים לעצמכם על ההתמודדויות שלכם – התמקדו בחוזקות וביכולות שלכם. עבדו על עיצוב הסיפור בצורה שמדגישה את ההתקדמות והלמידה שלכם מהקשיים.

שיחה אסרטיבית

בואו להתנסות בשיחה אסרטיבית ולגלות איך אפשר להביע דעה בביטחון ובשקט.

1. הכינו את עצמכם

- מטרה ברורה: דעו מה ברצונכם להשיג.
- בטחון עצמי: זכרו שזכותכם להביע את דעתכם.

2. השתמשו בשפה ברורה

- דברו בגוף ראשון: הביעו את עצמכם ב"אני, כמו "אני מרגיש."
- הימנעו מהאשמות: הציגו את הצרכים שלכם ללא האשמה.

3. שמרו על טון רגוע

- קול יציב: דברו בטון שקט ויציב.
- שפת גוף פתוחה: שמרו על קשר עין ועמידה זקופה.

4. אמרו "לא" בביטחון

- סירוב ברור: אמרו "לא" בביטחון, בלי להתנצל.
- הציעו חלופה: אם אפשר, הציעו פתרון חלופי.

5. הקשיבו לצד השני

- הקשבה פעילה: היו פתוחים לרגשות ודעות שונות.
- שיקוף: חזרו על מה ששמעתם כדי לוודא שהבנתם נכון.

6. סיימו בהבהרה

- חזרו על ההסכמות: סכמו את הנקודות המרכזיות.
- מעקב: קבעו צעדים להמשך במידת הצורך.

שינוי חשיבתי - מאשמה לחמלה - ער"ן

מרגישים אשמה? נסו להפוך אותה לחמלה עצמית ותראו איך הלב מתרכך.

1. זיהוי האשמה

- הכירו באשמה: זיהו מה גורם לכם להרגיש אשמה.
- התבוננו במחשבות: שימו לב למחשבות שמלוות את תחושת האשמה.

2. בחינת הסיבות

- שאלו את עצמכם: האם האשמה מוצדקת?
- הפרדה בין אחריות לאשמה: קחו אחריות מבלי להלקות את עצמכם.

3. מעבר לחמלה עצמית

- החליפו אשמה בחמלה: דברו לעצמכם כמו שהייתם מדברים לחבר.
- תרגול משפטים חיוביים: אמרו "אני עושה כמיטב יכולתי."

4. למידה והתקדמות

- שאלו מה אפשר ללמוד: התמקדו במה שתוכלו לשפר בעתיד.

- תכננו צעדים קדימה: הגדירו פעולות לשיפור.

5. תרגול יומיומי

- מדיטציה על חמלה: תרגלו נשימות ומדיטציה לחמלה עצמית.

- רישום הצלחות: כתבו משהו חיובי שעשיתם מדי יום.



כלים להתמודדות במצבי משבר

איך נוכל להגיב בצורה מיטבית כאשר אנחנו או
הסובבים אותנו חווים מצוקה?



הקדמה

בעתות מצוקה, כשהלחץ והחרדה עולים, אנו עלולים להרגיש שאיבדנו את השליטה. תחושות אלה הן טבעיות ונורמליות, אך חשוב לדעת שיש דרכים יעילות להתמודד איתן ולהחזיר לעצמנו את תחושת הביטחון והאיזון.

בפרק זה תמצאו כלים מעשיים שיסייעו לכם להתמודד עם רגעי מצוקה ולחץ. הכלים האלה נועדו לעזור לכם להירגע, לחשוב בצורה בהירה יותר, ולהתמודד עם הקשיים בצורה בונה. בין אם מדובר בטכניקות נשימה, תרגילי הרפיה, או דרכים לניהול מחשבות שליליות – כל אחד מהכלים הללו יכול להוות תמיכה משמעותית ברגעים מאתגרים.

המטרה היא לא להעלים את המצוקה, אלא לתת לכם את הכלים לנהל אותה בצורה שתאפשר לכם להמשיך קדימה, לחזק את עצמכם ולהתמודד עם כל מה שהחיים מציבים בפניכם. זכרו, גם ברגעי קושי, יש לכם את הכוח והמשאבים הפנימיים להתמודד ולהתגבר.

זיהוי תגובות נורמטיביות ללחץ

חוויתם אירוע מלחיץ? בואו לזהות את התגובות שלכם ולהבין שהן נורמליות לחלוטין.

במצבים מלחיצים, כמו מצבי חירום או משבר, טבעי לחוות מגוון רחב של תגובות רגשיות ופיזיות. הבנת ההבדל בין תגובות נורמליות לבין תגובות מצוקה יכולה לעזור לנו לזהות מתי אנחנו או אחרים זקוקים לתמיכה נוספת.

תגובות נורמליות

תגובות נורמליות הן תגובות טבעיות של הגוף והנפש למצב מלחיץ. אלו כוללות:

- רגשות חזקים: תחושות כמו פחד, כעס, עצב או תסכול. רגשות אלו עשויים להיות חזקים אך הם בדרך כלל חולפים עם הזמן.
- שינויים פיזיים: דפיקות לב מואצות, נשימה מהירה, הזעה, תחושת חוסר מנוחה או מתיחות בשרירים.
- מחשבות מטרידות: מחשבות על האירוע או על העתיד, קשיים בריכוז או זיכרון, תחושת בלבול זמנית.
- שינויים בהתנהגות: ירידה באנרגיה, קושי להירדם או שינה מוגברת, חיפוש אחר תמיכה חברתית או הצורך להיות לבד לזמן מה.

תגובות אלה הן חלק מהתמודדות עם המצב ויכולות לעבור באופן טבעי תוך זמן קצר, במיוחד אם יש תמיכה מסביב.

זיהוי תגובות מצוקה

מרגישים שמשהו לא בסדר? בואו ללמוד לזהות תגובות מצוקה ולקבל את העזרה הנכונה.

תגובות מצוקה הן תגובות שעשויות להצביע על קושי להתמודד עם המצב ועל צורך בעזרה נוספת. אלו כוללות:

- רגשות עזים ומתמשכים: תחושות של פחד קיצוני, חרדה, או עצב עמוק שאינם פוחתים עם הזמן.

- תגובות פיזיות קשות: התקפי חרדה חוזרים, כאבים בלתי מוסברים בגוף, קושי נשימתי משמעותי, או תחושת חוסר יכולת לשלוט בתגובות הגוף.

- מחשבות טורדניות ומטרידות: מחשבות קשות על המוות, תחושת חוסר תקווה, מחשבות שליליות שחוזרות שוב ושוב, או חוויה חוזרת של האירוע בצורה מציקה.

- התנהגות לא שגרתית: הסתגרות קיצונית, התרחקות מאנשים קרובים, התנהגות אגרסיבית, או שימוש מופרז בחומרים מרגיעים כמו אלכוהול או תרופות.

אם תגובות אלו נמשכות מעבר לכמה שבועות, מחמירות עם הזמן, או מפריעות לתפקוד היומיומי, ייתכן שיש צורך בסיוע מקצועי.

מיקוד שליטה

כאשר אנחנו מתמקדים במעגל השליטה החיצוני שהוא לא בשליטתנו הוא מגביר בנו חרדה, תסכול ועצב. לכן מומלץ להתמקד במעגל השליטה הפנימי שתלוי בעולם האישי שלנו. מיקוד שליטה במעגל הפנימי הנמצא בשליטתנו חשוב בכל גיל.

לא בשליטה שלי

ההתעסקות באלו מעלה עוצמות של חרדה, עצב, תסכול ועוד



מודל ע.ש.ן ד.ק. - פותח ע"י פרופ' דני

חמיאל

מודל עשן דק הוא מודל התמודדות עם לחץ המורכב מחמישה שלבים שמטרתם לסייע לאנשים לעצור את תגובת הלחץ, להרגיע את הגוף והנפש, ולחזור למצב של התמודדות מאוזנת ויעילה. המודל מתמקד בהפסקת חשיבה שלילית וביצירת מצב רגוע יותר.

1. עצירה והקפאת החשיבה השלילית:

במצב של לחץ, זיהו את המחשבות השליליות ואמרו לעצמכם "אני בלחץ ועלי לעצור לרגע."

2. שרירים:

התמקדו בגוף על ידי כיווץ והרפיה של השרירים. זה יעזור לשחרר את המתח הפיזי.

3. נשימה עמוקה:

בצעו שתיים-שלוש נשימות איטיות ועמוקות. נשימה עמוקה מרגיעה את מערכת העצבים ומפחיתה את רמת הלחץ.

4. דימוי או דיבור פנימי חיובי:

השתמשו בדימוי חיובי או בדיבור פנימי מאזן. דמיינו מקום רגוע ונעים, או אמרו לעצמכם משפטים מרגיעים כמו "אני מסוגל להתמודד עם זה" או "אני בטוח ושלו".

5. קדימה להתמודדות:

לאחר ביצוע השלבים הקודמים, חזרו למצב של התמודדות יעילה, בצורה שקולה ומאוזנת יותר.

מודל אפר"ת (אירוע-פרשנות-רגש-תגובה)

- אלון גל

מודל התנהגותי המתאר את התהליך הפנימי שמתרחש באדם מרגע שהוא נחשף לאירוע ועד לתגובה שלו. המודל מבוסס על רעיונותיו של הפסיכולוג אלפרד אדלר, ומסביר כיצד הפרשנות שאנו נותנים לאירועים משפיעה על הרגשות שלנו ועל התגובה שנבחר לבצע.

1. זהה את האירוע:

שים לב מהו האירוע שגורם לך לתגובה רגשית או מחשבתית.

2. חקור את הפרשנות:

שאל את עצמך איך פירשת את האירוע. האם ישנה פרשנות אחרת שאתה יכול לתת לאירוע?

3. שים לב לרגש:

בדוק איזה רגש התעורר בעקבות הפרשנות שלך. האם הרגש חיובי או שלילי?

4. בחר את התגובה:

בחר כיצד להגיב על פי הרגש שזיהית. האם התגובה מועילה או מזיקה? האם יש דרך אחרת להגיב?

תכנון תגובה למצב מצוקה

כשאתם עומדים בפני מצב מצוקה, תכנון תגובה יכול לעשות את ההבדל – בואו ללמוד איך להגיב בצורה יעילה וממוקדת.

1. התנהגותית

- זיהוי טריגרים: הבינו מה מעורר לחץ אצלכם.
- אסטרטגיות הרגעה: תרגלו טכניקות כמו נשימות עמוקות ותרגילי הרפיה.
- שבירת המצב: קחו הפסקה קצרה אם המצב נהיה מכביד.
- תכנון מראש: הכינו תגובות מתאימות למצבי לחץ.

2. קוגניטיבית/שכלית

- אתגר מחשבות: בחנו מחשבות שליליות וחפשו פרשנויות חלופיות.
- חשיבה חיובית: פתחו דיבור פנימי מחזק.
- מיקוד במטרות: כווננו את המחשבות לפתרונות.
- מדיטציה: תרגלו מדיטציה יומית להפחתת מתח.

3. חברתית

- גיוס תמיכה: פנו לרשת התמיכה שלכם במצבי לחץ.
- שיתוף רגשות: דברו על התחושות שלכם עם אחרים.
- עזרה מקצועית: פנו לאיש מקצוע אם הלחץ נמשך.
- קבוצות תמיכה: הצטרפו לקבוצות לתמיכה הדדית.

הרחבת מנהרת הראייה בזמן לחץ -

סטיבן הייז

כשהלחץ מצמצם את הראייה שלכם, נסו להרחיב את המבט ולראות את כל התמונה – התנסו בטכניקת הרחבת מנהרת הראייה.

- שבו או עמדו בנוחות.
- נשמו עמוק כדי להרגיע את עצמכם.
- הביטו לצד שמאל מבלי להזיז את הראש.
- מצאו חפץ גדול ואמרו בקול מה אתם רואים, למשל: "בצד שמאל יש חלון."
- הביטו לצד ימין מבלי להזיז את הראש.
- מצאו חפץ גדול ואמרו בקול מה אתם רואים, למשל: "בצד ימין יש שולחן."
- חזרו על התהליך כמה פעמים.
- סיימו בנשימה עמוקה ושימו לב להתרחבות שדה הראייה.

מודל אמ"ת (אירוע, מחשבה, תוצאות) -

ד"ר אלברט אליס

רוצים להבין את התגובות שלכם טוב יותר? מודל אמ"ת יסייע לכם לחבר בין האירועים, המחשבות והתגובות שלכם.

1. זיהוי האירוע

- תארו את האירוע: מה קרה שהוביל למחשבות ולרגשות שלכם?

2. זיהוי המחשבה

- שאלו את עצמכם: מה הייתה המחשבה המרכזית שעלתה בעקבות האירוע?

3. ניתוח התוצאות

- רגשות: מה הרגשתם בעקבות המחשבה?
- סימפטומים פיזיולוגיים: מה קרה בגוף? (למשל, דופק מואץ).
- פעולות/התנהגות: איך התנהגתם בעקבות המחשבה והרגשות?

4. הבנת הקשר

- הבינו את ההשפעה: שימו לב איך המחשבה השפיעה על הרגשות, הגוף וההתנהגות שלכם. הבנה זו יכולה לעזור לשנות מחשבות לא מועילות בעתיד.

מודל נת"ת להתמודדות אישית עם

מצוקה - פותח ע"י ד"ר נעמי אפל

כשתחושות עולות, מודל נת"ת – נרמול, תוקף ותקווה – יעזור לכם לעבד אותן ולצאת מחוזקים.

1. נרמול

- מטרה: להבין שתחושותיכם במצוקה הן טבעיות ונורמליות.
- הזכירו לעצמכם: מה שאתם מרגישים הוא תגובה טבעית למצב.
- השתמשו במשפטים כמו: "זה נורמלי להרגיש כך במצב כזה."

2. תוקף

- מטרה: לאשר את תחושותיכם ולהכיר בהן כחשובות.
- הקשיבו לעצמכם באמפתיה: קבלו את תחושותיכם כפי שהן.
- אמרו לעצמכם: "זה בסדר להרגיש כך, זה מובן."

3. תקווה

- מטרה: לחזק את האמונה ביכולתכם להתגבר על המצוקה.
- הזכירו לעצמכם: שכבר התמודדתם עם מצבים קשים בעבר.
- אמרו לעצמכם: "אנחנו יכולים להתמודד עם זה ולהשתפר."

מודל BID - פותח ע"י ד"ר נעמי אפל (BREATHING, INSTRUCTING, DOING)

רוצים להתמודד עם לחץ בצורה אפקטיבית? נסו את מודל BID ותראו איך אפשר לנשום, להנחות ולבצע.

1. BREATHING (נשימה)

- מטרה: להרגיע את הגוף והנפש באמצעות נשימה מבוקרת.
- עצרו לרגע וקחו נשימה עמוקה דרך האף, החזיקו אותה לשנייה, ואז נשפו באיטיות דרך הפה.
- חזרו על התהליך: מספר פעמים עד שתרגישו רוגע והתמקדות.

2. INSTRUCTING (הנחיה)

- מטרה: לתת לעצמכם הוראות ברורות וממוקדות.
- לאחר שהרגעתם את עצמכם, תנו לעצמכם הוראות פשוטות וברורות כמו "כעת אני מתמקד במשימה הזו" או "הצעד הבא הוא לבצע X".
- ודאו שההוראות: ממוקדות, מציאותיות ומותאמות למצב.

3. DOING (ביצוע)

- מטרה: לעבור לפעולה ולהוציא לפועל את ההוראות שנתתם לעצמכם.
- התחילו בביצוע המשימות שזיהיתם בשלב ההנחיה, תוך שמירה על ריכוז וביצוע יעיל.
- אם הלחץ חוזר: חזרו לשלב הנשימה והתחילו מחדש.

מסרי חוסן ומשפטי מחץ

מחפשים לחזק את עצמכם? בואו ללמוד מסרי חוסן ולגלות איך לבנות עמידות נפשית.

- “אנחנו חזקים מספיק כדי להתמודד עם זה.”
- “עברנו דברים קשים בעבר והתגברנו, גם את זה אנחנו יכולים לעבור.”
- “אנחנו שולטים ברגשות שלנו, והם לא שולטים בנו.”
- “אנחנו לא לבד בזה, יש לנו תמיכה ואנשים שיכולים לעזור לנו.”
- “זה זמני, וזה יעבור.”
- “אנחנו עושים כמיטב יכולתנו, וזה מספיק.”
- “כל צעד קטן שאנחנו עושים היום מביא אותנו קרוב יותר להתמודדות ולהקלה.”
- “אנחנו יכולים לבחור איך להגיב למצב הזה.”
- “אנחנו מסוגלים למצוא פתרונות ולצאת מחוזקים מהמצב הזה.”
- “אנחנו נשארים רגועים ומפוקסים, כי זה מה שיעזור לנו להתגבר.”

משפטים אלו יכולים לעזור לנו לזכור את היכולות שלנו ואת הכוח הפנימי שלנו, ולשמור על גישה חיובית ונחושה במצבים מאתגרים.

התמודדות צוות בחירום - המלצות למנהלים

בתקופות חירום, שיתוף פעולה הוא המפתח – בואו ללמוד איך לתפקד כצוות חזק ומלוכד.

1. משך זמן הפעילות

- העריכו את משך הפעילות הצפוי.
- תכננו הפסקות מתאימות, ספקו תמיכה נפשית לצוות, ושמרו על תקשורת רציפה עם הצוות ועם משפחותיהם.

2. גודל הצוות

- בדקו את השפעת גודל הצוות על הלכידות.
- תאמו ושתפו פעולה בין הצוותים, היו שקופים בניהול, וערכו מפגשים קבועים לחיזוק הלכידות.

3. צוות אורגני או משולב

- בדקו האם הצוות מורכב מחברים ותיקים או חדשים.
- עודדו שיתוף פעולה בין כל חברי הצוות, חזקו את החניכה, וערכו שיחות פתוחות ליצירת אמון.

4. חשיפה לאירועים טראומטיים

- העריכו את רמת החשיפה לטראומה.
- ספקו תמיכה נפשית מיידית, ערכו שיחות עיבוד לאחר האירועים, ונהלו מעקב נפשי לאורך זמן.

התמודדות צוות בחירום - המלצות למנהלים

5. עצימות העבודה

- העריכו את עצימות העבודה.
- תכננו הפסקות מתאימות, עודדו שיתוף רגשות בין חברי הצוות, והפחיתו תחושת אחריות מופרזת על חברי הצוות.

6. מציאות טראומטית משותפת

- בחן את השפעת העבודה בסביבה מוכרת על הצוות.
- ספקו תמיכה אישית לצוות, ועדכנו אותם על מצב הקרובים שלהם כדי להפחית דאגות.

7. מאפייני המנהל

- העריכו את ניסיון המנהל עם הצוות.
- עודדו שימוש בתמיכה מקצועית והציעו גישה לייעוץ עבור המנהל.

8. תנאי עבודה בסיסיים

- בדקו את תנאי העבודה של הצוות.
- דאגו למילוי צרכים בסיסיים כמו מזון, מים, ומנוחה כדי לשמור על רווחת הצוות.

9. שיתוף פעולה עם כוחות נוספים

- העריכו את שיתוף הפעולה עם ארגונים אחרים.
- תאמו תקשורת בין הצוותים וארגנו פעילויות לגיבוש לחיזוק שיתוף הפעולה.

The background is a light beige color with a subtle, textured pattern. In the top-left corner, there are several light brown, dried leaves. In the top-right corner, there is a large, vibrant orange flower with a dark center. In the bottom-left corner, there is another large orange flower, partially visible. In the bottom-right corner, there are more light brown, dried leaves.

עזרה ראשונה נפשית

איך נוכל להגיש סיוע מיידִי לאנשים שנמצאים במצב
של לחץ או מצוקה?

הקדמה

במצבי חירום או משבר, אנשים רבים חווים מצוקה נפשית מיידית. במצבים כאלה, חשוב להיות מסוגלים להעניק סיוע נפשי ראשוני – עזרה בסיסית שיכולה לעשות הבדל משמעותי ברגעי משבר. סיוע זה אינו דורש הכשרה מקצועית מתקדמת, אלא מבוסס על עקרונות פשוטים שניתן ליישם במצבים שונים כדי להקל על מצוקה נפשית.

בפרק זה תמצאו כלים מעשיים לסיוע נפשי ראשוני, שיאפשרו לכם להגיש עזרה ראשונית לאנשים בסביבתכם או לעצמכם בעת הצורך. כלים אלו כוללים טכניקות להרגעה, הקשבה פעילה, מתן תמיכה רגשית, והכוונה לעזרה נוספת אם נדרשת. מטרתם לסייע ביצירת תחושת ביטחון, חיזוק תחושת השליטה והפחתת חרדה, על מנת לאפשר לאדם להתמודד עם המצב בצורה מיטבית.

זכרו, סיוע נפשי ראשוני הוא לא רק פעולה – זו מחויבות אנושית לנסות ולהקל על סבלו של הזולת, ולתמוך בו בתקופות הקשות ביותר. באמצעות הכלים שבפרק זה, תוכלו להיות מקור לתמיכה וכוח עבור מי שזקוק לכך.

זיהוי מצב מצוקה אצל האחר והתערבות

ראשונית - וולטר קנון

רוצים לעזור למישהו במצוקה? בואו ללמוד לזהות את הסימנים ולהגיב בצורה נכונה.

1. לחימה (FIGHT)

- זיהוי: אדמומיות, צעקות, שרירים מתוחים, כעס, חוסר סבלנות, תחושת עלבון, זריקת חפצים, עצבנות, התנהגות קיצונית.
- התערבות: שמרו על מרחק פיזי, דברו ברוגע ובאסרטיביות, והציעו זמן להרגעה לפני המשך השיחה.

2. בריחה (FLIGHT)

- זיהוי: אנרגטיות גבוהה, דיבור מהיר, חוסר ריכוז, קשיי ריכוז, חוסר קשב עצמי, "עיוורון רגשי", פעילות מוגזמת, חלוקת משימות לא מותאמת.
- התערבות: הציעו לעצור ולהתמקד, הנחו את האדם לנשום עמוק ולהאט את הקצב.

3. קיפאון (FREEZE)

- זיהוי: גמגום, חולשה, עייפות, ריקנות רגשית, אשמה, איטיות במחשבה, הימנעות מתקשורת, התבודדות, חוסר עשייה.
- התערבות: תמכו רגשית, עודדו תקשורת פשוטה, ועזרו לאדם לחזור לפעילות בסיסית בהדרגה.

סיוע נפשי ראשוני לפי מודל מעש"ה

בפיתוחו של ד"ר משה פרחי

בעת מצוקה, מודל מעש"ה יכול לעשות הבדל עצום – בואו לגלות איך לעזור בצורה הטובה ביותר.

1. מקדו קשב - יצירת מחויבות

- ליצור קשר ראשוני עם האדם ולהגביר תחושת שייכות וביטחון.
- אמרו את המילים "אנחנו איתך" תוך שמירה על קשר עין והקשבה אמפתית.

2. עידוד לפעולות פשוטות

- להחזיר לאדם תחושת שליטה.
- עודדו אותם לבצע פעולות פשוטות ושאלו איך הם רוצים שתסייעו, תנו להם אפשרות לבחור.

3. שאלות מחייבות מחשבה

- לעורר את החשיבה ההגיונית ולחבר את האדם למציאות.
- שאלו שאלות פשוטות וסגורות כמו "איך קוראים לך?" או "איפה אתה נמצא?"

4. הבניית רציפות

- לעזור לאדם להבין את המצב ולהפחית בלבול.
- הסבירו את רצף האירועים - מה קרה, מה קורה עכשיו, ומה יקרה בהמשך.

הקשבה אמפטית – להקשיב עם הלב

רוצים להקשיב בצורה שמעניקה תמיכה אמיתית? בואו להתנסות בהקשבה אמפתית ולראות את ההשפעה החיובית שלה.

לשתף ולדבר על המחשבות, רגשות, חששות שלנו עוזר מאד. הקשבה לאחרים היא מיומנות חשובה: **פנו זמן להקשיב:** הקדישו זמן להקשיב לתחושותיו ומחשבותיו של האחר.

שאלו שאלות מתעניינות: היו סקרנים ושאלו שאלות שמביעות עניין אמיתי.



הימנעו מלתת עצות: לעיתים, עדיף להקשיב מאשר לייעץ. **אל תתווכחו עם התחושות:** כבדו את רגשותיו ומחשבותיו של האחר, גם אם אינכם מסכימים.

תנו מקום למחשבות ולחששות: העניקו לגיטימציה לתחושותיו ונרמלו את הקושי. **זהו את הכוחות:** חפשו את נקודות החוזק אצל האחר והעצימו אותן.

הודו על השיתוף: הראו הערכה על כך שהאדם בחר לשתף אתכם.

שאלו מה יכול לעזור: לכל אדם יש סגנון עזרה משלו, גלו מה יכול לסייע לו במצב זה.

מיון פסיכולוגי באירוע רב-נפגעים

באירועי חירום גדולים, מיון פסיכולוגי נכון מציל חיים – בואו ללמוד איך לעשות זאת בצורה יעילה.

סיכון גבוה

- **זיהוי:** האדם אינו מגיב כלל, במצב קטטוני או היסטרי, שוכב בתנוחת עובר, או מטלטל את גופו קדימה ואחורה.
- **התערבות:** יש לבצע פרוטוקול סיוע נפשי ראשוני ולפנות מיד לאיש מקצוע אם אין שיפור.
- **מעקב:** יש לבדוק שוב כעבור 3 חודשים; אם המצב נמשך או מחמיר, יש לפנות לטיפול מקצועי.

סיכון בינוני

- **זיהוי:** האדם מבולבל, מקבל החלטות לא בריאות, או מתלונן על מצוקה פיזית ללא ממצאים רפואיים ברורים.
- **התערבות:** נורמליזציה ותיקוף של תגובות, הסבר על תסמינים צפויים ותמיכה בתכנון הצעדים הבאים.
- **מעקב:** בדיקה חוזרת כעבור 3 חודשים.

סיכון נמוך

- **זיהוי:** האדם מתקשר לוגית, מדבר, הולך ומקבל החלטות ללא סיכון.
- **התערבות:** נורמליזציה ותיקוף של תגובות ותסמינים צפויים לאורך זמן.
- **מעקב:** נדרש רק אם הפרט מחפש תמיכה נוספת.

נטרול שיחה אגרסיבית או מצב אלים

רוצים לנטרל שיחה אגרסיבית ולהחזיר את השקט? בואו לגלות איך עושים את זה בצורה אפקטיבית.

עקרונות הסיוע

1. **בטיחות תחילה:** ודאו שהסביבה בטוחה ובודדו את השיחה.
2. **הקשבה פעילה:** הקשיבו בכבוד ובאסרטיביות לצד השני.
3. **הבנה לפני תגובה:** הבינו את המצב והרגשות לפני שתבקשו דבר מה.

4. **שקילת תוצאות:** דונו יחד בתוצאות האפשריות ובחלופות.
5. **שמירת מרחק:** שמרו על מרחק פיזי מתאים להפחתת מתח.

6. **זמן למחשבה:** תנו לצד השני זמן לשקול את דבריו ולהגיב.

שלבי הסיוע

1. **בידוד השיחה:** התחילו את השיחה במקום מבודד ורגוע.
2. **אבחון:** זיהוי גורמי המתח והחששות שעולים אצל הצד השני.
3. **סיכום:** סכמו את התחושות ואת התוכן שנאמרו.
4. **הדגשת פערים:** ציינו פערים בין הרגשות להתנהגות.
5. **רפרטואר חדש:** הציעו התנהגויות חלופיות ורגועות.
6. **הכנה להטמעה:** תכננו יחד כיצד ליישם את השינויים.
7. **חזרה לשגרה:** ודאו שהמצב נרגע וחזר לשגרה בצורה חלקה.

The background is a light beige, textured surface. In the top-left corner, there are several light brown, dried leaves. In the top-right corner, there is a large, vibrant orange flower with a dark center. In the bottom-left corner, there is another large orange flower, partially visible. In the bottom-right corner, there are more light brown, dried leaves.

עיבוד רגשי אחרי משבר

איך נוכל לעבד חוויות קשות ולחזור לשגרה אחרי
אירוע מטלטל?

הקדמה

לאחר חוויה קשה או טראומטית, המחשבות והרגשות שלנו עשויים להיות סוערים ומבולבלים. במצבים כאלה, עיבוד מנטלי של האירוע הוא שלב חשוב בתהליך ההתאוששות והשיקום. עיבוד נכון יכול לעזור לנו להבין את מה שקרה, לשלב את החוויה בזיכרון בצורה בריאה יותר, ולצמצם את ההשפעות השליליות של האירוע על חיינו בהמשך.

בפרק זה תמצאו כלים מעשיים לעיבוד מנטלי לאחר אירוע. כלים אלו כוללים טכניקות לזיהוי וניתוח מחשבות ורגשות, שיטות לשיתוף ושיחה על החוויה, ודרכים להתמודד עם זיכרונות לא נעימים או עם תחושות קשות. באמצעות כלים אלו, תוכלו להתחיל לעבד את האירוע בצורה שמקדמת ריפוי, מגבירה את החוסן הנפשי, ומאפשרת להמשיך הלאה עם תחושת שליטה וביטחון מחודשת.

המטרה היא לא לשכוח את מה שקרה, אלא ללמוד לחיות עם זה בצורה שתאפשר לכם להמשיך לצמוח ולהתחזק. בעזרת הכלים שבפרק זה, תוכלו לסלול את הדרך להתמודדות בריאה ולחיים מאוזנים יותר לאחר חוויה מאתגרת.

עיבוד באמצעות הגוף - EMOTION AID

לפי המודל של ג'ינה רוס

לאחר חוויות קשות, עיבוד באמצעות הגוף משחרר – בואו להרגיש את ההקלה בגוף ובנפש.

1. מיקוד בנשימה

- שבו בנוחות. נשמו עמוק דרך האף, נשפו באיטיות דרך הפה. חזרו על התהליך עד שתרגישו רוגע ראשוני.

2. תשומת לב לגוף

- סרקו את הגוף מלמעלה למטה. זהו מתח באזורים שונים.
- הרפו את השרירים תוך כדי נשימה.

3. ניהול רגשות

- זהו את הרגשות שעולים בכם. קבלו אותם בלי לשפוט.
- המשיכו לנשום ותנו לרגשות לבוא וללכת.

4. חיבור למציאות

- חזרו לכאן ועכשיו. הסתכלו סביבכם וזהו חפצים שונים.
- הרגישו את הקרקע תחתיכם כדי להרגיש מעוגנים.

5. חשיבה על העתיד

- חשבו חיובית על הצעד הבא.
- מקדו ביכולת שלכם להתמודד וזכרו שכבר התמודדתם בעבר.

עיבוד קבוצתי לאחר אירוע לפי פרוטוקול

שיחת משאבים - ד"ר משה פרחי

חוויתם משהו קשה יחד? בואו לעבד אותו כקבוצה ולגלות איך אפשר להמשיך קדימה, מחוזקים יותר.

1. מבוא - מטרה וכללים

- הסבירו את המטרה: "מטרת השיחה היא לאפשר לכל אחד לשתף את חוויותיו מהאירוע וליצור תמונה שלמה ומשותפת."
- כללים: כולם משתתפים, אין להעביר ביקורת, שומרים על סודיות.

2. שחזור - עובדות ומחשבות

- שתפו חוויות: כל אחד מתבקש לשתף מה ראה, חשב, ועשה במהלך האירוע, בסדר כרונולוגי.

3. אבחון כוחות

- זיהוי כוחות: כל אחד משתף מה עזר לו להתמודד במהלך האירוע ומה עוזר לו כעת.

4. ביטוי הערכה ומשמעות

- הכרה בהצלחות: מדברים על איך הכישורים והערבות ההדדית תרמו להתמודדות יעילה ומקצועית.

5. מתן משימות להמשך

- הכנה להמשך: הגדירו משימות להמשך והדגישו את חשיבות ההתארגנות להמשך עבודה מגובשת ויעילה.

עיבוד אישי לאחר אירוע

חוויתם משהו קשה? בואו לעבד אותו בצורה אישית ולגלות איך אפשר להמשיך קדימה.

1. פיזית-רגשית

- חשבו על המשימה: שחזרו את האירוע בראשכם.
- תחושות בגוף: שימו לב לתחושות הפיזיות שלכם.
- נוחות ואי-נוחות: מה הרגיש הכי לא נוח? ומה הרגיש נוח?
- הישארות עם התחושה: הישארו עם התחושה לרגע.
- שחרור: בצעו הרפיה אקטיבית ושחררו את המתח.

2. קוגניטיבית

- אבני דרך: מה למדתם והצלחתם לעשות במהלך המשימה?
- מחשבות: מה חשבתם על המשימה, על עצמכם, ועל החברים?
- שיפור: אילו נקודות לשיפור זיהיתם?
- כוחות: אילו כוחות גיליתם בעצמכם?
- מה נשאר לא פתור: מה מטריד אתכם או נותר לא ברור?

3. חברתית

- שיתוף: עם מי תרצו לחלוק את החוויה שלכם?
- איך לשתף: מה ואיך תספרו להם?
- צרכים: מה אתם צריכים מאחרים עכשיו כדי להרגיש נתמכים?

התמודדות עם אבל ואבדן לפי המודל

הדו-שלבי - ד"ר שמואל (שמוליק) רוט

בזמנים של אבל, עיבוד נכון יכול להביא לריפוי – בואו להתנסות ולראות את השיפור.

עקרונות עיקריים

1. **אין נוסחה אחת:** כל אחד מתמודד בצורה שונה.
2. **כל תגובה טבעית:** כל רגש לאחר אובדן הוא לגיטימי.
3. **הקשיבו לאינסטינקטים:** הם מדריכים אתכם בהתמודדות עם האובדן.

4. **שמרו על שגרה:** תפקוד יומיומי עוזר להמשיך קדימה ולשמור על יציבות.

5. **אבל בא בגלים:** תנו לעצמכם זמן לעיבוד האבל, והכירו שהרגשות עשויים להשתנות עם הזמן.

6. **אשמה אפשרית:** תחושת אשמה היא נורמלית לאחר אובדן, ויש לעבוד עליה בהמשך בצורה בריאה.

ארבע משימות אבל

1. **קבלת המציאות:** הכרה באובדן והתמודדות עמו.
2. **עיבוד הכאב:** כל דרך היא לגיטימית, חשוב לזהות מהן דרכי התמודדות בריאות ולא בריאות.
3. **הסתגלות לחיים החדשים:** שמרו על שגרה, מצאו חלופות לפעילויות ושגרות חדשות לחיים שבלי הנפטר.
4. **שימור קשר עם הנפטר:** הנצחת הנפטר ושימור זיכרונות חיוביים יכולים לעזור בהמשך ההתמודדות.

The background is a light beige color with a subtle, textured pattern. In the top-left corner, there are several light brown, dried leaves. In the top-right corner, there is a large, vibrant orange flower with a dark center. In the bottom-left corner, there is another large orange flower, partially visible. In the bottom-right corner, there are more light brown leaves.

תמיכה רגשית לילדים במצבי לחץ

איך נוכל לתמוך בילדים בצורה שמרגיעה ומחזקת
אותם בתקופות קשות?

השתדלו להיות סבלניים כלפי תגובות הילד

הילדים חשים שינוי בסביבתם ובמתח הקיים, גם אם אתם עושים ככל יכולתכם לשמור על רגיעה. כמו-כן הם עשויים להביע את רגשותיהם בהתנהגויות שונות.

זכרו למילים שלכם יש השפעה וכוח. בחרו את המילים שאתם משתמשים בהם בתגובה שלכם כלפי ילדים.

אני רואה שקשה לך
/ עצוב לך

תפסיק/י להתבכיין

זה בסדר לפחד

תפסיק/י לפחד

אני מאמינה בך

זה לא קשה

אתפנה אליך בעוד...

אל תפריע/י לי

איך אני יכולה לעזור?

אולי תרגע/י

אני רואה שאת/ה
עצוב/ה, רוצה לשתף?

אל תהיה/י עצוב

תנסה/י לחשוב
על מילה אחרת

אל תגיד/י את זה

כיצד להתמודד עם הפחד של הילדים

ישנם ספרי ילדים העוסקים בפחד בכלל ובפחד מהחושך בפרט.

לפניכם ספרים מומלצים בנושא, כדאי לרכוש את אחד הספרים שיהיה בבית. להקריא אותו לילד/ה ולשוחח על הנושא.

צפרדע פוחד מאת מקס פלטהאוס

מפלצולה מאת רחלי בהרב

דובים לא מפחדים משום דבר מאת אליזבת דוויל

ביחד עם הפחד - מאת עפרה שפר ברוש

לעזור למפלצון הפחד מאת טוביה טוויג

הפחד שלי ואני מאת פרנצ'סקה סאנה

חיית החושך מאת אורי אורלב

פחדרון בארון מאת מרסר מאייר, יש גם סרטון ביוטיוב של הספר.

פרנקלין פוחד מהחושך מאת ברנדה קלארק, פולט בורזואה

איפה המפלצת מאת אלעד וינגרד

לילה חשוך אחד מאת אורה אייל

הרפייה אקטיבית לילדים

כשילדים לחוצים, הרפייה אקטיבית יכולה להרגיע אותם במהירות – בואו לנסות ולהרגיש את השינוי.

שבו או שכבו במקום נוח: **הרפו את גופכם** והתכוונו לסיפור מרגיע.

תארו לעצמכם את במבי, האייל הקטן, משוטט ביער הירוק והשלו שלו.

כמו שבמבי מתמתח ומתעורר, **מתחו גם את הידיים** למעלה לשמיים, כמו שענפים מנסים לגעת בעננים.

עכשיו, **הורידו את הידיים** לאט, כמו שבמבי מרפה ומוריד את ראשו למטה כדי לאכול עשב רך.

תארו לעצמכם את במבי מטייל ביער. **מתחו את הרגליים** כמו שבמבי מותח את רגליו כדי לקפוץ מעל נחל קטן.

עכשיו, **הניחו את הרגליים חזרה** בנחת, כמו שבמבי מוצא מקום נוח לשכב בו על הדשא.

כמו שבמבי לוקח נשימה עמוקה ומריח את הפרחים ביער, **קחו נשימה עמוקה דרך האף**.

נשפו לאט דרך הפה, כמו שבמבי נושף בעדינות כשהוא מרגיש בטוח ושלו.

עכשיו דמיינו את במבי שוכב בעשב הרך, מרגיש נינוח ובטוח. **הרפו את כל גופכם** כמו שבמבי נרגע ונח.

תשארו שקטים ונינוחים כמו שבמבי נח ביער השקט. **תנו לגוף שלכם להרגיש רגוע ושליו**, כמו במבי כשהוא שוכב בצל העצים.

סיוע נפשי ראשוני לילדים

בעת אירוע טראומטי, סיוע נפשי ראשוני לילדים יכול להביא להם תחושת רוגע וביטחון – בואו ללמוד איך לעשות זאת.

ודאו שהילד נמצא במקום מוגן: הקפידו על הסביבה בטוחה.

התחברו לילד בגובה העיניים: שבו מול הילד או כרעו ברך כך שתהיו באותו גובה, ודברו ברוגע.

הקשיבו באמפתיה: תנו לילד לדבר על מה שהוא מרגיש, בלי להפריע ובלי לשפוט.

שאלו שאלות פתוחות: שאלות כמו "איך אתה מרגיש עכשיו?".

אשרו את רגשות הילד: אמרו דברים כמו "זה בסדר להרגיש ככה, זה נורמלי במצב הזה."

עזרו לילד לזהות רגשות: עזרו לזהות רגשות כמו עצב, פחד או בלבול.

עודדו את הילד לנשום עמוק: הציעו לנשום יחד כדי להירגע.

הציעו חיבוק או מגע מרגיע: אם הילד מעוניין, הציעו לו חיבוק או מגע קל על הכתף כדי להעניק תחושת ביטחון.

שאלו את הילד מה הוא רוצה לעשות עכשיו: הציעו

אפשרויות כמו "רוצה לצייר? לשחק? או לשבת יחד בשקט?"

עזרו לילד להבין את הצעד הבא: אמרו לו "בוא נמצא מקום שקט לשבת בו יחד."

הבטיחו שאתם כאן בשבילו: אמרו לילד שאתם תישארו איתו ותעזרו לו להתמודד עם מה שקורה.

תנו תקווה לעתיד: הסבירו שמה שהוא מרגיש עכשיו יעבור, ושיש דברים טובים שיקרו בהמשך.

עיבוד לאחר אירוע עבור ילדים

שבו במקום נוח: מצאו מקום שקט שבו אתם מרגישים בטוחים ונעים. שבו בנוחות, אולי על כיסא או על הרצפה עם כרית.

זכרו את האירוע: נסו להיזכר במה שקרה. תנו לעצמכם זמן לחשוב על כל מה שקרה בכל רגע. אין צורך למהר.

מה הרגשתם? חשבו על איך הרגשתם בזמן האירוע – האם הייתם עצובים, מפחדים, כועסים או מבולבלים? תנו שם לכל רגש שאתם מזהים.

נשמו עמוק: קחו נשימה עמוקה דרך האף, ותנו לאוויר לצאת באיטיות דרך הפה. חזרו על זה כמה פעמים.

דמיינו מקום בטוח: עצמו עיניים ודמיינו מקום שבו אתם מרגישים בטוחים ומוגנים. אולי זה מקום שאתם מכירים או מקום קסום שאתם ממציאים. הישארו שם בדמיון לרגע עד שתירגעו.

כתבו או ציירו את התחושות שלכם: קחו דף ועט ותכתבו או תציירו מה שהרגשתם. זה עוזר להוציא את התחושות החוצה ולשים אותן על הנייר.

מצאו דרכים להרגיש יותר טוב: חשבו על דברים שיכולים לעזור לכם להרגיש טוב יותר עכשיו. אולי לצאת לטיול, לדבר עם חבר, או לשחק במשחק שאתם אוהבים.

שתפו מישהו קרוב: אם אתם מרגישים צורך, דברו עם מישהו קרוב על מה שקרה. שיתוף עוזר להרגיש טוב יותר.

סיימו בחיוך: בסיום, קחו עוד נשימה עמוקה, וחייכו לעצמכם. אתם עושים עבודה נהדרת בלדאוג לעצמכם.

סיכום

חוברת זו מספקת כלים מעשיים להתמודדות עם מצבי לחץ, מצוקה ואתגרים נפשיים. הכלים המוצעים נועדו לסייע לכם לשמור על חוסן נפשי ולהתמודד בצורה מיטבית עם מצבים מאתגרים בחיי היומיום. תרגול עקבי של הכלים ישפר את יכולתכם להתמודד עם אתגרים ולהפחית את ההשפעות השליליות של לחץ ומצוקה.

אם אתם מרגישים צורך בתמיכה נוספת, אל תהססו לפנות למרכזי החוסן הקרובים אליכם. מרכזים אלו מספקים מענה מקצועי ותומך, ויכולים להציע ליווי והתערבות במצבי חירום שונים. המענה הזמין במרכזי החוסן יכול לסייע לכם לעבור את התקופות הקשות בצורה טובה ומחוזקת יותר. המשיכו להשתמש בחוברת זו ככלי עזר לחיזוק עצמי ולטיפול במצבי לחץ, וזכרו שאתם לא לבד – ישנם מקורות תמיכה נוספים בהם תוכלו להיעזר במידת הצורך.

זכרו תמיד: הדרך לחוסן נפשי עוברת דרך התבוננות פנימית, הכרה במצבים השונים, והיכולת לבחור בכלים המתאימים לרגע. השתמשו בחוברת זו ככלי עזר לאורך המסע שלכם לשמירה על איזון נפשי ובריאות רגשית.

מרכזי חוסן - צרו קשר

במצבי מצוקה, לחץ או אירועים טראומטיים, מרכזי החוסן ברחבי הארץ עומדים לרשותכם. מרכזים אלו מציעים תמיכה נפשית מידית, שיחות ליווי, והכוונה מקצועית להתמודדות עם אתגרים נפשיים במצבי חירום.

מרכזי החוסן פרוסים ברחבי הארץ, במיוחד באזורים החשופים לאירועים ביטחוניים, ומעניקים שירותים לכל הגילאים. בכל רגע של קושי, זכרו שאתם לא לבד – צוותי המרכזים כאן כדי להקשיב, לתמוך ולהדריך.

מרכז חוסן ארצי - 5486*

שדרות - 08-6611140 / 08-6611150

אשכול - 08-9965264

שדות נגב - 050-5727378

שער הנגב - 051-2266275

חוף אשקלון - 08-6576728

אשקלון - 08-9965264

אמ"ן - נתיבות, מרחבים, בני שמעון - 055-3063863

אופקים - 054-8220057

חברה בדואית - 072-2212788

עציון - 058-3989550

בנימין - 02-5848600

שומרון - 055-2779285

יהודה - 055-9534177 / 02-9969560