

אי קטן בים סוער:
דרכי התמודדות
נוכח המצב
הביטחוני

ד"ר שירה פגורק אשל, MSW
המרכז האקדמי רופין



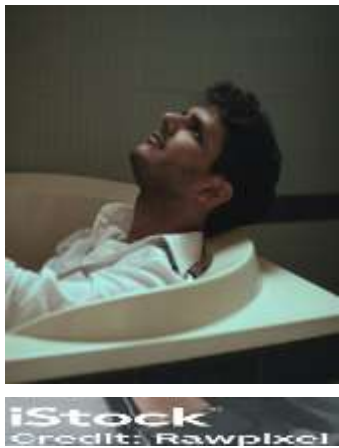
מודל אימא"א - ארבעת האלמנטים

- א- אדמה = להתקרקע (לחוש את כפות הרגליים במגע עם הרצפה; ישיבה והתמקדות במגע הגוף עם המושב)
- מ- מים = לייצר רוק בפה ולבלוע (להתמקד בפעולה בתשומת לב)
- א- אוויר = נשימה (בואו ננסה בשילוב עם תנועה)
- א- אש = חיבור לאנרגיית החיים (שפשוף כפות הידיים. הנחה על העיניים/ העורף/ יד על הלב ואחת על הסרעפת)

היבטים ייחודיים של המצב הנוכחי

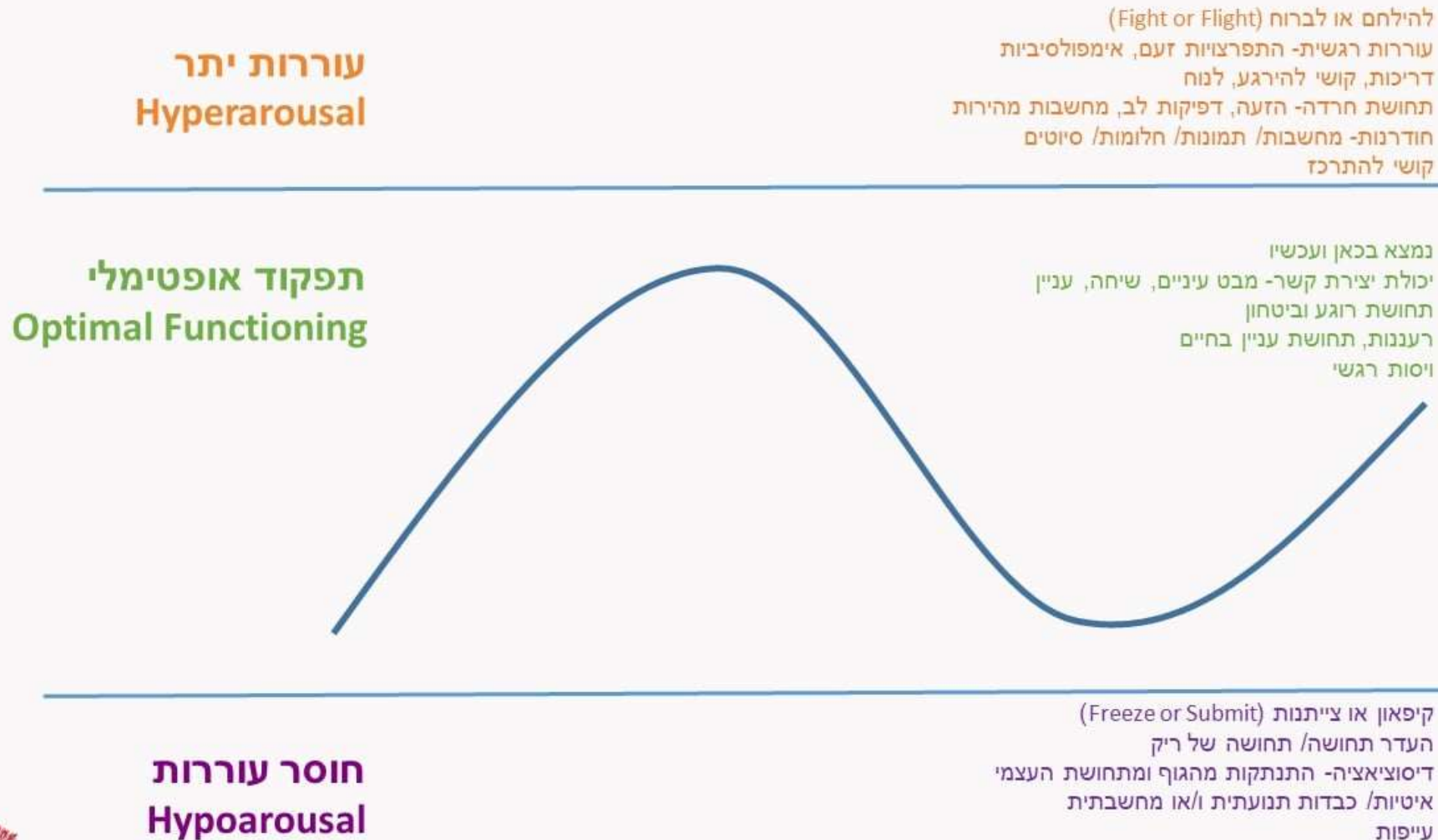
- עוצמת ואופי האירוע -היקף נרחב של נפגעים בנסיבות מזעזעות באופן קיצוני
- חוסר אונים ואווירת איום מתמשך
- תחושה עמוקה ורחבה של חוסר מוגנות
- אובדן עמום
- שינויים לא צפויים בהרגלי ושגרת החיים –מגבירים את אי הוודאות ואת חוסר השליטה
- הקשר חברתי-פוליטי סוער; חוסר אמון במקבלי ההחלטות

כל תגובה היא נורמלית, במצב לא נורמלי



*יש תגובות שחשוב לקבל בגיבן עזרה מיידית


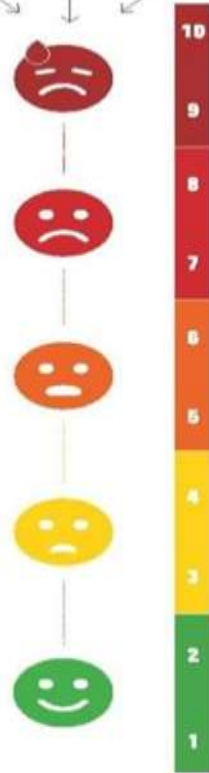




מה עשוי לקרות במצבי טראומה?



5 שלבים לניהול הרגשות והתגובות שלנו בזמן חירום

האם בזמן לחץ הלב פועם במהירות, קשה לנשום, אתם חשים רעד פנימי שמשתלט עליכם, בלבול או חוסר התמצאות, חרדה, בהלה, חוסר אונים? הרגשות והתחושות הללו טבעיים לזמנים של מתח והם ניתנים לניהול, להרגעה ולשינוי אם תבצעו את השלבים הבאים:

מתוך סולם של 1-10, דרגו את מידת המתח שאתם חשים כעת. מעל דרגה 6 בסולם יש לבצע את השלבים הבאים: אם רמת המתח שלכם מתחת ל-6 עברו ישירות לשלבים 4-5.

<p>פרפר הניחו את כפות הידיים על הזרועות בהצלבה. טופפו חליפות 25 פעם, קחו כמה נשימות, חירו וטופפו חליפות 25 פעם.</p>		<p>שלב 1</p>	
<p>קרקוע בטיסי שימו לב לחיבור שבין כפות הרגליים לקרקע, שימו לב לתמיכה של הקרקע ברגליים, הביטו סביב וספרו 10 חפצים שונים בעלי אותו צבע, המשיכו ובחרו 10 חפצים שונים במרקמים שונים וצורות שונות.</p>		<p>שלב 2</p>	
<p>הרגעה וויסות עצמי הניחו יד אחד על הלב ויד שניה על הבטן. שימו לב לנשימה.</p>		<p>שלב 3</p>	
<p>שחרור שימו לב לתחושות בגוף, בחרו תחושה אחת בכל פעם, היו סקרנים לגבייה, ללא שיפוטיות ותנו לזה זמן. השחרור מתרחש באופן ספונטני באחת מהדרכים הבאות: נשימה ספונטנית עמוקה, פיהוק, רטט ורעד בגוף, תחושת חום, זיעה חמה, עקצוץ ונימול בגפיים (עור ברוח), צחוק, דמעות, גרגורי בטן.</p>		<p>שלב 4</p>	
<p>חיבור למשאבים לצורך חיזוק תחושת הרוגע, חשבו על משאב, כל דבר שעושה לכם טוב, שמחזק ומרגיע אתכם: בן-זוג, חבר, משהו שאתם אוהבים בעצמכם, תמונה נעימה, מקום, חיבור רוחני, פעילות מסוימת. שימו לב להשפעה המרגיעה שמשאב זה מעורר בכם.</p>		<p>שלב 5</p>	

זכרו, קודם כל השתמשו בכלים הללו עבור עצמכם לפני שאתם ניגשים לתת תמיכה לאחרים. כך תתגבר שרשרת החוסן ויכולות ההתמודדות ותמנע תגובת שרשרת מדבקת של פחד ולחץ. בנוסף, לאחר שהתנסתם ביעילות הכלים הללו, תוכלו להחליט האם להשתמש בכלום או בחלקם עד שתחושו הקלה ושינוי.

*היום גם בצ'ט בוט:

<https://wa.link/oh70id>

עקרונות חשובים להתמודדות במצבי חירום

יצירת שגרה אישית/משפחתית
חדשה בתוך חוסר שגרה וחוסר
וודאות

הסחת דעת בפעולות מהנות ככל
הניתן ומשימות לא מורכבות

קבלת תמיכה והענקת תמיכה
חברתית/משפחתית

צמצום החשיפה לחדשות ומבזקים
(אשליית השליטה)

עקרונות חשובים
להתמודדות במצבי
חירום

תרגול הודיה- לראות את
החסד לצד הכאב

נשימות ווגאליות (4/7/8)

במידה ומתאפשר -
התנדבות

דאגה לצרכים פיזיים-
הזנה, מים, פעילות גופנית

גופי הִיָּה חֲכָם מִמֶּנִּי לְיוֹנָה וּוּלְךָ

גופי הִיָּה חֲכָם מִמֶּנִּי
כַּח הַסֵּבֶל שְׁלוֹ הִיָּה פְּחוֹת מִנְּשָׁלִי
הוּא אָמַר דִּי
כְּשֶׁאֲנִי אֲמַרְתִּי עוֹד
גופי
גופי הִפְסִיק
כְּשֶׁאֲנִי עוֹד הַמְּשַׁכְּתִי
גופי לֹא יָכַל
כְּשֶׁל
וְאֲנִי קָמַתִּי וְנֶאֱלָצְתִּי לְלַכֵּת
וְגופי אַחֲרֵי

(ימתוך הספר "תת הכרה נפתחת כמו מניפה", הוצאת
"הקיבוץ המאוחד".)



עלינו להיות נוכחים לעצמנו כדי שנוכל להיות שם עבור אחרים



חשוב לשים לב
למצב המיכל
שלנו...

תרגיל:
"שוק המשאבים"

- מה תומך בנו במציאות הנוכחית?
- חשבו ורשמו לפחות 3 דברים שמסייעים לכן. כבר עכשיו להתמודד עם המצב



כיצד לקדם חוסן וצמיחה? (פרדס, 2020)

- חשוב שלא נמנע מהכאב. מצוקה יכולה להיות הזדמנות להרחבת גבולות עצמנו, לשינויים בתפיסה העצמית ביחסים בין-אישיים ובתפיסות לגבי החיים.
- ההכרה בפגיעות שלנו כבני אנוש היא גם השער לחמלה. החמלה אינה שלמה אם אין בה חמלה ביחס לעצמנו.
- להיות במיינדפולנס מאפשר ליצור לעצמנו איים של ודאות המעניקים מקום שעליו ניתן לעמוד, ומשם בהדרגה להתבונן, להתחבר לעצמנו, ולבחון מחדש את רגשותינו ואת דרך התנהלותנו.
- ההתמודדות עם שאלות יסוד יכולה לפתוח אפיקים חדשים ומרחב לגילוי יצירתיות, ומכשירה את הקרקע לצמיחה: מהי התרומה הייחודית שלנו במציאות החדשה והמשתנה? כיצד עלינו לפעול? מה הן ההזדמנויות הנקרות בפנינו?





יותר וחשוב להיעזר

- היכולת לקבל עזרה גם היא משאב.
- חשוב לא להישאר לבד עם המצוקה שלנו.
- אם רמת המצוקה גבוהה והתמיכה החברתית לא מספיקה, כדאי לפנות לעזרה מקצועית

קוויי חירום לעזרה מיידית

- קו הסיוע של נט"ל (נפגעי טראומה על רקע טרור ומלחמה) פועל בטלפון **1-800-363-363**. קו הסיוע תוגבר והוא מעניק סיוע נפשי לכל מי שחש לחץ, חרדה וזקוק לתמיכה וסיוע נפשי בעקבות המצב.
- עמותת **סה"ר** להענקת סיוע נפשי מיידית ואנונימי תגברה את קווי הסיוע ומעניקה סיוע נפשי ללא עלות באמצעות אתר האינטרנט או בוואטסאפ **055-9571399**.
- בנוסף פועלים מוקדים של קופות החולים

שיהיו לנו ימים שקטים

תודה על ההקשבה והביחד

