תיק חירום לפסיכולוג - טל בוקר

חירום הינו תחום עבודה מרכזי עבורנו, ובמצבי חירום רבים אנו מתערבים, אף כאשר האירוע אינו קשור ישירות למערכת החינוך, ובוודאי כאשר קשור למערכת החינוך.

השנים האחרונות הציבו אותנו בתהליכים מתמשכים ודרמטיים של חירום- שנות הקורונה, אלימות בחברה, אסונות כגון אסון מירון, ומלחמת חרבות ברזל.

לפסיכולוג ברשות מקום ותפקיד כגורם בריאות הנפש, הוא בעל ידע התפתחותי, ידע בתחומי החירום, הטראומה, עקרונות להתערבות ראשונית, הבנה ותרומה בחשיבה על הנחיות לקהילה ולכלל האוכלוסייה במצבי אסון וטראומה.

פנקס מלווה לפסיכולוג הוא עבורכם, ומאגד מידע זמין ועקרונות להתערבות, שיהוו בסיס ומקור נגיש לארגון תכנון וביצוע התערבות ראשונית.

תודה למנהל שפ"ח שער הנגב ורכז החירום הארצי של אגף פסיכולוגיה, חיים פליישמן, שעל פי מסמך שיצר, מונגש לכם החומר הנ"ל, עם התאמות.

כל מנהל/ת שפ"ח, יוכל כמובן לערוך התאמות, תוספות, הדגשים או תרגום עבור הצוות שלו, על פי שיקול דעתו. מומלץ להדפיס חוברת לכל פסיכולוג, מעבר לשמירת הקובץ המקוון.

בהזדמנות זו , רוצה להודות לכל המנהלים/ות, הפסיכולוגים/ות במחוז, שמביאים עימם התערבות מקצועית וזמינה, מלווה במחוייבות ומסירות, במצבי החירום השונים.

טל בוקר

פסיכולוגית מחוזית צפון

רגע לפני....

- לאפשר לעצמך רגע ארגון, פניות, מחשבה והכנה, לשבת לקרוא הדברים שלהלן.
- לעיין בתיק החירום כדי להיזכר ולרענן את הכלים העומדים לרשותך.
- לבדוק עם עצמך: האם יש בידיך את מירב הפרטים שניתן לקבל על האירוע בשלב זה:
  1. מיקום האירוע ומיקום
  2. מיקום ההתערבות
  3. מידע על הנפגעים.
  4. מענים שכבר ניתנים במקום האירוע.
- **להתקשר למנהל מכלול אוכלוסייה/ חינוך** לצורך חשיבה משותפת והתארגנות לקראת היציאה לשטח: - רצוי להכניס מספר טלפון רלוונטי
- לסכם יחד עם מנהל מכלול האוכלוסייה עם מי יוצאים לשטח. - לא מומלץ לצאת לבד, ניתן לצאת עם אנשי מקצוע משיקים או עם פסיכולוג נוסף.
- אם חסרים פרטים בקשר לאירוע, יש לקבל מידע הרלוונטי לנושא מבעל תפקיד המחזיק בפרטים, ברשות ובמסגרות החינוך.
- לברר עם עצמך האם את/ה חש/ה שיש לך הבנה לגבי אופי האירוע ודרכי ההתערבות.
- להגדיר לעצמך 2-3 דברים שחשוב לעשות בשלב הראשון.
  - ליצור קשר עם המטפל נוסף שיחבור אליך לטיפול באירוע (שפ"ח, עו"ס) חשוב להיפגש עימו לפני היציאה לשטח ולתכנן יחד את הליך ההתערבות.
- לא לשכוח להצטייד במים / קפה/סנדוויץ'/ חטיפים (עבור עצמך).
- מומלץ להצטייד (עבור המטופלים) בסוכריות על מקל, שוקולד (בחלק מהקרקוע לכאן ועכשיו)
- לקחת מספר נשימות עמוקות ולהתבונן...

- תמיד לזכור לשמור קודם כל על עצמך ועל ביטחונך האישי.

חשוב לזכור:

- **יש לך הידע, הכוחות, היכולת וההכרות הטובה עם השטח.**
- **כמה רגעים של עיכוב הם אפשריים....**
- **חייך חשובים - יש להצטייד בשכפ"ץ וקסדה!!**

עו"ס ישוב - סדר פעולות מול צח"י בעת אירוע חירום

1.חבירה לצח"י ולדמויות הרלוונטיות.

חשוב:
למרות הנטייה הטבעית שלנו לטפל בנפגעים ובמשפחותיהם,
על עו"ס הישוב לחבור לצח"י.
מנהל מכלול האוכלוסייה יקבע מי ילווה את הנפגעים ומשפחותיהם.

2. בדיקת מעגלי פגיעות והתארגנות לטיפול בהתאם לצרכים שעולים.

3. חלוקת עבודה ראשונית עם השותפים בצח"י:
מי הולך לאן, מי מתקשר למי וכד'.

4. עדכון חמ"ל מכלול אוכלוסייה, שבמחלקה לשירותים חברתיים,
לאורך כל הטיפול במקרה: מומלץ להכניס מס. טלפון רלוונטי

5. לוודא שנערכת פגישת סיכום לצח"י ונבנית "תוכנית ליום שאחרי"

6. למלא דו"ח סיכום.

7. עם סיום הטיפול באירוע מומלץ לחזור לשפ"ח/ למכלול אוכלוסייה או לשוחח טלפונית עם קולגה מקצועית כדי לעבד את שעבר עליך באירוע.

הנחיות להתערבות מידית – מעש"ה

מודל זה מתאים ורלוונטי להתערבות מיידית בנפגעי אירוע טראומה, ומטרתו להחזיר את הנפגע שנמצא במצב של שוק, הלם, קיפאון, ניתוק או סערה רגשית, לתפקוד יעיל, כמה שיותר מהר. זו אינה התערבות טיפולית אלא התערבות מניעתית רלוונטית למגע ראשון וצמוד בזמנים לאירוע.

מקד תקשורת

הצטרף למצב הנפגע (ישיבה, עמידה, הליכה.)
הזדהה, אמור מה שמך ושאל מה שמו.
אמור לו שאתה נמצא אתו ואינך הולך לשום מקום.

עידוד לפעילות

במידה והנפגע מגיב, עודד אותו לפעילות יעילה. במידה והנפגע אינו מגיב – בצע לחיצות ידיים בקצב קבוע. בקש ממנו ללחוץ חזרה את ידך. לאחר שילחץ את ידך – סייע לו לקום ובהדרגה להתחיל ללכת.
ובהמשך – עודד לפעילות יעילה.
במידה והנפגע סוער (הולך או רץ) לך אחריו ותן לו כיוון ומשימה פשוטה לביצוע.
אפשר לו לבחור מבין 2-3 אפשרויות פשוטות.

שאלות מחייבות מחשבה

שאל שאלות פשוטות וסגורות: "בן כמה אתה?", "כמה זמן אתה נמצא כאן?".
שאלות בחירה: "אתה יכול עכשיו להתקשר או קודם לדבר עם המורה – מה תעדיף?". שאלות אודות האירוע: "כמה ילדים היו ברכב בזמן התאונה?" , "מה השמות שלהם?"

הבניית רצף האירוע

הסבר את האירוע על פי רצף זמנים עובדתי: מה קרה, מה קורה עכשיו ומה צפוי להתרחש בדקות הקרובות.
הדגש כי האירוע המאיים הסתיים ואינו קיים עוד.

בלבול ← הבניית רציפות ← צמצום התרגשות ותקשורת יעילה / הבנה שהאירוע המאיים הסתיים

הצטרפות והובלה - תקציר (שא"ף לחכמ"ה)

(לא פרוטוקול - כלים לשימוש על פי המצב והצורך)

ש - שאל שאלות קטנות ופשוטות להגברת השליטה והבחירה.

דוגמא: תשתה תה או קפה, תצלצל עכשיו או אחרי שנדבר?

א - אשר וחזק כל התקדמות קלה ומנע עימות.

דוגמא: "כל הכבוד", "10", "זה נכון שעכשיו קל לך יותר לדבר?"

ף - פרש מחדש את התנהגות הנפגע.

דוגמא: בעיני אתה לא פחדן, אתה זהיר.

ל - להצטרף לנפגע בטון הדיבור, בדימויים ובסימנים לא מילוליים.

דוגמא: לשבת לצד הנפגע, לדבר "בגובה העיניים", להצטרף לשותקים בשתיקה.

ח - השתדל להיות חוויתי ולא עובדתי.

דוגמא: לגעת ולשאול אם מרגיש את חום היד.

כ - כן, יצירת מערכת של הסכמות יומיומיות ואוניברסליות - yes set.

דוגמא: אתה עובד בחברת חשמל, רעש הפיצוץ היה מפחיד,
לאט לאט הגוף נרגע... אתה יכול לתת לי את הטלפון של...

מ - מניח לאדם להביע את רגשותיו וכעסו.

דוגמא: בשקורה אירוע כזה, אנשים בד"כ כועסים.

ה - הדיבור השלילי הפנימי מנוטרל.

דוגמא: אני שומע שאתה מאשים את עצמך, עשית בכל יכולתך, למרות שהתוצאות עצובות.

כללי זהב בהצטרפות והובלה - הרחבה

(לא פרוטוקול - כלים לשימוש על פי המצב והצורך)

1. התערבות בחירום היא: קצרה, ישירה, אסרטיבית.
המתערב מוביל, מתייחס לכאן ועכשיו.
המטרה מיידית ובת ביצוע: להחזיר לתפקוד נורמטיבי מהר ככל שניתן.

2. המסר המרכזי לאדם במשבר: אני אתך, אתה לא לבד.
ברגע שהקנינו לו הרגשה זו - נוכל לעזור לו באופן הדרגתי לעבור מהמצב הטראומטי לתפקוד נורמטיבי.

3. שמש לנפגע "מראה" של עצמו: התחבר אליו בטון דיבור, בשפת הגוף, בצורת העמידה, הישיבה, בקצב ההליכה או בשתיקה.

4. הצטרפות והובלה: השתמש בהתנהגות האדם, הוסף לה בהדרגה שינויים רצויים במטרה לתעל את האדם באופן הדרגתי ממצב של שוק להתנהגות פונקציונאלית. למשל: לשבת לצד הנפגע, לשתוק עם השותקים, ואז בהדרגה להתחיל לדבר, להציע לעמוד ולהסתובב קצת, או ללכת עם מישהו שמסתובב בחוסר מנוחה, ובהדרגה להאט את הצעדים.

5. להיות חוויתי ולא עובדתי: למקד את הנפגע בתחושה ורק אחר כך בהבנה.
בעת אסון, על-פי רוב בלתי אפשרי לתת משמעות הגיונית, ולכן נתחבר לחוויה באמצעות פנייה לחושים.
הנפגע: "למה זה מגיע לי?"
המתערב: אני שומע שאתה שואל את עצמך למה זה מגיע לך ואני רוצה לשאול אותך האם אתה מרגיש את לחיצת ידי?... את חום היד?... אתה מסוגל ללחוץ בחזרה?... למי אתה רוצה להתקשר?...

6. צור "YES SET": מערבת רצופה של תגובות "כן", על ידי שימוש בשאלות פשוטות וקלות, שהתשובה החיובית להן ברורה:
- נראה שהגוף שלך רועד, נכון?
- חושך כאן, נכון?
- זה נראה שלוקח להם המון זמן, נכון?

7. הגדר מחדש: REFRAMING תן משמעות חדשה או הסבר שונה וחיובי להתנהגות שהנפגע אינו מרוצה ממנה:
הנפגע: "הייתי צריך להציל אותו, אני סתם פחדן עלוב".
המתערב: " בעיני אתה לא פחדן אלא זהיר".

8. התייחס לתכנים ולשפת ההתמודדות של האדם: הבלט ערכים שהוא מציין: אמונה בצדק, במזל, בחברים וכו': הנפגע: "אני מרגיש קטן ועלוב כמו איזו חיפושית קטנה."
המתערב: "זו הרגשה קשה ומפחידה, ויחד עם זאת גם בעלי חיים קטנים מוצאים כוח לשרוד."

9. חבר שני אלמנטים בלתי שייכים: חבר התנהגות מוצגת בלתי רצויה עם התנהגות עתידית רצויה.
המתערב - לאדם הסובל מהיפר וונטילציה: "אני רואה שאתה נושם נורא מהר. זה טבעי שהגוף שלך מגיב ככה, ככל שתמהר לנשום(התנהגות מוצגת בלתי רצויה) כך הגוף שלך יקבל יותר חמצן ואז הוא יירגע לאט, לאט, והנשימה שלך תתייצב" (התנהגות עתידית רצויה)".

10. נטרל דיבור שלילי פנימי: ע"י נרמול רגשותיו ומחשבותיו של הנפגע וניסוח ניטראלי של דבריו. הנפגע: "אני מרגיש נורא, זה הסוף שלי."
המתערב: "אתה סובל ומאוד כואב לך, זה אסון כבד, ובכל זאת אינך עומד למות, אתה יכול לעזור לי ל..."

11. תן הזדמנות לבחירה ולשליטה כולל "פסאודו בחירה":
על-מנת לעזור לנפגע להחזיר לעצמו תחושת שליטה, שאל שאלות קטנות ופשוטות שהוא מסוגל לענות עליהן:
"מתאים לך לגשת איתי
ל..?"תשתה חם או קר?"
"תשתה עכשיו או אחרי
שתטלפן ותודיע שאתה
בסדר?"

12. המנע מעימות ותן משוב תומך:
א) עודד תמיד כל שינוי חיובי קטן - במילה, בתנועה, במבט.
ב) המנע מעימותים ע"י עקיפת התנגדויות, הסכם עם כל מה שהנפגע אומר: "אנשים שעברו דברים דומים לשלך הרבה פעמים צועקים. זה בסדר לצעוק, לפעמים זה אפילו עוזר להוציא את הכעס, והעצבים בצעקות."

נשימות- להורדת דופק, ומניעת היפר ונטילציה

הנחיה:

- עקוב אחר כניסת האוויר ויציאתו
- בעת לווה את יציאת האוויר (נשיפה) ביד פתוחה ומושטת.
  מומלץ לנסות להשמיע קול נשיפה: *sssss*
- נסה/י ללוות את הנשימה ביד מושטת בקצב אחיד:
- יד מורמת למעלה במהירות: שאיפה - 3
- עצירה למעלה - 2
- יד יורדת למטה לאט לאט: נשיפה - 6-8
- עצירה למטה - 2
- חזור שוב על כל התהליך

רצוי להגיע ל 5 דקות רצופות של נשימה באופן זה.
נשימה זו מאזנת ובריאה וטוב לעשותה באופן שגרתי פעמיים ביום.

נשימות - אפשרות נוספת (מתאים לילדים)

ההנחיה: "להריח את הפרח" (שאיפה מהירה) ...לכבות לאט את כל הנרות
בעוגת יום ההולדת (נשיפה איטית וארוכה.) נסה שוב..."

שיטת היסודות - אאמא - להורדת לחץ

אדמה: התקרקעות (grounding) - ביטחון בהווה/במציאות

האדמה מחזיקה אותך, היא משהוא יציב וחזק.

- שים לב לנשימה.
- קח דקה או שתיים "לנחות" להיות כאן עכשיו... מקם את שתי הרגלים על הקרקע, חוש את הכסא, הבט סביבך והבחן ב 3 דברים כחולים ...
  מה אתה רואה?

אוויר: נשימה = מרכוז, איזון ועוצמה

מטרה: הנשימה עוזרת לנו לחזור לעצמנו ולהירגע. (חרדה = התרגשות בלי חמצן - הנשימה נעצרת) לכן, כשאנחנו נושמים עמוק אנחנו חוזרים לאיזון... למרכז של עצמנו. ואז החרדה יורדת. הנשימה שלנו
היא כמו חמצן לנשמה.

- שים לב לאופן שבו האוויר נכנס ויוצא.
- קח 5 נשימות עמוקות ואיטיות מהבטן ועד לחזה.
- הוצא את האוויר דרך הפה תוך השמעת קול *SSSSSSSS*...
- וודא שאתה נושף עד הסוף כדי לפנות מקום לאוויר טרי וממריץ.
- קח עוד 5 נשימות.

מים: הרגעה ושליטה - הפעלת תגובת הרפיה

מטרה: יצירת רוק. הסבר: כשאתה בחרדה, לחוץ, פיך לעיתים יבש, משום שחלק מתגובת החירום של הלחץ היא חסימת מערכת העיכול. לכן, כשאתה מתחיל לייצר רוק אתה מפעיל שוב את מערכת העיכול ואת תגובת ההרפיה. זו הסיבה מדוע מציעים לאנשים מים, תה או מסטיק אחרי חוויה קשה.

- שים לב לשפתיים, איך הן מרגישות.
- נסה לגרום לכך שחלל הפה והשפתיים יירטבו.
- תראה מה ניתן לעשות כדי ליצור רוק בפה (ניתן לחשוב על שתיית מים קרים, שוקולד, לימון ועוד).
  - אפשר להוציא לשון ולהרטיב את השפתיים.
    (אם אתה לא מצליח לייצר רוק, ניתן לשתות קצת מים) .

אש/אור: אש המאירה את הדרך לדמיון - לתמונה של "המקום הבטוח" (או של משאב אחר)

- עכשיו כשאתה ממשיך להרגיש את הביטחון של הרגליים שלך על האדמה... וחשבמרכז של עצמך כשאתה נושם פנימה והחוצה... וחש רגוע ובשליטה כשאתה מייצר עוד ועוד רוק... אתה יכול לאפשר לאש להאיר את הדרך לדמיון, כדי שתעלה תמונה של מישהו/משהו שעושה לך טוב, נעים וממלא אותך אהבה/ מישהו שאם יכנס לחדר יגרום לך לצחוק.

* נסה לראות את התמונה על כל פרטיה: צורות, צבעים, מרקמים, קולות, ריחות, טמפרטורה, תנועה ועוד.

- שים לב לרגש שעולה כשאתה מביט בתמונה ובדוק היכן אתה מרגיש רגש זה בגוף.
- שים לב לתחושה הנעימה בגוף.
- שים לב אם אתה מבחין בצורה, צבע, מרקם, תנועה, טמפרטורה במקום בו ממוקדת התחושה הנעימה בגוף.
- הנח את היד במקום של ההרגשה הטובה בגוף.
- עם ההרגשה הטובה הזו - חשוב על מילה שמייצגת את התחושה הטובה.
- עם התחושה הטובה הזו עשה את "חיבוק הפרפר" מספר פעמים. (חיבוק הפרפר: תוך כדי מחשבה על התחושה הטובה להצליב הידיים על החזה ולבצע 8 טפיחות יד אחרי יד על החזה. להפסיק, לקחת נשימה עמוקה ולעשות שוב 8 טפיחות. יש לחזור על כך מספר פעמים).

שם ושם משפחה	תפקיד	נייד

מומלץ להכניס מספרי טלפון בטבלה של הגורמים הבאים :

צוות השפ"ח

צוות מנהל החינוך

צוות הרווחה ומכלול אוכלוסייה

גורמים רלוונטיים נוספים ברשות (קב"ט, פיקוח.....)

מנהלי ביס / מפקחי משרד החינוך/ גננות

גורמים נוספים משמעותיים עבורכם

תפקיד	שם ומשפחה	טלפון בעבודה	פלאפון

מספרי טלפון חשובים

משטרה - 100

מד"א -101

מכבי אש - 102

פיקוד העורף -104

מוקד 118- משרד הרווחה- מידע טלפוני ראשוני במקרי חירום לשירותים המתאימים.

אמבולנס שח"ל- 1-800-444-666

דף סיכום אירוע לעו"ס/פסיכולוג/ית שפ"ח

1. פרטים כלליים:

- שם היישוב/מסגרת: ____________________
- תאריך: ____________________
- שעת תחילת האירוע: ____________________
- שעת סיום האירוע: ____________________
- מיקום האירוע: ____________________

2. תיאור קצר של האירוע, כולל פעולות מרכזיות:

____

____

____

____

- האם היו נפגעים בגוף?

כן / לא. אם כן: הרוגים: __ פצועים: קל ____ / בינוני ____ / קשה ___

- האם פונו לבית חולים?

כן / לא. אם כן: אילו בתי חולים ____________ כמה פונו: _____

- האם היו נפגעי חרדה?

כן / לא. אם כן, כמה נפגעי חרדה היו? _____ כמה מהם טופלו ? _____

- האם נגרם נזק למבנים? כן / לא / לא ידוע.
- שמות + טלפונים להמשך מעקב:

א. ____________________

ב. ____________________

ג. ____________________

ד. ____________________

ה. ____________________

3. סיכום והמלצות להמשך:

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

שם: ______________________________

תאריך: ____________________________

איגרת למטופל

שלום לך,

זה עתה קיימנו מפגש לאחר שעברת אירוע קשה ועצוב.

אתה עכשיו בדרכך הביתה, ואנו מקווים, כפי שקורה עם מרבית האנשים, שמיום ליום תרגיש הקלה בהרגשות ובתחושות. ברור לנו כי אי אפשר לשכוח לגמרי אירוע כמו שעברת, אבל מניסיוננו, גם הזיכרון הזה, שבהתחלה הוא מציק ואפילו עולה ללא רצונך, יעשה יותר ויותר נסבל ופחות מטריד ככל שהזמן יחלוף.

חשוב לנו לתת לך ולמשפחתך מידע על תחושות ורגשות שיכולות ללוות אותך מספר ימים. אבל כאמור ברוב המקרים, אנו מצפים שהן תפחתנה, עד כדי העלמות, בתוך כשבוע.

אם תחוש, אתה או בני משפחתך, כי אין רגיעה או אף יש החמרה בתחושות שלך, אנא אל תהסס לפנות אלנו ואנחנו נקבע פגישה כדי לעזור לך.

בכל מקרה חשוב לשמור את הדפים האלה במקום שיהיה אפשר למצוא אותם שוב ולקרוא בהם במידת הצורך. הדף ינחה אותך כיצד לעזור לעצמך כדי להתחזק ולחזור לתפקד או כיצד לסייע לקרוב במשפחה שהיה באירוע.

היכן תמצא סיוע?

- **קו חירום של הרשות - מומלץ להכניס מס טלפון**
- **שירות פסיכולוגי- מומלץ להכניס מס טלפון**
- **קופות החולים -**
- **בית החולים הקרוב -**

חשוב לזכור כי התגובה לאסון היא אישית מאוד, אבל ישנן תגובות משותפות לאנשים רבים. אנו מקווים, כי דף זה יעזור לך להבין כיצד אנשים מגיבים בדרך כלל. הדבר הראשון שעליך לזכור הוא כי **רגשות כואבים הם חלק בלתי נפרד מת נורמאלית למצב לא נורמאלי.**

רגשות ותחושות נורמאליות למצב הן:

- **תחושת חוסר אונים:** מה יכולתי לעשות במצב מבהיל כזה?
- **כעס:** על מה שקרה, על מה שקורה, על מי שאפשר שדבר כזה יקרה...
- **שאלות:** מדוע אני? מדוע דווקא לי? מדוע בקהילה שלי? מדוע לאלו שבל כך יקרים לי?
- **חרדה:** לפתע החיים נראים הרבה פחות בטוחים, הרבה פחות ניתנים לניבוי, הרבה יותר מאיימים: אולי אשבר(?!) מה יקרה לי בעת? מה יקרה ליקירי בעת?...
- **בושה:** על שאני כל כך חסר אונים, על כך שאני מגיב בצורה כזו, על שאני זקוק לעזרה...
- **אשמה:** כי מצבי טוב יותר משל אחרים, על כי לא עשיתי די למנוע...
- **קהות:** הימנעות ממחשבות או רגשות על דברים: תחושה שהעתיד "לא ורוד", חסרה "שמחת חיים"...
- **קשיי ריכוז:** מחשבות חוזרות על דברים שקרו באסון, קושי להתרכז, קושי לזכור...
- **ביעותי לילה:** חלומות שקשורים לאירוע ומעירים אותנו.
- **עצבנות:** על כל מיני דברים קטנים, רצון לשקט מוחלט.

תחושות פיסיולוגיות נורמאליות למצב הן:

- עייפות/ליאות.
- קושי להירדם.
- קשיי נשימה.
- בכי, תחושת חנק.
- תחושת כובד בחזה.
- הרגשה של דופק מואץ.
- שלשול ו/או השתנה מרובה.
- מתח בשרירים.
- סחרחורות.
- אבדן תאבון.
- התעוררות מחלום רע שקשור באירוע.
- בהלה מרעש פתאומי שבד"כ לא אמור להיות מפחיד.
- רעד בגוף.
- כובד ברגליים.

אין הכרח שתגובות אלו יופיעו, אבל אם הן מופיעות חשוב לזכור שהן חלק מהתגובה של הגוף שלך למצב הסכנה העצומה שבו היית.

לעיתים אנשים מופתעים מזה שהם מסוגלים לצחוק ו/או לפטפט על ענייני יומיום ולהרגיש שהכל בסדר ולפתע נזכרים בדבר שהיה קשור באירוע שעברו והם פתאום עצובים ומתוחים מחדש. זוהי תופעה נורמאלית אשר קשורה בתהליכים של ארגון הזיכרונות במוח שלנו והיא חולפת.

ביצד להתגבר?

לכל אחד הדרך והקצב להתגבר על אירועים קשים וחלקנו נזקקים ליותר זמן או לעזרה מאחרים (משפחה, חברים או אנשי מקצוע.)

ראשית ההתגברות בכך שתבטא את עצמך. אל תחשש לספר שוב ושוב את הסיפור, אם זה מתאים לך, ועם מי שמבקש מובן לשמוע זאת, מקשיב ומתעניין. תן לסיפור ולרגשות לצאת. אל לך לחשוש שתאבד שליטה אם תבטא רגשות. להיפך, חסימה "בבוח" של רגשות שמבקשים לצאת עלולה להביא לבעיות אחר-כך. בבי, למשל, הוא תגובה טבעית המביאה שחרור והקלה. אל "תחנוק" או "תחסום" רגשות. אין לאיש זבות לשפוט אותך על מה שאתה מרגיש, להפך אם תשתף את יקירך זה עשוי להקל עליך ולעזור להם להבין מה קורה לך. הבע את עצמך ואפשר לאחרים בסביבתך להביע את עצמם.

- נסה לאבול ולו מנות קטנות, הקפד לשתות נוזלים) נסה **להימנע** מקפה ואלבוהול) .
- הקפד ללבת לישון לפני חצות, אל תאבל הרבה לפני השינה ואל תשתה קפה או תה המביל קפאין לפני השינה.
- גם אם ישנת רק 4 שעות - אל תדאג, הגוף שלך נח. אם קשה לך להירדם, נסה לפחות לנוח, הקשב למוזיקה שאתה אוהב או הסתכל בתבנית או סרט שאתה אוהב.
- אם יש לך קשיי הירדמות/שינה נסה להימנע מלישון באמצע היום.
- השתדל להיות בתוך קבוצה ש" אכפת" לה ממך- משפחה, חברים, חברים לעבודה. בקבוצה זו חשוב שתדבר על הצרבים שלך, תבטא את רגשותייך ללא מבובה. באותה מידה, חשוב במובן, שתאפשר לאחרים בקבוצה לדבר על אשר על ליבם.
- אל תצפה שרגשות ייעלמו "תבף ומייד".
- גם באשר המצב דורש לעשות הרבה, עליך לדאוג לעצמך למנוחה, לשינה ולבך שתשהה זמן מספיק עם הקרובים לך (משפחה וידידים).
- דאג לחזור, בהדרגה, לשגרת חיים.

- נסה להיות פעיל ולסייע לאחרים, בתנאי שסיוע זה לא יפגע בך.
- אל לך לדחות תמיכה מצד הזולת: אין זו בושה ובמיוחד במצב הנתון, להישען על אחרים. התחלקות עם הזולת חשובה.
- אם הנך נוהג במכונית, השתדל לנהוג ביותר זהירות מהרגיל ולהיזהר יותר גם בבית ובעבודה. מתח יוצר בלבול ואנשים נוטים יותר לתאונות כאשר הם במתח.
- אם לא עישנת הימנע עד כמה שניתן מעישון, אם אתה מעשן השתדל לא להעלות את כמות העישון.
- טול תרופות הרגעה אך ורק בהמלצת ובהשגחת רופא. אפשר ללמוד שיטות שיחליפו את השימוש בתרופות, כדי שנטילת התרופות לא תהפוך להרגל (הרפיה, ספורט, נשימות, מדיטציה וכו'') .
- רבים מוצאים בתפילה, ואמונה משענת ברגעים קשים, כמו גם בקריאת חומר על מה שקורה להם במצב שכזה.
- יש אנשים שפעילות גופנית מסייעת להם, כמו הליכה, שחייה, או לחלופין הרפיה או מדיטציה.
- לפעמים תמצאו שהומור, דמיון מודרך או להשיח את הדעת ע"י צפייה בסרט "רגיל" בטלוויזיה יכולים לעזור.

הסימנים שיהיו לכך שמצבך משתפר:

- חזרה לשגרה: לעבודה, למשימת הבית והמשפחה.
- חזרת התיאבון.
- שינה של לפחות 4 שעות בלילה.
- ירידה במחשבות על האירוע.
- כשנזכרים באירוע הדמעות לא עולות מיד בעיניים.
- הריכוז משתפר - אפשר לקרוא ספר/מאמר או לצפות בתכנית ולזכור על מה מדובר.
- ההומור חוזר.

ההרגלים הישנים חוזרים.

- מרץ ואנרגיה לעשות את מה שתמיד אהבת לעשות.
- סימן שידוע רק לך ש" חזרת לעצמך" - חשוב עליו, חפש אותו, ותן לעצמך סימן כשהוא מופיע.

הסימנים שתוארו כאן הם סימנים מעודדים, אך לא תמיד מבטלים קושי ולכן, אם למרות הסימנים הללו אתה מרגיש צורך להתייעץ פנה ללא היסוס.

מתי לפנות לעזרה מקצועית?

- כאשר אתה חש כי אינך שולט יותר ברגשות או בתחושות ובתגובות הגופניות, למרות ניסיונותיך לשלוט בהם ובשתחושה זו אינה משתפרת עם הזמן.
- כאשר הרגשות והמחשבות אינם נרגעים ואף מחריפים.
- כאשר אתה מרגיש קהות-חושים מתמשכת או שאינך מוצא מנוחה לעצמך במשך זמן ממושך.
- כאשר אינך יכול לישון מספר ימים ברציפות.
- כאשר אינך מוצא מישהו לחלוק עמו את הרגשותיך ואתה חש צורך חזק לעשות זאת.
- כשיחסייך עם בני המשפחה ו/או עמיתים משתבשים מאוד.
- כאשר אינך מתפקד לאורך זמן.

גם כאשר הנך פונה לעזרה מקצועית, אין זאת אומרת שאינך אותו אדם שהיית קודם לאסון. עלייך לזכור כי מדובר במצב לא-נורמאלי והקשיים שאתה מתנסה בהם הם זמניים, מוכרים ויש לאנשי מקצוע דרכים לא מסובבות לסייע לך להתגבר ולחזור לתפקוד רגיל. עליך לזכור כי חזרה לתפקוד רגיל "לוקחת זמן" וכי כאב נפשי הוא חלק בלתי נפרד מהתהליך. רוב האנשים יוצאים
מהמצב מחוזקים יותר, "חכמים" יותר ומנוסים יותר לעומת העבר שלפני האסון.

- כאשר הרגשות והמחשבות אינם נרגעים ואף מחריפים.
- כאשר אתה מרגיש קהות-חושים מתמשכת או שאינך מוצא מנוחה לעצמך במשך זמן ממושך.
- כאשר אינך יכול לישון מספר ימים ברציפות.
- כאשר אינך מוצא מישהו לחלוק עמו את הרגשותיך ואתה חש צורך חזק לעשות זאת.
- כשיחסייך עם בני המשפחה ו/או עמיתים משתבשים מאוד.
- כאשר אינך מתפקד לאורך זמן.

גם כאשר הנך פונה לעזרה מקצועית, אין זאת אומרת שאינך אותו אדם שהיית קודם לאסון. עלייך לזכור כי מדובר במצב לא-נורמאלי והקשיים שאתה מתנסה בהם הם זמניים, מוכרים ויש לאנשי מקצוע דרכים לא מסובבות לסייע לך להתגבר ולחזור לתפקוד רגיל. עליך לזכור כי חזרה לתפקוד רגיל "לוקחת זמן" וכי כאב נפשי הוא חלק בלתי נפרד מהתהליך. רוב האנשים יוצאים
מהמצב מחוזקים יותר, "חכמים" יותר ומנוסים יותר לעומת העבר שלפני האסון.

רשימות אישיות

רשימות אישיות