

תדריך להתערבות במצבי חירום ומלחמה:

הגברת חוסן ומתן מענה ראשוני.

מניעת P.T.S.D. וטראומטיזציה



המכון
הישראלי
למשפחה
THE
ISRAELI
FAMILY
INSTITUTE



אליהו אקרמן

פסיכולוג חינוכי מומחה מדריך
ראש המכון הישראלי למשפחה



פסיכולוגיה עפ"י דרכה של תורה
ראש מרכז בקדושה מרכז העצמה לזיי משפחה

לאור המלחמה בדרום – תדריך למטפלים ומע"רים- עקרונות וכללים.

כללי: מטרת האויב

1 – פגיעה בגוף הרג רצח חטיפה ופגיעה בתשתיות.

2- פגיעה בנפש, במורל, הפחדה ופגיעה בחוסן הלאומי גם של הנלחמים
ובעיקר של העורף.

מטרת הסיוע

1. שמירה על חוסן, אמונה בצדקת הדרך ועל יכולת התמודדות בצורה מיטבית כפי שניתן במציאות הנוכחית.
2. רגיעה/ שליטה והגברת יכולת התמודדות אקטיבית
3. מניעת טראומטיזציה.

כללים

1. עיקרון א – עוברים מ"ספיגה להתקפה"- מגישה טיפולית פסיבית לגישה אקטיבית מוכוננת פעילות ומשמעות. מדגישים את הבריאות ועוברים לגיוס כוחות ופסיכולוגיה חיובית.
2. מתן מידע על המתרחש בחוץ ועל המתרחש בנפש כדי לתת לגיטימציה ולנרמל את התגובות. **מידע = כוח ויכולת התמודדות.**
3. הנחייה הדרכה ותרגול של התנהגויות מצילות חיים כגון: כניסה למרחב מוגן וכללי התנהגות כולל יציאה מהמקום המוגן מה עושים אם נמצאים בחוץ, ברכב וכדו' עם ילדים מאוד חשוב לתרגל ולשוב לתרגל פעם אחת אינה מספקת כמו כן חשוב לתת להם להמציא מצבים שעלולים לקרות בכדי להגביר תחושת יכולת וביטחון.

כללים המשך

אבחנה בין פחד לבין חרדה:

- פחד הנה תגובה מבורכת אשר מגמתה לכוון אתנו לפעולות מצילות חיים ולהתגוננות בפני אויב ואיום מציאותי.
- חרדה הנה תגובת פחד לא פרופורציונלית ולא תואמת מציאות, לעיתים שלא בנוכחות של גורם מאיים במציאות. (שלא יתפחד כלל ...)

כללי התערבות

סדר פעולות

1. הרגעת הגוף והנשימה כולל שאלות כגון איך קוראים לך, איפה אתה נמצא מה אתה כרגע עושה שתיה של כוס מים או משהו מתוק בכדי להסדיר כמה שאפשר את הרוגע במערכת הפיזיולוגית, התערבות במצב של סטרס פיזי אקוטי עלול לאבד מיעילותו.
2. מידע על המתרחש.
3. הדרכה לפעילות מוכוונת הגנה ומוגנות.

דברור רגשות ומחשבות קשים ושלילים

1. כגון פחדים – מחשבות קטסטרופליות – התנהגויות לא "נורמליות" או לא מתאימות הנגרמות מהמצב כגון; השתתקות, קשיי אכילה ושינה, קשיי ריכוז ותפקוד, סיוטים, ביטויים סומטיים הרטבות תופעות רגרסיביות ועוד כל אלה תופעות נורמליות למצבים לא נורמליים. חשוב לבטא רגשות שליליים ולארגן אתם קוגניטיבית בכדי לסייע בהיעלמותם.

התחברות לכוחות יכולות ומחשבות חיוביות בכוח הדמיון והפעולה

1. תפילה – לימוד – תהילים – הפעלות משחקים- סיפורי גבורה והפעלה של דמיון חיובי על המשך הסיפור הקשה.- כתיבת מכתבים ושירים – שליחת חבילות ומסרים חיוביים לעידוד והרמת המורל של הכוחות הפועלים בשטח.

2. הפנית האנרגיות להתנהגות אקטיבית מסיעת לזולת בבחינת : "שלוחי מצווה אינם ניזוקים" ככל שאתה פעיל בעשייה המסייעת לזולת כך אתה עוזר לעצמך בצורה היעילה ביותר

בחלק הזה חשוב גם לתת אחריות לילדים בעזרה אחד אל השני

הערה חשובה – מומלץ להפחית כמה שיותר מהצמדות למדיה ולשמור על הילדים בפני מראות שעלולים להיות טראומטיים. הם ואנחנו נמשכים לשם כמו מגנט הדבר אינו עוזר להיפך רק מגביר תחושות של חוסר אונים.

איתור תגובות אקוטיות- פניה והפניה לגורמי מקצוע

1. יש לשים לב לתגובות אקוטיות אם אינך יודע איך להתייחס אליהם או שלא הצלחת – יש לפנות לגורמי מקצוע ולתת מענה מקצועי כמה שיותר מהר .
2. המחשבה של "נחכה וזה יעבור" היא אינה נכונה עדיף להתייעץ ולתת התייחסות מהירה בכדי למנוע דגירה של גורמים טראומטיים
3. יש לעודד שאלות ולשאל שאלות כגון האם יש עוד דברים מדאיגים או מטרידים? וכדו'

צח"ל

(צוות חוסן לאומי)

החמ"ל של מכון הי"ל.

האויב מבקש לשבור את הרוח

בעז"ה נחזיר מלחמה השערה

יחד נרים את המורל

נגביר חוסן

והרוח תנצח בהתמודדות בריאה בחזית ובעורף.

1- צוות מתן מענה ראשוני: על כל צרה ומצוקה:

פונים לקו האדום 07377416200.

2- צח"ל **מענה נפשי**/ צוותי טיפול: - מאות מטפלים פרושים בכל הארץ נותנים מענה והבראה בשיטות ממוקדות וקצרות טווח ובאוריינטציה משפחתית קהילתית.

3- צוותי חוסן קהילתי ומשפחתי הכשרה והפעלת צוותים מקומיים להגברת החוסן הקהילתי והמשפחתי.

4- צוותי חוסן ניידיים. התערבות והגשת עזרה ראשונה קבוצתית ופרטנית בשטח. **צוותי ההתערבות** מוכשרים על ידי המכון **מוכנים לכל משימה** ולכל אירוע כדי לסיוע עם הכוחות הפועלים בחזית ובשטח בשיטות ובכלים של הצח"ל.

5- צוותי העלאת הרוח הלאומי – מפעילים מופעים הרצאות סדנאות / אמנים כל השותפים בצוות עוברים הכשרה בכלים של הצח"ל

6- צח"ל חברתי – **ארגז כלים** העברת תכני ארגז כלים של צח"ל למתנדבים, אומנים וכל העוסקים בשטח כתוספת לפעילות.

ארגז הכלים של צח"ל ישים ופרקטי לחוסן ומתן מענה בקהילה במשפחה ובכל מסגרת.

מי שעדיין לא מגויס מוזמן להצטרף לצח"ל של המכון הישראלי למשפחה בטל' 0505409959 (אליהו) – 0544237989 (יהושע)



**כי בעז"ה נעשה ונושע...
ובחיזוק ובניין הבית ניגאל
בברכה ובהצלחה.
אליהו אקרמן**