

חוסן אישי ומשפחתי

התמודדות עם לחץ בשגרה ובחירום

תדריך

לצוותי התכניות למשפחות בעוני ו/או עם ילדים בסיכון במחלקות לשירותים חברתיים

תמוז תשע"ט | יולי 2019

משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל



ג'וינט ישראל אשלים
יחד בעשייה חברתית למען ילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון



עריכה, כתיבה ופיתוח:
יהודית בר-חי, מושיק זיגל ותמר לביא,
היחידה הקהילתית, נט"ל



תמוז תשע"ט | יולי 2019

תדריך זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד
והוא מיועד לשני המינים במידה שווה.

עריכה לשונית: אלישבע מאי
עיצוב גראפי: vikistudio.com

תוכן העניינים

4.....	הקדמה
5.....	שער 1 מושגים ועקרונות
5.....	מבוא
6.....	פרק א' מהו לחץ
7.....	פרק ב' מהי חוויה טראומטית
12.....	פרק ג' המשפחה במציאות הטראומטית
16.....	פרק ד' על חוסן וחוסן נפשי
21.....	פרק ה' תשישות החמלה – תמיכה באנשי מקצוע
22.....	שער שני מתיאוריה למעשה
23.....	פרק א' מודל "שלושת האני" כגורם מארגן
	פרק ב' תפקיד הצוות המקצועי העובד עם המשפחה
24.....	בעתות חירום
25.....	פרק ג' היערכות משפחתית לפני מצב החירום
30.....	פרק ד' "רגע האמת" – המשפחה ומצב החירום
34.....	פרק ה' "היום שאחרי" – חזרה לשגרה
35.....	מקורות
37.....	נספחים
37.....	נספח 1 הפרעת דחק פוסט טראומטית על פי ה-DSM5
39.....	נספח 2 התמודדות אל מול תגובות של ילדים
40.....	נספח 3 מודל להתמודדות 'שחיקת החמלה'
42.....	נספח 4 הנחיות להרפיה
44.....	נספח 5 עץ החיים הטובים
47-46.....	נספח 6 ניתן להדפיס ולחלק למשפחות

הקדמה

תדריך זה מיועד לעובדים בצוותי התכניות השונות, המסייעים ומלווים משפחות שחיות בעוני, בכלל זה משפחות שבהן ילדים במצבי סיכון. מטרת התכניות לשפר את חייהן של משפחות אלה בתחומים שונים. המציאות מלמדת, כי לאורך הקשר עם המשפחה קיים סיכוי סביר שהמשפחה תידרש להתמודד עם מצבי חירום - אישיים או לאומיים.

התדריך מציג ידע תיאורטי ויישומי עדכני, המהווה עוגן לעבודה המקצועית של צוותי התכניות להתמודדות עם מצבי לחץ וטראומה וכן להשגה ולהגברה של החוסן הנפשי. הנחת הבסיס היא, שלצוותים העובדים עם המשפחות יש קשר רציף ומיטיב עמן והסתכלות כוללנית על צרכיהן, המאפשרים להם לסייע למשפחה בהיערכות לחירום, בעת מצב חירום ולאחריו. התדריך נחלק לשני שערים.

בשער הראשון מובא בסיס תיאורטי, הכולל חמישה פרקים ועוסק בלחץ, בחוויה טראומטית ובהבחנה בין טראומה לפוסט-טראומה, מתמקד במשפחה המתמודדת עם מציאות טראומטית, מסביר מהו חוסן נפשי וכיצד לפתחו ומתייחס למושגים שונים הקשורים לכך.

בשער שני - מתיאוריה למעשים מובא מבחר של רעיונות יישומיים לעבודה במשפחה בדגש על היערכות לפני מצב החירום, במהלכו ובסיומו.

פרק הנספחים מציג הרחבה של הידע התיאורטי והיישומי וכן מגוון כלים ליישום עבורכם, אנשי המקצוע, בעבודתכם עם המשפחות.

אנו מקוות שתמצאו בתדריך זה ידע וכלים מיטיבים כמי שנדרשים לעיתים להתמודד עם מצב החירום ב"כובע" כפול – היותכם אנשי מקצוע עבור המשפחות שבטיפולכם והיותכם אנשים פרטיים, המתמודדים עם מצוקה משותפת הנובעת ממצב החירום.

נשמח לקבל משוב בדוא"ל iriss@jdc.org

בברכת ימים שקטים לכולנו,

נורית וייסברג-נקאש,

מנהלת תחום משפחה

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים

איריס סוקולובר-יעקובי

עו"ס, מנהלת תכניות

בשם תחום משפחות ג'וינט ישראל-אשלים

מושגים ועקרונות

שער זה מציג עקרונות תיאורטיים, מושגים ומחקרים בסוגיות מרכזיות בחקר הטראומה. הדברים המוצגים להלן הם תשתית תיאורטית רחבה וכוללים ממצאי מחקר עדכניים בתחום. הדברים המופיעים בשער זה מרחיבים את ההבנה על חוויה טראומטית והמצוקה הנפשית שעלולה להתפתח בעקבותיה ועל משאבי ההתמודדות העומדים בפני האדם, המשפחה והקהילה הנחשפים לאירועים מורכבים.

היכרות עם המושגים אשר יפורטו להלן מהווה נדבך משמעותי בהתפתחות המקצועית של איש המקצוע, מלווה המשפחות, ובהרחבת הבנתו את ההתנהגויות, האמירות, הרגשות וההתנהלות של המשפחות שהוא מלווה.

פרק א' | מהו לחץ?

המונח "לחץ" (Stress) מתייחס להפרת מצב האיזון שבו מצוי האדם עקב איום פיזי או נפשי. כאשר חווים לחץ (Selye, 1956) מנגנון קדום מפעיל את גופנו ומכין אותו לאחת משלוש תגובות אפשריות, המוכרות בשם **FFF**¹. התגובות הפיסיולוגיות הנלוות הן אוטונומיות ונובעות משתי תת-מערכות של מערכת העצבים האוטונומית, הפועלות במקביל:

• המערכת הסימפתטית, המגבירה את פעילותן של מערכות חיוניות להתמודדות (זרימת דם, נשימה, הפרשת סוכר להגברת האנרגיה, עלייה בלחץ הדם כתוצאה מהתכווצות כלי הדם, התגברות הדופק, מתח בשרירים).

• המערכת הפארא-סימפתטית, המפחיתה את רמת הפעילות של מערכות גופניות שאינן חיוניות להתמודדות עם הלחץ (מערכת העיכול, למשל).

שינויים אלו גורמים לכלל המערכות הגופניות להיות מוכנות בצורה היעילה ביותר להתמודדות עם הגירוי המאיים. הלחץ משפיע על האדם בשלוש רמות: פיזיולוגית, רגשית וחשיבתית (קוגניציה). רמות אלו הן ניסיונות להתמודד עם האיום שאנו חווים. סימנים לרמות אלו מפורטים להלן:

רמה רגשית

חרדה: חוויה מאוד לא נעימה הנחווה גם באופן פיזי וגם מבחינה רגשית. מובחנת מפחד בכך שמדובר בגירוי שאינו מוחשי וברור, ללא סכנה ממשית ושהתחושה לא פרופורציונלית לגירוי שיוצר אותם.

כעס ותוקפנות: תסכול כגורם לתוקפנות. התוקפנות לא תמיד יכולה להיות מופנית כלפי גורם הלחץ/תסכול ולכן לפעמים היא מותקת לגורם אחר. הגוף מתכוון ל'לחימה'.

אדישות ודיכאון: חוסר אונים נרכש. תחושת היעדר שליטה נמשכת עלולה לעיתים להתפתח לאדישות ולדיכאון (הקשור לפגיעה בדימוי ובערך העצמי וברמת התפקוד של האדם). מבחינת מנגנוני התמודדות קדומים מתעורר כאן מנגנון ה'קיפאון' (freeze).

רמה פיזיולוגיות

קצב לב מואץ, חילוף חומרים מוגבר, נשימה מהירה ושטחית, עלייה בלחץ הדם, מתח שרירים עולה, הפרשה של אדרנלין ואנדורפינים, שחרור של סוכר עודף מהכבד. כל אלו נועדו לשרת את המנגנון האינסטינקטיבי הקדום של 'הילחם-ברח' (fight-flight).

רמה קוגניטיבית המביאה לפגיעה קוגניטיבית (זמנית)

רמה גבוהה של אירועים מלחיצים (המינון הוא כמובן סובייקטיבי) עלולה לעורר קשיים בריכוז ובחשיבה לוגית/הגיונית ומכאן לפגיעה ביכולת לפתרון בעיות (החיונית להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום), בקבלת החלטות ובהתארגנות לתפקוד מיטבי.

1 FFF מתייחס למצבים של להילחם (Fight), לברוח (flight) ולקפוא (Freeze).

פרק ב' | מהי חוויה טראומטית?

אם הבנו עד כה מה הוא לחץ וכיצד הוא משפיע על חיינו, נשאלת עתה שאלה מתבקשת, מה היא טראומה (לעומת לחץ)?

החיים מזמנים לכל אחד מגוון לחצים עימם עלינו להתמודד בחיי היומיום. כאשר אנו (או קרובינו) חווים אירוע בעל עוצמת לחץ גבוהה מדי, כמו במצבים שבהם קיים איום קיומי לנו או לקרובים לנו (כגון תאונות, מוות פתאומי, אלימות, אירועים ביטחוניים, אסונות טבע), אנו נחשפים לחוויה שאותה נכנה "חוויה טראומטית".

פרוש המילה טראומה, שמקורה יווני, הוא 'חבלה' או 'פציעה'. המקור המילולי התייחס לפגיעה פיזית, אך הושאל לפגיעה נפשית. מדובר במצב קיצוני, שבו האדם חווה אירוע החורג מההתנסות היומיומית שלו. במצב כזה האדם חש שהוא חסר משאבים (פנימיים וחיצוניים) להתמודדות אל מול אירוע חיצוני המאיים על חייו או שלמות גופו שלו או של היקרים לו.

האיום והפרשנות הסובייקטיבית אליו עלולים להפוך לחוויה פנימית, אף מעבר לגורם האיום החיצוני ולהשפיע על היבטים שונים בחיי האדם. מתעוררת תחושה של חוסר אונים ותחושת האמון והביטחון של האדם בעולם ובעצמו מתערערים. העולם נחוה כבלתי צפוי ובלתי בטוח ותפיסת הערך העצמי והמסוגלות יורדים. אלו בתורם, יכולים להביל לכדי שינויים רגשיים/ אישיותיים והתנהגותיים/פיזיולוגיים משמעותיים.

במרבית המקרים, אנשים הנחשפים לחוויה טראומטית יחלימו ממנה בכוחות עצמם תוך שעות/ימים ולפעמים שבועות, אך לעיתים השפעות החוויה יכולות להימשך תקופה ארוכה, שלושה חודשים ואף מעבר לזה, מה שעלול להביא למצב המוגדר כ'הפרעת דחק פוסט-טראומטית' (DSM-5) (מושג שיפורט בהמשך). פגיעה נמשכת שכזו מחייבת בדרך כלל טיפול מקצועי אינטנסיבי.

אופי ההגדרה תלוי במשך הסימפטומים ובעוצמתם. כמו כן, יש לזכור שאנשים רבים אחרי אירוע טראומטי מפגינים סימפטומים כאלו או אחרים, המהווים חלק מתגובתם לאירוע, אך אלו אינם עונים בהכרח על ההגדרה הדיאגנוסטית הרשמית ל'פוסט-טראומה'. חשוב להדגיש את הברור מאליו - ההתייחסות לאדם במצוקה והטיפול בו חייבים להתאים למצבו ולחוויותיו של האדם בלא קשר להגדרה הפורמלית.

טראומה ועקרון הרציפות

החיים והקיום שלנו עמוסים במצבים ובאירועים העלולים לעורר תחושת סיכון. אחת הדרכים שאנו פועלים בהן כדי לחזק את תחושת השליטה והביטחון שלנו בקיומנו היומיומי היא לשמר חוויה של "רציפות" וזאת בעזרת תהליכים פסיכולוגיים, קוגניטיביים וחברתיים (עומר ואלון, 1994). רציפות משמעה תהליך שיש בו זמנים: עבר, הווה ועתיד, מעין מצפן שאנו יכולים לפעול על פיו, לנבא התרחשות ולהרגיש בטוחים יותר בכל הקשור לדברים שעלינו לעשות כדי לחוש בשליטה ובוודאות טובה יותר לגבי העתיד לבוא.

הרציפויות המרכזיות (ששברתן מערערת את ביטחוננו ומגדילה את תחושת אי הוודאות שלנו) הן:

רציפות התפקוד והתפקיד: לכל אדם תפקידים שהוא ממלא במהלך חייו ובהתאם לשלב ההתפתחותי שבו הוא נמצא כמו: ילד של... תלמיד, הורה של.. בן/בת זוג... מקצוע וכן כישורים ומיומנויות שמאפיינים אותו בתפקיד ואשר מאפשרים לו לבצעו. רציפות התפקוד היא היכולת להמשיך ולפעול בתפקידים הללו באופן יעיל גם אחרי אסון.

דוגמה לקטיעה - הורה שנפצע ואינו יכול לטפל בילדיו ולשמר את רציפות התפקיד ההורי שלו.

רציפות הזהות: תודעת הזהות שלנו מורכבת מתודעה בסיסית לגבי איזה מן אדם אני - מהם האמונות, הערכים, העמדות והדימוי שלנו לגבי עצמנו; מהם הכישורים, הרגישויות, המצב הבריאותי שלנו ואיך אנחנו מתנהגים ומגיבים במצבים מסוימים. רציפות הזהות היא היכולת להרגיש עקביות ואמון בעצמי, במשפחה ובקהילה לאורך זמן גם אחרי אסון.

דוגמה לקטיעה - כאשר אדם שמעריך עצמו כמישהו שאפשר לסמוך עליו קפא על מקומו בזמן אסון ולדעתו לא הצליח לסייע לאחרים, הוא חווה עצמו כאדם שלא ניתן לסמוך עליו.

רציפות חברתית ובין-אישית: הסביבה החברתית היא מסגרת המאפשרת את הישרדותנו. על זה כבר נאמר: לא טוב היות האדם לבדו (בראשית ב', 18; 39). הרציפות החברתית מתקיימת כאשר אדם מצליח לשמור קשר עם המארג החברתי אליו הוא משתייך בקבוצות שונות - משפחה, עבודה, חברים. רציפות חברתית היא היכולת לשמר קשרים משמעותיים מן העבר בהווה ולדעת שימשיכו גם בעתיד.

דוגמה לקטיעה - אדם נאלץ לעזוב את ביתו שנפגע בעת אסון והוא מבודד מן הסביבה הטבעית, השכנים, החברים ונותני השירות הקבועים שלו.

רציפות תודעתית (קוגניטיבית): מתקיימת כאשר מה שהאדם יודע על העולם, הכללים והחוקים המתקיימים בו נשארים יציבים וקבועים. האדם יכול להסביר לעצמו את המציאות סביבו, להבין את הסיבתיות והתוצאות של אירועים. רציפות קוגניטיבית מתקיימת כאשר ישנה תחושה של שליטה מסוימת ויכולת השפעה על עצמו ועל הסביבה מתוקף ידע העולם שלנו.

דוגמה לקטיעה - כאשר בית משפחה נפגע כתוצאה מאסון וכך נפגעת גם הידיעה של המשפחה שהבית הוא מקום בטוח, שבו הם יכולים לחוש מוגנים ורגועים.

תפקידו של המסייע להעריך את מידת הפגיעה של הרציפויות בתחומים השונים, לחזק רציפויות קיימות ולנסות לאחות רציפויות שנקטעו. החזרת תחושת הרציפות מסייעת להחזיר לאדם את תחושת השליטה והביטחון.

חשיפה לאירועי טראומה או למצבי לחץ נמשכים עלולה לשבש ולקטוע בבת אחת את תחושת הרציפות ולעורר תחושה של חוסר ודאות, שכן איננו יכולים לשלוט במתרחש (גם אם זו מחשבה רציונלית או דמיונית) ואיננו יכולים לנבא את העתיד. היכולת לזהות את הרציפויות שנפגעו, לשקמן ו/או לחזק את אלו שנותרו שלמות ולהתבסס עליהן יכולה להחליש את השפעת האירוע הטראומטי ולתרום לחיזוק החוסן של החווים את האירוע ואף לשיקומם של מי שנפגעו בעקבות הטראומה (חן-גל, 2003).

בקרב ילדים אפשר להבחין במאפיינים ייחודיים המעידים שהם עברו חוויה טראומטית. הסימנים נראים באמצעות תכנים



העולים במשחק, בפעילות חברתית או בחלומות ואף בהתנהגויות רגרסיביות (כגון הרטבת לילה), בהיצמדות, בקשיי פרידה ובשינויים במילוי משימות החיים המצופות לגילם. גם כאן תיתכן הופעה מאוחרת של הסימפטומים.

מחקרים מראים, כי כמחצית מהאנשים שחוו חוויה טראומטית יפתחו סימנים אשר יופחתו באופן מלא או חלקי תוך שלושה חודשים ויזכו להחלמה ספונטנית. עם זאת, חשיפה חוזרת לאירועים טראומטיים מעלה את ההסתברות ואת הסיכון לפתח תסמונת פוסט-טראומטית.

מאפייני התסמונת הפוסט-טראומטית (PTSD)

ארגון הפסיכיאטרים האמריקני השיק במאי 2013 את המהדורה החמישית של ספר האבחנות הפסיכיאטרי ה-DSM 5. להלן יוצגו הקריטריונים לתסמונת פוסט-טראומטית לפי ה-DSM 5 נוהגים לתאר פוסט-טראומה על פי מספר "משפחות" של מאפיינים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים:

הימנעות ונמנום

- ▶ מאמצים להימנע מלחשוב ולהרגיש דברים הקשורים בטרומה.
- ▶ מאמצים להימנע מפעילות או ממצבים (אנשים ומקומות) המעלים זיכרונות מהטרומה.
- ▶ אי-יכולת להיזכר בפרטים חשובים מהטרומה.
- ▶ הפחתת עניין בפעילויות משמעותיות.
- ▶ תחושות ריחוק וזרות כלפי אחרים.
- ▶ טווח רגשות מוגבל.

חודרנות: חוויה חוזרת

- ▶ חזרה של זיכרונות מפחידים מהאירוע.
- ▶ חלומות מבעיתים חוזרים מהאירוע.
- ▶ רגשות או התנהגות פתאומית כאילו האירוע חוזר, כולל תחושות של התנסות מחודשת באירוע, אילוזיות וכו'.
- ▶ לחץ וחרדה אקוטיים בחשיפה לאירועים המייצגים/דומים לטרומה, כולל ביום השנה ובחגים.

שינויים בתפיסה, ברגשות ובתפקודים קוגניטיביים

- ▶ אמונות וציפיות שליליות כלפי "האני".
- ▶ תפיסת העולם כמאיים וכעוין.
- ▶ קושי לסמוך על האחר, הטלת אשמה.
- ▶ הצפה של רגשות מעכבים (פחד/בושה אשמה, בדידות, ריקנות) על חשבון רגשות מקדמים (שמחה/הנאה/ תקווה).

עוררות גבוהה

- ▶ קשיים להירדם ולישון ברצף.
- ▶ עצבנות והתפרצויות זעם.
- ▶ קשיי ריכוז.
- ▶ תגובות רתיעה מוגזמות מרעשים.
- ▶ תגובה גופנית לאירועים המייצגים או המזכירים את הטראומה.
- ▶ השפעה על יחסים בין-אישיים.
- ▶ אי-אמון בעזרה מאחרים.

ציר הזמן: מחווייה טראומטית לתסמונת פוסט-טראומטית

ניתן להסתכל על תגובות לאירועים טראומטיים גם על פי ציר הזמן, שכן הסימפטומים שתוארו לעיל יכולים להופיע בסמוך לאירוע הטראומטי. בשלבים מסוימים ובעוצמות מסוימות אפשר לומר, שהתגובות לאחר אירוע טראומטי הן "תגובות נורמליות למצב בלתי נורמלי".

כאשר הפגיעה נמשכת ב-48 השעות הראשונות, אנו מכנים זאת "תגובת לחץ חריפה" (ASR - Acute Stress Reaction). תגובות דחק הנמשכות בטווח של בין 48 שעות ועד חודש נקראות "הפרעת דחק חריפה" (ASD - Acute Stress Disorder). הסימפטומים בשלב זה כוללים מגוון השפעות הקשורות לעוררות, להימנעות ולחודרנות בדומה לסימפטומים שתוארו לעיל בהגדרת הפגיעה הפוסט-טראומטית. האדם נוטה לחוות פלשבקים, קשיי שינה מסוגים שונים, קשיי ריכוז ודיכאון וכן סימפטומים דיסוציאטיביים שונים כניתוק ברמות שונות, שכחה ותחושות של אי-הימצאות במציאות, "כאן ועכשיו". במצב כזה נפוצות גם תחושות של דיכאון ואשמה.

על אף שניתן לראות סימנים דומים, ציר הזמן מבחין בין תגובות שונות:

PTSD (כרוני)	PTSD	ASD	ASR
שלושה חודשים ומעלה	חודש עד שלושה חודשים	48 שעות עד חודש	דקות עד 48 שעות
תסמונת פוסט-טראומטית כרונית	תסמונת פוסט-טראומטית	הפרעת לחץ אקוטית	תגובת לחץ אקוטית

לאחר שהבהרנו את התגובות השונות לאירוע, את חשיבות ציר הזמן והסימפטומים, נשאלת השאלה - האם ישנם גורמי סיכון להתפתחות תסמונת פוסט-טראומטית. את גורמי הסיכון נהוג לחלק על פי ציר הזמן (לפני, במהלך ואחרי האירוע).

גורמי סיכון להתפתחות תסמונת פוסט-טראומטית

זמן	גורמי סיכון
לפני האירוע הטראומטי	מאפיינים אישיותיים, משפחתיים וחברתיים, חשיפה לטראומה מוקדמת או מצוקה בילדות, מעמד סוציו-אקונומי נמוך, השכלה נמוכה, הפרעות נפשיות ורמת חרדה בסיסית גבוהה, היסטוריה פסיכיאטרית במשפחה והיעדר תמיכה חברתית.
במהלך האירוע הטראומטי	ככל שעולה עוצמת האירוע הטראומטי והאיום, כך עולה הסיכון. כמו כן, מאפייני סביבה המובילים להיזכרות בלתי פוסקת באירוע הטראומטי ובמאפייניו וכן צורך להתמודד עם אובדנים מרובים ושונים. אסטרטגיות התמודדות לא יעילות של האדם עם המצב הלוחץ מהווה אף היא גורם סיכון.
אחרי האירוע	היעדר תמיכה חברתית, קיום רגשות אשם ותחושה של חוסר אונים.

חשוב לציין, שהפרעת דחק פוסט-טראומטית עלולה להתפרץ גם לאחר זמן ולא באופן מיידי.

*הכרת התופעות, הבנת לימודי דרכי התמודדות עם עשירה ארוך איכותו
של הפרט להתמודד ביעילות רבה יותר עם המצב הטראומטי.*

אוכלוסיות בסיכון מוגבר ללקות בפוסט-טראומה

מחקרים שונים מצאו, במידה רבה כצפוי, שאוכלוסיות הנמצאות בהתמודדות עם נסיבות חיים אישיות וחברתיות מכבידות בצורה מתמשכת, עשויות להיות פגיעות יותר לאירועים טראומטיים שונים. תופעת הפוסט-טראומה עשויה להיות שכיחה יותר בקרב קבוצות מיעוטים, (Bleich, Gelkopf, Melamed, & Solomon, 2006) אנשים עם מוגבלות ומהגרים. (Berger, Gelkopf, Versano-Mor, & Shpigelman, 2015)

ניתן להעריך שמשפחות במצבי סיכון, הנמצאות באופן מתמשך תחת קשיים ושחיקת משאבים (מוחשים ופסיכולוגיים), עלולות לחוות ביתר קושי את האירוע הטראומטי. להד ודורון (Lahad, & Doron, 2010) מדגישים, כי התמודדות עם טראומות שהן מתמשכות ומאופיינות באירועים רבים החוזרים על עצמם מחריפה את עוצמת התגובות הפוסט-טראומטיות ואת שכיחותן. ניתן להסיק, כי רמת הסימפטומים במשפחה עלולה להיות חמורה יותר והדבר מחייב התייחסות ייחודית מצד הגורמים המתערבים והמסייעים למשפחה, תוך התחשבות במכלול הנסיבות המשפיעות על דרך התמודדותה של המשפחה ומאפייניה הייחודיים. דגש מיוחד חייב להינתן למשאבים הזמינים (פנימיים וחיצוניים) העומדים לרשותן של המשפחות ולהכוונה למנגנוני התמודדות מותאמים למי שממילא נמצא תחת עקה (Stress, מתח, לחץ) חריפה מתמיד עוד בטרם נחשף לאירועים הטראומטיים החדשים.



פרק ג' | המשפחה במציאות הטראומטית

מרביתן של התיאוריות העוסקות בבריאות ובחוסן המשפחה, בהתפתחות נורמלית או בצמיחתן של פתולוגיות שונות, מדגישות את היחסים בין בני המשפחה, האופן שבו ההורים ממלאים את תפקידם מול הילדים, הגבולות והתקשורת בתוך המשפחה כאבני יסוד בחוסנה של המשפחה. במשפחה שפועלת כמערכת אקולוגית יש קשר בין איכות התפקוד של הפרט (הורים, ילדים) לכל חבריה. כאשר יכולת ההתמודדות של ההורים נפגעת בעת אירועי דחק, עלולה להיות לכך השפעה גם על התמודדות הילדים, זאת מאחר שיכולת התמודדותם נשענת במידה רבה על המודל ההורי ועל המידה שבה הם זוכים ממנו לתמיכה מספקת מול אירועי חיים קשים.

אירועים טראומטיים מחייבים ניצול יעיל של כל משאבי התמיכה המשפחתיים. הורים מתקשים לתפקד ביעילות מסיבות שונות, חיצוניות ופנימיות כאחד. בין הסיבות הפנימיות ניתן למנות: הפרעות רגשיות ונפשיות מסוגים שונים, תקשורת וגבולות משפחתיים פגועים ובלתי אפקטיביים, קונפליקטים מרובים בין ההורים עצמם ובין הילדים, רמה גבוהה של ביטויי כעס, תוקפנות וקוצר רוח. בין הסיבות החיצוניות נמצא, כי עוני קשור לשכיחות גבוהה יותר של תסמינים פוסט-טראומטיים אצל ילדים (Norris, Friedman, Watson, Byrne, Diaz et al., 2002).

מחקר רחב היקף שנערך בסוף שנות ה-90 (של המאה הקודמת) (Grotberg, 1995) מרחיב גם על חוסן בגיל הרך ומפרט מגוון גורמי סיכון ישירים, חיצוניים או עקיפים, כגון: שוד, מלחמה, שריפה, רעידת אדמה, שיטפון, מעמד של פליט/לא חוקי, מעצר פוליטי, רעב, התעללות לא מצד בן משפחה, אלימות שכונתית, שלטון לא יציב, בצורת, מחסור במשאבים ובתמיכה חברתית, חוסר אמונה ביכולת ההורים לשנות או להשפיע על מצבם, עוני ומצב סוציו-אקונומי נמוך. כל אלה מהווים גורמים המגדילים את הסבירות לבריאות מנטלית ירודה, היוצרת פגיעה בחוסן המשפחתי. ומכאן גם הסיכון הגבוה יותר להיפגעות המשפחה ולהיותה מושפעת לרעה עקב אירועים טראומטיים נוספים.

בעבודה המנתחת את הדינמיקה המשפחתית המושפעת מאירועים טראומטיים כותבת אסתר כהן (כהן, 2002, עמ' 3): "ניתן גם לראות בקרב משפחות ומערכות חינוכיות הסובלות מחשיפה חוזרת ומתמשכת לאירועי טראומה הזנחה של הצרכים הפסיכולוגיים והקשיים הרגשיים של ילדים. נראה שמערכות אלה כורעות תחת נטל הצרכים ההולכים וגדלים, הלחצים המתרבים והשחיקה הפסיכולוגית, בעת שמשאבי התמיכה וההתמודדות שלהם מידלדלים. משפחות רבות נאבקות בצורכי קיום כלכליים, בקשיים פיזיים ותפקודיים, תוך כדי התמודדות עם אובדן חוזר ונשנה וחוסר ביטחון באשר לעתידן. מצב זה מותיר מעט אנרגיות לחשוב על בריאותם הנפשית של הילדים או לנקוט פעולה בנוגע לכך".

הורים החשים מותשים על ידי לחצים נמשכים בחייהם ומתמודדים עם אירועים קשים ושוחקים עתידים לסבול מהידלדלות נמשכת של משאביהם הפנימיים. כתוצאה מכך עלולה להיפגע יכולתם לראות את ילדיהם, להיות קשובים להם ופנויים לצרכיהם ולתמוך בהם באופן פעיל בתקופות קשות.

יתרה מזו, דפוסי התקשורת בתוך המשפחה, מידת שיתוף הפעולה וחלוקת התפקידים הפנימית עלולה להימצא בשחיקה מתמדת כתוצאה מלחץ נמשך. במשפחות העסוקות ב"הישרדות" עשויה להיווצר היררכיה של צרכים, שבה צורכי הקיום הבסיסיים הופכים לאלו שבהם מושקעים עיקר האנרגיה והמשאבים המשפחתיים. צורכי ביטחון רגשי והגשמה, שהם ביסודם פסיכולוגיים, עשויים להיזנח גם במקרה שבו נדרשת התייחסות לכלל מרחב הצרכים של הילדים (והמשפחה), בתקופות שבהן האיום מורכב (כתקופות של סכנות ביטחוניות). נציגים של השירותים השונים העובדים עם המשפחות צריכים לתת את הדעת לכך ולסייע למשפחה להגדיל את האפשרות למימוש כל המרחבים הנדרשים באמצעים שונים, כמו מיצוי זכויות פעיל, סיוע בהגברת השייכות הקהילתית ושימוש במשאבים קהילתיים קיימים.

נושא נוסף שיש להתחשב בו בעת הכניסה לסיוע למשפחה במצב חירום הוא "העברה בין-דורית". התופעה מוכרת היטב בקרב משפחות של ניצולי שואה, שבהן לחוויה הטראומטית יש השפעה על יצירת סימפטומים מעין אלו גם אצל דור הילדים, שלא עבר בעצמו את החוויה הקשה. התערבות במשפחות בחירום חייבת לקחת בחשבון חוויות מורכבות קודמות של ההורים, לסייע לעורר מודעות להשלכות של החוויה הזו וליצור הפרדה ברורה בין החוויה הנוכחית לחוויות העבר, הן אצל ההורים והן אצל הילדים. דפוס ההתמודדות הקודם יכול להיות לכשעצמו בסיס לתמיכה בדפוסים יעילים יותר מאילו שננקטו בעבר, תוך שימור המנגנונים היעילים שבהם נעשה שימוש באירועי עבר.

בעת תכנון ההתערבות חשוב לתת מקום נפרד לחוויה המשפחתית הכוללת, אך גם לחוויית ההורים כמי שתפקידם חיוני בתיווך המציאות לילדיהם. לצד היכולת לסייע לילדים להתמודד עם המצב הקשה בעזרת משאבים הזמינים להם ממקורות הקיימים מחוץ למשפחה (בית הספר, חברים, תקשורת אינטרנטית וכיו"ב), יש לזכור כי ילדים ומבוגרים עשויים להיות מושפעים מהיבטים שונים של האירוע הקשה באופן שונה אלו מאלו.

כהן (2002) מציעה מודל המונה חמישה תחומי תוכן להתערבות יעילה במשפחה הנמצאת במצוקה. כל תחום תוכן מתייחס לחוסר במשאבים הקיימים במשפחה. התוצאה הצפויה ממילוי "חוסרים" אלו היא חיזוק יכולתם של ההורים להוות גורם מתווך, ממתן ומחזק לילדים הנתונים תחת השפעות המצב הטראומטי.

דרכים להתערבות	חוסר קיים בתפקוד ההורי/מיעוט במשאבים
מתן מידע להורים על השפעות האירוע על הילדים, הבנת תגובותיו של הילד והדרכים היעילות לסיוע הורי לחזרתו לתפקוד.	חוסר ידע
הכוונת ההורים לכלים מותאמים אך פשוטים יחסית ליישום, היכולים לתרום לתחושת הביטחון וההקשבה שהילדים חווים ולתחושה שפחדיהם מוכלים וגם ממותנים על ידי ההורים והתנהגותם.	חוסר ידע וכלים הקשורים לדרך עיבוד החוויה
ניתן לצייד את ההורים בגוף ידע ברור, קצר וממוקד, שיסייע להם להבין וכתוצאה מכך להכיל ולתמוך בילדים המגלים סימפטומים שונים. היכולת להבין את הרגשות והתגובות הנובעים מהחוויה החריגה כתגובות נורמליות ("חינוך פסיכולוגי") עשויה להיות גורם מקל על ההורה וכתוצאה מכך הוא יהיה בעל השפעה מרגיעה על הילד עצמו.	חוסר ידע וכלים הקשורים לבעיות תפקוד
מתן לגיטימציה להורים להתמודד עם הקשיים והצרכים של עצמם ולא להתכחש להם, תוך הבנה שהיעדר טיפול ודאגה לצרכיהם שלהם עלול להקשות על יכולתם לפעול באופן אפקטיבי מול ילדיהם.	חוסר בתחושת ביטחון ובאובייקטיביות
הכוונת ההורים לשימוש במשאבים נוספים העומדים לרשותם בקהילה (כגון קבוצות שייכות ותמיכה) וגורמי תמיכה אחרים הקיימים בקהילה.	חוסר במערכות תמיכה

הרחבה על דרכים יצירתיות נוספות להגברת החוסן ההורי ראו להלן בשער השני.

ילדים במציאות של אירועים טראומטיים

ילדים הנחשפים לאירועים טראומטיים מביעים בהתנהגותם את השפעת האירועים על חייהם (לפירוט ראו נספח 2). בבחינת התגובות למציאות המאיימת יש להתייחס לשלב ההתפתחותי שהילד נמצא בו. תהליך התפתחות הילד משלב גורמים שונים. בכלל זה: מאפייני הילד, גילו, סביבתו, התרבות שבה הוא חי, מאפיינים של הורים ומבוגרים אחרים המחנכים אותו ומטפלים בו וכן גורמים הצומחים מן ההקשר בין הילד, הוריו, משפחתו, סביבתו ותרבותו. מצבים של לחץ מתמשך, כמו גם אירועים טראומטיים, נחווים כמצבי מצוקה הקוטעים או המעכבים את רצף ההתפתחות התקינה.

תגובות אופייניות למצוקה בקרב ילדים בגיל הרך (מגיל לידה עד שש)



מתוך: (Child trauma toolkit for educators, 2008).

- ▶ קשיים בהיפרדות ("הידבקות") להורים או למטפלות-מחנכות.
- ▶ התנהגות רגרסיבית (למשל חזרה לשימוש במוצץ או הרטבה, לאחר שהתנהגויות אלו כבר לא מאפיינות).
- ▶ עיכוב התפתחותי שאיננו נצפה לפני.

- משחק חוזר/שאלות חוזרות ועיסוק חוזר באירוע.
- קשיים בשינה, בהירדמות, סיוטי לילה.
- תופעות סומטיות (תלונות על כאבי ראש, כאבי בטן וכו').
- שינויים התנהגותיים (תיאבון מוגבר/היעדר תיאבון, התפרצויות זעם, קשיי ריכוז).
- תגובות קיצוניות לשינויים במרחב (צורך במגע או התרחקות, תגובות חריפות לצלילים/אור/תנועות חריפות/טריקת דלתות).
- שינויים קיצוניים במצבי רוח.
- חרדות, פחדים ודאגות לעצמו ולאחרים.
- דאגה להישנות האירוע הטראומטי.
- הכללת פחדים לבעלי חיים, מפלצות, ועוד.
- ביטויים ושאלות על מוות.

תגובות לחץ ומצוקה בקרב ילדים בגיל בית הספר היסודי



- ביטויים של חרדה, פחד ודאגה לעצמו ולאחרים (בעיקר לעולם המבוגרים).
- קשיים בקשב ובריכוז.
- הסתגרות והימנעות מפעילות חברתית.
- תוקפנות והתקפי זעם.
- הימנעויות והיעדרויות.
- ביטויים של חוסר אמון, חוסר התאמה בתגובות למצבים חברתיים.
- תלונות סומטיות (כאבי ראש, כאבי בטן וכו').
- משחק חוזר של האירוע המאיים.
- עוררות יתר חושית (למגע, לאור, לצלילים ולרעשים, קשיים בשינה).
- שאלות ועיסוק יתר במוות.
- קשיים אל מול סמכות, גבולות וביקורת.
- חודרנות במהלך היום וסיוטי לילה.
- הימנעות מללכת למקומות המזכירים את האירוע.
- קהות חושית.



פרק ד' | על חוסן וחוסן נפשי

המושג "חוסן נפשי" (Resilience) נחקר בשנים האחרונות מזוויות שונות. למושג הגדרות שונות המתארות יכולות אוניברסליות להתמודדות עם מצבי דחק ומשבר ולהסתגלות לנסיבות החיים שהשתנו כתוצאה ממצבים אלו.

גרוטברג (1995) מרחיבה על מושג החוסן הנפשי לא רק בהיבט האישי אלא גם בהקשרים חברתיים: "זו יכולת אוניברסלית המאפשרת לאדם, לקבוצה או לקהילה למנוע, להקטין או להתגבר על תוצאות הרסניות של קשיים, משברים וטראומות" (Grotberg, 1995, p.7).

המושג מביא אותנו להבנה, כי ישנה כאן התמודדות עם מצב חדש, מאיים, מפחיד וחריג בעוצמתו. על פי המודל של לזרוס ופולקמן (Lazarus, & Folkman 1984), שיפורט להלן, כל המאמצים הקוגניטיביים, הרגשיים וההתנהגותיים מושקעים כדי להפחית את הלחץ שנוצר בעימות עם הסביבה המאיימת.

מודל המבוסס על הבנותיהם של לזרוס ופולקמן (שם) מתמקד בחשיבות של הגורם הקוגניטיבי בהתמודדות עם לחץ ובדרך שבה אנו קולטים ומעריכים את המידע הרלוונטי (ומצליחים לסנן אותו ממידע שאינו כזה) לאיום ולהתמודדותנו. לצד הערכה זו אנו משקללים את המשאבים (האובייקטיביים והסובייקטיביים) העומדים לרשותנו להתמודדות עם הסכנה. התנהגות כזו מאפשרת לנו, לפחות לכאורה, לרכוש מידה של שליטה על חוויית האיום והסכנה המתעוררת בתוכנו (מעבר להתנהגות האקטיבית הקשורה בהתגוננות פיזית מהגורם המאיים).

מודל ההתמודדות כולל שלושה חלקים מרכזיים

1. תהליכי הערכה קוגניטיביים: הערכת האירועים סביבנו, הנחלקת לשני שלבים מרכזיים:

- ▶ הערכה ראשונית: הערכה של האירוע, מה המשמעות שלו לגבינו, האם הוא נתפס כמאיים, מאתגר או לא רלוונטי.
- ▶ הערכה שניונית: הערכה של טווח האלטרנטיבות העומדות בפנינו ומשאבי ההתמודדות הנדרשים ו/או הזמינים עבורנו.





2. הערכת משאבי ההתמודדות העומדים לרשותנו

- ▶ פיזיים: מידת הבריאות ויכולת הפעולה הפיזית שלנו.
- ▶ פסיכולוגיים ו/או חברתיים: תחושת שליטה פנימית וחוסן פנימי ומידת התמיכה החברתית העומדת לרשותנו.

3. סגנון ההתמודדות הנבחר: ישנם ארבעה סגנונות שונים של התמודדות. השימוש בהם קשור להעדפות ולסגנון אישי, לרמת

המשאבים וליכולת הוויסות הפנימית של הפרט. השונות בסגנונות ניתנת לבחינה בהתאם למידת האפקטיביות שלהם בסיוע להתמודדות עם האיום. לצד כל אלו - מדובר גם במיומנויות קוגניטיביות ורגשיות, הניתנות לחקירה ולמידה ובסופו של דבר יכולות לתמוך בחיזוק החוסן ובלמידת ההתמודדות של הפרט עם מצבים מעוררי חרדה.

להלן ארבעת הסגנונות:

סגנון ממוקד בהכחה או בהימנעות:	סגנון ממוקד ברגש:	סגנון ממוקד בחיפוש תמיכה:	סגנון ממוקד בעיה:
 <p>סוג של מנגנון הגנה, העדפה לנסות ולהדחיק או להכחיש את האיום ולהמשיך בשגרת החיים הרגילה כמו מאומה לא קרה ("לי זה לא יקרה").</p>	 <p>מיועד יותר להשלכות הרגשיות שחווה האדם בשל המצב המלחיץ. מדובר בהתמודדות עם התוצרים הרגשיים ולא התמודדות ישירה עם הבעיה עצמה, כמו בסגנון הקודם. למשל: צורות שונות של שיתוף ואורור רגשי, מציאת הקלה בכך שבסופו של דבר אף אחד לא נפגע ("היה יכול להיות גרוע יותר" וכיו"ב).</p>	 <p>אדם מחפש תמיכה אשר יכולה להיות תמיכה מעשית (מישהו שיעזור לו פרקטית), תמיכה רגשית (מישהו לדבר אתו) ותמיכה אינפורמטיבית (קבלת מידע/איסוף מידע על האירוע המאיים ועל דרכי ההתמודדות עמו).</p>	 <p>אדם ינקוט בסגנון זה כאשר הוא מאמין שהתנאים המלחיצים הם ברי שניוו והוא יכול להשפיע על כך. הוא יכול לנקוט באסטרטגיות הקשורות לסביבה או באסטרטגיות הקשורות בו עצמו.</p> <p>לדוגמה: אחד מבני המשפחה מובהל בדחיפות לבית החולים. האדם יחפש את מקור הבעיה, מה התרופה/הטיפול היעיל ביותר, מי הרופא הטוב ביותר בתחום, הוא יארגן תורנות משפחתית סביב מיטת החולה, ועוד.</p>

התמודדות יעילה במצבים מורכבים נשענת על מידה גבוהה יחסית של תחושת שליטה פנימית, על חיבור לייעוד ולמשמעות, על רמה טובה של מעורבות האדם וגמישות המאפשרת להסתגל בזמן סביר למצב החדש. אדם בעל חוסן פנימי גבוה יטה להסתגל ולהתאושש ביתר מהירות ולהתמודד ביתר יעילות ועם פחות לחץ עם המצב החדש מאשר אדם עם חוסן פנימי נמוך. החוסן הפנימי מורכב ממשנתנים מולדים, ממאפיינים נרכשים ונלמדים לאורך החיים ומהסביבה (משפחתית וחברתית) ואופי הקשר אתה. מכאן שחוסן פנימי ניתן גם לחיזוק ולטיפוח מכוון הן ברמת התודעה, הזהות והיחסים והן ברמת המיומנויות, שיחזקו את האמון והביטחון של האדם ביכולתו לפעול להשגת יעדיו גם בנסיבות החדשות.

בבואנו להתייחס ולהציע דרכים להבין ולחזק את החוסן האישי ואת יכולת ההתמודדות של הפרט, עלינו לתת את הדעת גם למשפחה שבתוכה הוא חי ולקהילה שבתוכה חיה המשפחה. התייחסות לכל הגורמים הללו במקביל תאפשר לנו לסייע לפרט ולהשפיע בצורה מיטבית על חוסנו ואף תכוון אותו אל המקומות שבהם נוכל לסייע לו להפיק את המיטב מתוך המשאבים הפנימיים והחיצוניים הנגישים לו.

משתנה יסוד בנושא החוסן בכל הרמות הוא **תחושת שליטה** על האירועים וההתרחשויות שהאדם חווה. מדובר בתחושה שלאדם יש יכולת לכוון את ההתפתחויות של חייו, יש לו אפשרות בחירה והוא מסוגל למצוא דרכי תגובה יעילות יחסית למצבים בלתי צפויים ואף בלתי נעימים. לעניין זה ניתן ללמד את הפרט ואת המשפחה טכניקות שונות שיסיעו להם בשיפור עמידותם מול לחצים שונים. זיהוי משאבי ההתמודדות, הן הפנימיים והן החיצוניים, ותרגול השימוש בהם עשוי להיות לעזר כאשר מתרחשים אירועים מאיימים וגם בהמשך, לאחר שמתרחשת חוויה טראומטית העלולה להשפיע על הפרט, המשפחה והקהילה. היערכות והכנה לקראת מצבי חירום, מיסוד ולימוד כללי התנהגות ודפוסי התנהגות יעילים, כמו גם נרמול תגובות שאינן שגרתיות, הוא בעל ערך רב במצבים שכאלו. היכולת לחלק לבני המשפחה תפקידים ומשימות עשויה לתרום לתחושת המסוגלות וליצור מארג חזק יותר מאשר תפקוד הנשען על הפרט כפרט. חלוקת אחריות הדדית במקרה זה היא בעלת ערך מחזק ואפילו תרפויטי.

במובן זה, הגדרת דפוסי פעולה פשוטים אך ברורים, באמצעות פרוטוקול שאותו ניתן לתרגל, מתן הנחיות ברורות ולמידת דרכי תקשורת יעילות בתוך המשפחה ובין המשפחה לקהילה (וההיפך), כל אלה חיוניים כאשר מדובר במשפחות שממילא מתקשות בהתמודדות יומיומית עם נסיבות חייהן, אף ללא האירועים הטראומטיים החדשים.

מודל החוסן הרב-ממדי: מודל התמודדות ובניית חוסן

אנשים נבדלים אלה מאלה בדרך שבה הם בונים את חוסנם, בכלים הזמינים להם ובדרך שבה הם נוטים לעבד חוויות חיים קשות במטרה להתגבר על השלכותיהן ולהיות מסוגלים להמשיך ולהתפתח ואפילו לחזק את מסוגלותם להתמודד עם אירועים עתידיים.

"מודל החוסן הרב ממדי" (אילון ולהד, 1995) מאפשר להבין ולזהות סגנונות התמודדות שונים ולסייע לאדם המתמודד ו/או לדמות התומכת בו לפעול בצורה יעילה כדי להתקדם. המודל קרוי "גש"ר מאח"ד" (basic-ph) על שם הערוצים המרכזיים המופיעים בו (כל אות מציינת את אחד הערוצים).

הערוצים מתפתחים מלידה וניתנים להרחבה ולהעמקה באופן מכוון. אנשים מעבדים את חוויית הלחץ בדרכים שונות, וביעילות משתנה. אפשר לאפיין ולאבחן את הפרט על פי אופן השימוש בערוצים ובהמשך, לסייע לו להרחיב ולגוון את מספר סוגי הערוצים הקיימים לרשותו לצורך עיבוד החוויה וצמיחה ממנה וכן את הגמישות שלו לנוע בין ערוצים ולהחליף ביניהם לפי הצורך.

להלן פירוט הערוצים של גש"ר מאח"ד ודרכי השימוש בהם

ג גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הניירו-כימית של המוח ומעוררת תגובות לחץ הבאות לידי ביטוי במערכות פיזיולוגיות שונות של הגוף. לכן אנו יכולים לפעול בדרכים שונות הקשורות לעבודה על הגוף והפעלתו, כך שההשלכות של הלחץ בהקשר הפיזיולוגי יעובדו והמערכת הגופנית תצליח "לעכל" את תגובת הלחץ וביטוייה הגופניים ולהגיע לאיזון גופני מחודש. תופעות כגון סחרחרות ובחילה, דופק גבוה, הזעה ורעידות, התכווצויות ומתח שרירי ניתנות להפגה באמצעות שימוש במיומנויות שחרור והרפיה שונות, שניתן ללמוד וליישם (למשל נשימה, תנועות שונות של הגוף, תרגול הרפיה שרירית, הפעלת נמרצת ומכוונת של הגוף, חיזוק תחושת השליטה וכיו"ב). הנחיות לתרגול הרפיות ראו בנספחים.

ש שכל: מרמה מסוימת, לחץ עשוי להשפיע על יעילות החשיבה ועל השימוש במנגנונים קוגניטיביים בכלל. תחת לחץ, החשיבה מתערפלת ומשתבשת. ביכולתנו לסייע לפרט לארגן בצורה טובה יותר את התפקודים הקוגניטיביים השונים, לתרום לניהול טוב יותר של מערכות החשיבה ולקבלת החלטות המביאות לתהליכי פתרון בעיות יעילים ומתאימים יותר. בדרך זו אפשר לחזק את חוסנו של הפרט ואת תחושת השליטה וההשפעה שלו על המתרחש.

ר רגש: אירועי לחץ משפיעים על הרגשות המתעוררים בנו ועשויים להתבטא בדרכים שונות. לעיתים, אירועי לחץ מובילים אותנו לחוויה של אין אונים או לתחושות דומות. היכולת לסייע לפרט ללמוד לבטא ולתאר את החוויה הרגשית ולאחר זיהויה ועיבודה להיות מסוגל להעביר אותה למילים תורמת לשחרור המקל על חוויית הלחץ וביטוייה ברגשות שלעיתים נחווים כבלתי ניתנים לביטוי ועל כן להכלה. השימוש בכלים המאפשרים ביטוי רגשי, ישיר או עקיף, דרך אמצעי הבעה שונים (כתיבה, ציור, תנועה) יכול לתרום לשחרור, להקלה ולחיבור טוב יותר של האדם לעצמו (ברמה תוך-אישית) ולזולת (ברמה בין-אישית).

מ משפחה: המערכת המשפחתית היא אחד מגורמי היסוד בהתפתחות חוסנו וביטחוננו של האדם בהתמודדות עם לחצים ומצבים קשים. משמעותה בנוכחותה הפרקטית, המכילה והתומכת ובהפנמת ייצוגים אלו בתודעתו של הפרט. היכולת להשתמש במשאב זה, היכולת לשהות במחיצת המשפחה, לשתף אותה ולהיעזר בה, לעבור את החוויה הקשה באופן שתקה ותפיג את תחושת הבדידות שלעיתים מלווה את האדם, וכן לקבל שיקופים ואמפתיה לצד תחושה מנרמלת, כל אלה הם משאב בעל ערך רב בדרך להכלת החוויה הקשה והתאוששות ממנה.

א אמונות: כבני אדם יש לנו אמונות וערכים בסיסיים המניעים אותנו ומסייעים לנו לחוש בעלי ערך ומשמעות. אירועים קשים עלולים לפגוע במערכת האמונות הזו ולערער את ביטחוננו בכיוון, במשמעות ובערך שאנו מייחסים לכוחות המניעים אותנו. האמונות עשויות להיות ממגוון מקורות - אמונות דתיות, אמונות בטבע האדם לטוב ולרע, אמונות באשר לתפקידנו וערכנו בחיים ולגורמים שמהם אנו שואבים את כוחנו. ביכולתנו לפעול במצבי קושי כדי להתחבר מחדש ולהיטען בכוח שאותו ניתן לשאוב מעולמות אלו. אנו יכולים לפעול כדי לבחון מחדש ולמצוא את המשמעות והערך שאנו מחפשים

ולהיזכר בדברים המניעים אותנו ושסייעו לנו בעבר, ליצור טקסים שיחזקו את הערכים והאמונות ואת יכולתנו להשתמש בהם, לחפש את המשמעות הטמונה גם בעשייה מוגבלת נוכח נסיבות קשות.

ח חברה: השייכות לקבוצה חברתית, התקשורת עם אחרים והיכולת לעזור ולהיעזר על ידי אחרים היא דרך משמעותית ליכולתנו להתקיים בתקופות קשות (ובכלל). תחושת שייכות תורמת לשמירה על יכולת התפקוד ומספקת מידה של ביטחון ביכולתנו להמשיך ולהתקיים ואף לעבור בהצלחה את האירועים הקשים. האחרים הם משאב, הם מודל, הם מקור תמיכה ושיתוף והם מראה המנרמלת את חוויית הפרט עד כדי הפיכתה למוכלת יותר ולברת התמודדות. שילוב בקבוצת עמיתים או בקבוצת שייכות מאפשר קבלת תפקידים ושמירה על תקשורת עם אחרים, כמו גם למידת אופנים שונים של תפקוד. היכולת לעזור לאחרים בקבוצה מהווה אף היא משאב להתחזקות ולהתגברות של מי שנמצא תחת לחץ ו/או שעבר חוויה קשה ומאיימת. ערוץ זה, שהוא ערוץ נרכש, הוא בעל ערך רב במצבים קשים.

ד דמיון: עולם הדמיון מהווה מרחב שבו ניתן ליצור יצירות חדשות ומיוחדות, למצוא פתרון לבעיות ולקשיים הנחווים כבלתי פתירים ולחרוג מתוך המציאות הקשה (ובכלל). בעולם הדמיון אנו יכולים לברוא וליצור כל מה שברצוננו לעשות. דמיון חיוני לבני האדם כולם, אבל בעיקר לילדים, שכן הוא מאפשר להם לעבד בדרך פנטסטית את עולמם וחוויותיהם. באמצעות המשחק ילדים יכולים לפתח תחושת מסוגלות וביטחון ביכולתם להתמודד ולעבור מחסומים הנראים בלתי עבירים ברגע הראשון ובלתי ניתנים להכלה. ביכולתנו לסייע לאנשים להשתמש בגישות ובטכניקות שונות של דמיון (לחלום בהקיץ, להשתמש בדמיון מודרך, בפנטזיה, בהומור) כדי לעבור מחסומים ומכשולים. הדמיון משפיע על ההרגשה ועל תחושת המסוגלות.

לסיכום, מודל "גש"ר מאח"ד" מאפשר לנו להשתמש בכלים, בגישות ובאמצעים מגוונים כדי לשחרר את הפרט מהקיבעון ומהתקיעות העלולים להיגרם על ידי גורם הלחץ, לעבד טוב יותר את החוויה ולצאת ממנה עם כוחות מחודשים, הנשענים על המשאבים הנובעים משימוש בערוצים השונים. גישות תרפויטיות שונות, המשתמשות באופן יצירתי בגוף, בטבע, באמצעי הבעה ויצירה שונים, בפעילות חברתית של משחק ודרמה ובהפעלה מכוונת של כל אמצעי החישה והקליטה של הפרט, בכל אלה ניתן להשתמש כדרך עיבוד, שחרור וצמיחה מתוך אירועי חיים קשים.

מבחר גדול של רעיונות ופעילויות לצוות המקצועי יוצגו בשער 2.



פרקה' | תשישות החמלה - תמיכה באנשי המקצוע

חשיפה מתמשכת של אנשי מקצועות טיפול מדיסציפלינות שונות לכאב ולסבל אנושי גם ללא חשיפה ישירה לאירוע הטראומטי יכולה להוביל לתופעה של טראומטיזציה משנית, המכונה בשם Compassion fatigue (Figley, 2013).

במצב זה מפתחים המטפלים סימפטומים הדומים לאלה שהם פוגשים אצל האוכלוסיות המטופלות, למשל: התעוררות של פחדים ורצון להימנע מכל מה שמזכיר את הטראומה ו/או את האדם שנפגע ממנה, קשיי שינה, קהות רגשית ותגובות של הימנעות, נטייה להקשבה סלקטיבית ומתן עצות לאדם הנעזר מתוך הסתכלות רציונלית קצרת רוח ונטולת אמפתיה והבנה לקשייו. אלה הם סימפטומים הלקוחים מתוך כל המאפיינים של תגובה לטראומה (עוררות, חודרנות והימנעות ושינויים שליליים בקוגניציה). כתוצאה מכך, עלולה לחול ירידה ביכולתו של איש המקצוע לסייע באופן יעיל ולשמור על חיוניותו וחוסנו הנפשי גם מחוץ לתפקידו הפורמלי.

הדרך להתמודד עם הסכנה האורבת לאיש המקצוע בתחום זה מתבססת על:

- ערנות ומודעות לסימני השחיקה הנפשית ותשישות החמלה.
- הטמעה של אסטרטגיות אישיות לשמירה עצמית ובהן איזון בין העולמות האישיים והמקצועיים.
- הטמעה של אסטרטגיות ארגוניות לשמירה עצמית ובהן - דפוסי עבודה, שיתוף והסתייעות, למשל: הדרכה, תמיכה ושיתוף שאר חברי הצוות בתחושות של איש המקצוע, תקשורת יעילה בתוך הצוות והזדמנויות להפגה ולוויסות.
- מצד הנהלת הצוות נדרשת יכולת לסייע, לתמוך ולעודד את העובד במציאת איזון בין חייו ומשפחתו לבין תחומי התוכן שאליהם הוא נחשף בעבודתו.

בזמני חירום יש להתייחס במיוחד לתמיכה פרקטית של איש המקצוע בניהול ובאחזקת משפחתו שלו, שכן עובד המוטרד ממצבה של משפחתו בעת חירום אינו פנוי לסייע לאנשים הפונים אליו (להרחבה ולרעיונות באשר לשימור עצמי ראו נספחים 3-5).

שער 2

מתיאוריה למעשה



יש לי אנשים (I have)



יש לי תכונות (I am)



יש לי יכולות (I can)

פרק א' | מודל "שלושת האני"

הגורם המארגן של פרק זה מבוסס על מודל "שלושת האני", מודל מחקרי ויישומי לפיתוח חוסן בגיל הרך (Grotberg, 1995). חשיבותו של המחקר בכך שהוא נערך בסביבה הטבעית שבה הילד חי. ממצאיו מחזקים את הטענה, כי תפקידם של המחנכים (הורים ואנשי חינוך) בפיתוח חוסן בקרב ילדים הוא משמעותי ביותר. המודל מציג שלושה רכיבים לפיתוח חוסן, שניתנים ליישום במפגש עם המשפחות בשגרה, בעתות חירום ולאחר מצב החירום. המודל מוצג מנקודת מבטו של הילד. לצד הצגת המודל, בפרקים הבאים יובאו הצעות לפעילויות שהצוות יכול לעשות עם ההורים וההורים עם ילדיהם. פעילויות אלה מאפשרות לתת מקום לצרכים המשותפים והשונים של בני המשפחה.

שלושת האני הם:

1. יש לי אנשים (I have):

אנשים שסביבי אוהבים אותי ללא תנאי, מאפשרים לי פיתוח עצמאות ובו בזמן מציבים לי גבולות. הם נמצאים לצדי כאשר אני חש מצוקה או זקוק לעזרה.



2. יש לי תכונות (I am):

נולדתי עם התכונות להיות אהוב, שמח, אמפתי לאחרים, מכבד ולוקח אחריות על מעשיי.



3. יש לי יכולות (I can):

יש לי יכולת לשתף אחרים במצוקותיי, אני מסוגל למצוא פתרונות בכוחות עצמי כאשר אני נתקל בבעיה או בקושי, אני מסוגל לווסת את עצמי וביכולתי למצוא מישהו שיעזור לי בעת צרה.



"בעזרת חוסן, ילדים ינצחו את הטראומה; ללא חוסן, הטראומה תנצח. משברים שילדים חווים במשפחתם ובקהילתם יכולים להכריע אותם. מעבר לסיפוק צרכים בסיסיים כמו מזון ומקלט, ילדים זקוקים לאהבה, לאמון, לתקווה ולתחושת עצמאות. הם זקוקים לאהבה ולביטחון וכך נבנה מערכת האמונה שלהם בעולם. אלו רכיבי החוסן." (Grotberg, 1995, pp. 9)



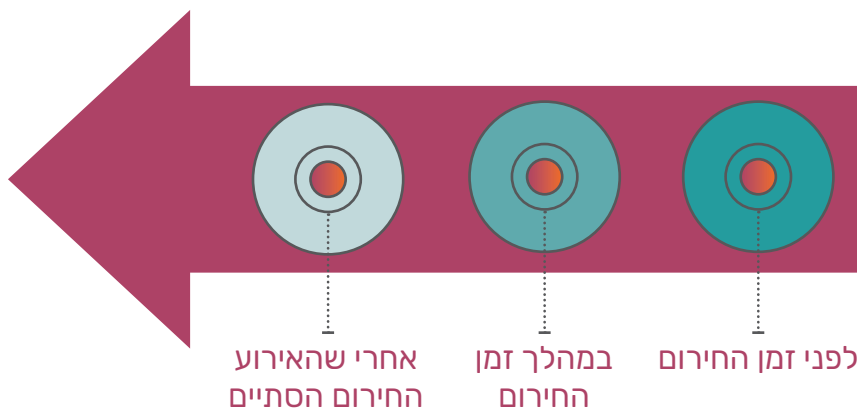
פרק ב' | תפקיד הצוות המקצועי העובד עם המשפחה בעתות חירום

איש המקצוע מהווה עוגן למשפחות בשגרה, כמו גם בחירום. הוא משדר למשפחות תחושת ביטחון, יציבות והרגשה, כי למרות מצב החירום ישנו רצף בין העבר (סך כל הפעילויות שבהן עסקו לפני המצב), ההווה (מצב החירום) והעתיד (חזרה לשגרה). שמירה של רצף זה נועדה לצמצם את שבירת הרציפות שעלול לזמן אירוע מורכב (ראו עמוד 8).

בעזרת מודל "שלושת האני" ומיקודו בציר הזמן, יוגדרו להלן משימותיו של איש המקצוע המלווה את המשפחה.

היערכות זו יוצאת מנקודת הנחה, שכבר נוצרה תשתית של ארון וביטחון עם המשפחה, כי שוררת אווירה של שותפות וכי הוגדרו מטרות התכנית, הסדריה ונהליה.

תכנון לפי ציר הזמן



פרק ג' | הערכות משפחתית לפני מצב החירום

תפקיד איש המקצוע בהערכות לחירום

עקרון מנחה: איש המקצוע יצר תשתית של אמון, הכלה, אמפתיה וביטחון המהווים עוגן אנושי בשלב ההיערכות לחירום. תפקידו לכוון, לסייע, לייעץ, לעזור במציאת גורמים נוספים בקהילה שיהוו אף הם עוגן ויעניקו ביטחון במצבי לחץ וחירום. **משימה מרכזית:** לעזור למשפחה לבחון את היערכותה לחירום על פי הנחיות פיקוד העורף <http://www.oref.org.il> תפקידו המרכזי של איש המקצוע - להגדיל את משאבי ההתמודדות של המשפחה (ראו עמודים 18-20)

הכישורים הנדרשים מאיש המקצוע

- ידע בתחום החוסן והטראומה.
- יכולת להתמודד עם מצבים מורכבים ועמומים.
- גמישות מחשבתית.
- יכולת אלתור ומציאת פתרונות יצירתיים.
- יכולת להדריך ולהוביל.
- יכולת לתמוך ולהכיל.
- יכולת לשאול שאלות ולעודד לפעולה.

תפקיד איש המקצוע בהכנה לחירום מתייחס לשני מישורים: האחד מעשי - היערכות לתשתיות פיזיות, והאחר - היערכות להתארגנות הורית-משפחתית-חברתית (הרחבה באמצעות מודל "שלושת האני").

היערכות פיזית

- ליווי והדרכה בבחירת המרחב המוגן הטוב ביותר שנמצא בסביבה (ממ"ד, מסדרון, חדר מדרגות, מקלט ציבורי שכונתי, היכרות עם האחראי על המפתח בשכונה).
- הכנת ציוד זמני לשהייה במקלט (בגדים להחלפה, מגבונים לחים, נייר טואלט, מים, פנס, מטען נוסף לטלפון הנייד, תרופות, משחקים וחומרי יצירה).

היערכות להתארגנות הורית-משפחתית-חברתית

המשימה המרכזית היא יצירת תשתית של ביטחון וחוסן. זאת, באמצעות הצגת שאלות מנחות:

יש לי אנשים | I have

- 1 מי האנשים הנמצאים בבית בדרך כלל?
- 2 אל מי ניתן לפנות לעזרה נוספת (משפחה מורחבת, עובד סוציאלי)?
- 3 מי עוד לדעתכם יוכל לסייע במידת הצורך אם יהיה מצב חירום?
- 4 התוכלו לעשות רשימת טלפונים של כל האנשים שחשבתם עליהם?
- 5 איך תוכלו לסדר את המרחב המוגן שיהיה נעים ולא מפחיד? למה אתם זקוקים לשם כך?
- 6 כיצד לדון עם המעסיק על ההחלטה להישאר בבית עם הילדים?²
- 7 האם יש אפשרויות/פתרונות ליציאה מהעיר לתקופה קצרה?
- 8 אם יש בן משפחה עם מוגבלות - מה המענה שיינתן עבורו בחירום? (לבירור מול גורמי הרווחה/החינוך).
- 9 אילו גבולות לדעתך חשוב מאוד שיישמרו במצבי חירום? איך תנהל אותם?

יש לי תכונות | I am

- 1 אילו תכונות יש לי כהורה, שיאפשרו לי לחזק את ילדיי במצב חירום?
- 2 איזו אחריות תוכל לתת לילד שלך בזמן חירום?
- 3 כיצד ילדך ידע שהוא אהוב? מכובד?

יש לי יכולות | I can

- 1 איזו משימה הילד שלך יכול לבצע?
- 2 איך תסייע בידיו במצב שבו ירגיש פחד וחרדה?

1. עץ הכוחות

חומרים | דף גדול (בגודל 3A), צבעים וטושים.

הנחיות | ההורה מצייר על הדף עץ גדול ככל האפשר. כל אחד מבני הבית מציין על הדף את הכוחות העוזרים לו להתגבר על פחד או דאגה.

דוגמה | ילדים יכולים להתייחס לסרט מצויר, לכלבה של השכנה, לאימא ולאבא, לחברים בבית הספר, לסבתא, לתכונות שלי. ההורה יכול להתייחס לבן/בת משפחה, לחברים קרובים, לתכונות שלי, ועוד.

איש המקצוע יכוון את הפעילות כך שכל רעיון מתקבל ויש לו מקום לביטוי על הדף. זה הזמן לעודד ולהרחיב את מעגל האפשרויות, לחזק את הכוחות הקיימים ולהציע מקורות כוח נוספים (ראו גש"ר מאח"ד, עמודים 19-20).

עץ הכוחות שלי








2. יש לי יכולות: משימות שאני יכול לבצע והן באחריותי

הנחיות | הכן עם המשפחה טבלה, שבה מצוינים בני המשפחה ורשימת משימות שכל אחד יכול לקחת על עצמו (דוגמה מצורפת). מומלץ לקשט את הטבלה ולתלות אותה בתום הפעילות על המקרר.

להלן מבחר רעיונות לפעולות שונות. איש המקצוע ילווה את המשפחה בבניית הטבלה המתאימה לה. חשוב לתת עידוד לכל רעיון, לדון האם זה יתקיים ולגייס את בני הבית להתמיד ולתרגל את המשימות השונות בשגרה. בתרגול של משימות שגרה ישנו מסר חשוב: "מה שעובד בשגרה עובד גם בחירום". הטבלה הבאה מביאה מבחר של משימות שגרה, שיחזקו את יכולתם על ילדים לפעול בשני המצבים, בשגרה ובחירום. חשוב שכל משפחה תבנה טבלה המבוססת על הרעיונות שלה והמתאימה לה.

גילאי 9 ומעלה 	גילאי 7-9 	גילאי 4-7 	גילאי 2-4 	
<p>להפעיל מכונת כביסה, לתלות כביסה ולקפל, לנקות שירותים, להכין ארוחה קלה, לשמור על אחים צעירים.</p>	<p>לשטוף כלים, להכין כריך לבית הספר, להתעורר עם שעון מעורר, לקפל כביסה.</p>	<p>להאכיל את חיות המחמד, להשקות עציצים, לערוך ולפנות כלים משולחן האוכל, לקפל כביסה.</p>	<p>לאסוף צעצועים, לפנות כלים לאחר הארוחה, לנגב אבק, להכניס בגדים למכונת הכביסה, למיין גרביים.</p>	<p>משימות בשגרה</p>
<p>לארגן משחק משותף, להפעיל מוזיקה ולהרקיד את האחים הצעירים.</p>	<p>להתקשר לבן משפחה שלא גר בבית (סבתא, למשל) ולהודיע שכולם בסדר, לצלם תמונה משפחתית מצחיקה ולשלוח לבני המשפחה.</p>	<p>להביא את חיית המחמד ולתת לה חטיף, לסדר כיסא לכל בן משפחה.</p>	<p>לארגן את פינת המשחקים, לסגור את הדלת לאחר שכולם נכנסים.</p>	<p>משימות בחירום במרחב המוגן</p>

במשפחתי כולם תורמים ועוזרים זה לזה

מה אני יכול/ה לתרום?	אני
לאסוף את כולם למרחב מוגן	 אמא
לבדוק שהדלת סגורה היטב ולנהל משחק	 אבא
להביא מים	 ילד 1
להביא את הטלפון הנייד	 ילד 2
להתחיל לשיר	 ילד 3

פרק ד' | "רגע האמת": המשפחה ומצב החירום

בתקופת חירום, איש המקצוע מהווה עוגן למשפחה בהתמודדותה עם המצב, שנוסף לקשיים ולאתגרים בחיי היומיום. איש המקצוע משתמש בסך כל המיומנויות הנדרשות בשגרה למילוי תפקידו, מחדד ומשכלל אותן בחירום.

תפקידו של איש המקצוע במצב חירום נגזר לאור ארבעה צרכים בסיסיים, הנדרשים כדי לתפקד במצבים של חוסר ודאות:

1. צרכים פיזיים קיומיים | צרכי קיום ותפקוד שוטפים, כגון טיפול רפואי/נפשי, מקום לשהייה מוגנת, אוכל ושתייה,

מנוחה, היגיינה, פרנסה.

2. צרכי מידע | איתור קרובים ומידע שוטף, הכוונה והדרכה לגבי המצב הצפוי ודרכים להתמודד.

3. צרכים חברתיים ופסיכולוגיים | לכידות, תמיכה חברתית, הפגה, מורל, תעסוקה.

4. צרכי מנהיגות | המקנה ביטחון ומשקפת אמינות, יוזמה, הכוונה ונחישות.

כדי לספק צרכים בסיסיים אלו, איש המקצוע נדרש להשתמש במספר מיומנויות עיקריות:

1 עידוד לפעולה ולעשייה למרות המצב.

2 עידוד למשחק. (בהמשך הפרק נרחיב על תרומת המשחק לחוסן האישי).

3 מתן מידע אמין ורלוונטי.

4 מתן לגיטימציה לביטויים רגשיים מגוונים ובהם חוסר אונים, כעס, תסכול ופחד.

5 חיבור לגורמי תמיכה בקהילה, בעת הצורך.

6 סיפוק מרחב של שיח לדילמות במשפחה (לדוגמה: יציאה לעבודה? יציאה מהבית? מה לומר לילדים? איך להסביר להם את המצב?).

אֶצִיטִים קְרוֹבֵי אֶזִי אֲנִי מֵאֲשִׁיטִים בְּכֹחַם שֶׁל נְשִׁיעָה.

גִּיּוֹק. מֵיֵה טֹבֵה. אֲזֶן קֶשֶׁת. מֵמֵאֵה כֵּה אֵו

הֵמֵשֶׁה הֵקֵטֵן בִּיּוֹרֵ שֶׁל אֵכֶפֶתִיּוֹ, אֵכֵל אֵלֵה יֵשׁ אֵת

הֵפֹטֵנְצִיֵאלֵ אֵשֵׁנֵת גִּיּוֹם". אֵאוֹ בִּוּסֵקֵאֵיֵה



עידוד הוא תגובה לאדם הגורמת להעלאת ההערכה העצמית שלו בעיני עצמו. בעידוד מתחזקת האמונה ביכולתנו לקבל את השגיאות של חיינו ולחיות בלי פחד שמא יתגלו חולשותינו. לשם כך דרוש אומץ להאמין בעצמנו ובו בזמן להאמין באחר. עידוד אפקטיבי כולל התנהגות מכבדת ומקבלת, המתמקדת בחיובי. יתרה מזאת, עידוד לא גורם להשפלה, הנמכה, זלזול. מודל "שלושת האני" מציע דרכים לעידוד בשגרה ובעתות חירום:

<p>מילים מעודדות</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ אני פה, אתך, אם אתה צריך אותי. ▶ אני תמיד שמח לעזור לך. ▶ כל אחד צריך עזרה לפעמים. 	<p>יש לי I have</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ יש סביבי אנשים שאוהבים אותי ללא תנאי ושאני נותן בהם אמון. ▶ יש לי אנשים שמעמידים לי גבולות כדי שאלמד לעצור לפני שהמצב יהיה מסוכן. ▶ יש לי אנשים שרוצים שאלמד דברים בכוחות עצמי.
<p>מילים מעודדות</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ אתה בסדר/מקסים/מבין/חכם/אהוב. ▶ מאוד עזר לנו שהבאת את הפנס. ▶ הבדיחה שלך עזרה לכולנו. ▶ מי יכול לגשת לדני, כי הוא מרגיש לבד? 	<p>יש לי תכונות I am</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ אני אדם אהוב שיכול למצוא חן בעיני אנשים. ▶ אני אדם שמח שאוהב לעשות טוב לאחרים ולהראות דאגה לאחרים. ▶ אני מכבד את עצמי ואת האחרים. ▶ אני מוכן לקחת אחריות על מעשיי. ▶ אני בטוח שיהיה טוב.
<p>מילים מעודדות</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ אני שמח שספרת לי. ▶ גם אני נבהלתי מאוד מה"בום". ▶ זה מצוין שאתה מנסה לבד. ▶ אני סומך עליך... 	<p>יש לי יכולות I can</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ אני מסוגל לשתף אחרים בחרדות שלי או בפחדיי. ▶ אני מסוגל למצוא פתרונות לבעיות שאני נתקל בהן. ▶ אני מסוגל לרסן את עצמי. ▶ אני מסוגל לדעת מתי זמן טוב לדבר.

משחק הוא נדבך חיוני בהתפתחות שכלית-רגשית-תנועתית ושפתית בקרב ילדים בכל גיל. כאשר קיים מצב של מתח, לחץ, אירועי חיים מורכבים המלווים בתחושת חרדה ופחד, היכולת לשחק פוחתת. לאיש המקצוע יש תפקיד חשוב בלסייע להחזיר את יכולת המשחק למשפחה. יתרה מזאת, יכולת המשחק היא אחת האפשרויות הטובות ביותר לצמוח ממצבים מורכבים. עידוד המשחק במשפחה מהווה הזדמנות לחיזוק הקשר המשפחתי, להפחתת תגובות לחץ ולהגברת תחושת המסוגלות (Malchiodi, 2008).

תפקיד איש המקצוע הוא, אם כן, לעודד את ההורים לשחק עם ילדיהם. עם העלאת הביטחון של ההורים, הם יצרו לעצמם משחקים נוספים ופעילויות מגוונות המתאימות להם. להלן מוצעות פעולות שונות אשר איש המקצוע יכול להציע להורים ולעודד אותם לבצען. בנוסף לכך, מומלץ לאיש המקצוע לברר עם ההורים איזה משחקים מתאימים להם ולמשפחתם, הזכורים להם מילדותם.

פעולות לילדים עד גיל 3

- 1 הרבו לחייך ולצחוק, גם אם בתחילה זהו צחוק מלאכותי ובלב חשים פחד.
- 2 הרבו לחבק ואף לערסל.
- 3 היו בקשר עין עם התינוק/הפעוט.
- 4 השתדלו להיות בגובה הילד (על השטיח, על הרצפה).

פעולות לילדים בגילאים 3-6

- 1 אשרור ההבעה הרגשית יחד עם הבניית תחושת ביטחון: "מה ששמענו היה מפחיד, אנחנו יחד כאן, שומרים עליך".
- 2 הכול בכף יד: הניחו את כפות ילדיכם על נייר. שרטטו את קו המתאר של הידיים. בקשו מהילד שיסמל בכל אצבע אדם משמעותי בחייו. אפשרו לילד לצייר/לצבוע את הדף כרצונו.

פעולות בגילאי 6-12

- 1 שירים, חרוזים ופזמונים: עודדו את ילדיכם לשיר, לחבר שירים ולבצע אותם.
- 2 יכולות וחזקות: בחרו תמונות מתוך אלבום התמונות (דמות אחת בכל תמונה של הילדים וההורים), הדביקו על דף וכתבו לילדיכם מהן החוזקות שלהם, אילו יכולות וכישורים קיימים בהם. בקשו מילדיכם להכין זאת גם עבור תמונתכם.

ומה עוד ניתן לעשות במצבי לחץ וחירום?

- ▶ תרגילי הרפיה ונשימות: ראו הפניה לאתר שבו מודגמים תרגילים³, כמו גם הנחיות המופיעות בנספחים.
- ▶ משחקי קצב, כן... לפי הקצב: תרגלו עם בני המשפחה משחקים שיש בהם קצב קבוע ומשתנה. אפשר להוסיף כלים מאולתרים ולהקים תזמורת משפחתית, עיסוי משפחתי: בעזרת קרם גוף, מעסים זה את זה בזרועות וברגליים, בבטן ובגב.



3 | מומלץ לצפות יחד בערוץ מקום בטוח ב-youtube סרטונים מומלצים:
https://www.youtube.com/watch?v=2g_is9jOqGs&index=21&list=PLo-GjmlKUaD4vBp1dGJmpAp-GPuQO9Y_L&t=0s
https://www.youtube.com/watch?v=4h_valjQSE0&list=PLo-GjmlKUaD4vBp1dGJmpAp-GPuQO9Y_L&index=2

פרק ה' | היום שאחרי - חזרה לשגרה

עתות חירום גורמות להידלדלות משאבי החוסן. כדי שנוכל לחזור ולתפקד בשגרה, עלינו לתת את הדעת לכך, כמו גם על חשיבות סגירת הרצף (ראו עמודים 7-8).

בשלב זה, תפקידו של איש המקצוע להציע מגוון פעילויות ושיח אשר מחדשים את המשאבים ומסייעים למשפחה לחזור לזמן שגרה. זה הזמן להודות ולהוקיר, לעודד ולחזור לתפקוד מיטבי.

אפשר לעשות זאת באמצעות טקס המציין את סיום מצב החירום ומעבר לשגרה. יש לתכנן את הטקס עם ההורים, ליצור אווירה של חגיגות ליום זה.

להלן מספר רעיונות לפעילויות משותפות ל"יום שאחרי":

- קולאז' "מה תרמתי": קולאז' המתאר מה כל אחד תרם לחיזוק המשפחה בזמן החירום.
- חלוקת מדליות "הצלחתי להתגבר".
- "אתה זוכר ש...": שחזור אירוע מלחיץ ומאיים והבניית הסיום המוצלח שלו (עידוד שהילד הצליח להתגבר/ שפעולתו תרמה למשפחה).
- יציאה משותפת לגן השעשועים הקרוב. מומלץ שגם ההורה ישתמש במתקני המקום.
- כתיבת ערכה - רעיונות למשפחות אחרות: מתן עצות ורעיונות מניסיון המשפחה. ערכה זו תשמש משפחות במקום אחר שעלולות להיתקל במצב חירום.
- צרו לבבות ותודות: כל אחד מבני הבית מקבל 2-5 לבבות גזורים מבריסטול. כותבים עליהם: למי ועל מה אני רוצה להודות. לדוגמה:

אני רוצה להודות לך,
שחר, על כי שרת שיר
לאחותך
ממני אמא

אני רוצה להודות לך,
אמא, על כי הצחקת אותי
ממני שחר

מקורות

הנחיות פיקוד העורף באתר: [/http://www.oref.org.il](http://www.oref.org.il)

חן-גל, ש'. (2003). התמודדות בני נוער עם מצבי לחץ וטראומה מתמשכים וחוזרים. בתוך התמודדות בית ספרית עם אירועי טרור ומתח בטחוני מתמשכים (עמ' 82-94), תל אביב.

חן-גל, ש'. (2002). היערכות והתמודדות בית ספרית בשעת אסון. ירושלים: הוצאת משרד העבודה והרווחה.

חן-גל, ש. תגובות אפשריות של תלמידים עקב אירוע חירום והתמודדות עימן- פנקס כיס לאיש הצוות החינוכי.

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/HerumLachatzMashber/herum/Yeda_3.htm

כהן א'. (2002). יחסי הורים-ילדים בצל אירועים טראומטיים: סיכונים, הגנה והשלכות להתערבות טיפולית. בתוך: חן-גל ש' (עורך), התמודדות עם אירועי אסון וטראומה. ירושלים: הוצאת השירות הפסיכולוגי ייעוצי של משרד החינוך והתרבות.

להד, מ'. (1999). מודל החוסן הרב-ממדי BASIC-Ph ושימושו ברמת הפרט, הקבוצה והארגון. קריית שמונה: המרכז לפיתוח משאבי התמודדות.

עומר, ח', ואלון, נ'. (1994). עקרון הרציפות: גישה מאוחדת לאסון ולטראומה. פסיכולוגיה, ד(1): 28-20.

שקד א'. (2013). להחזיר את האומץ - ההבדל בין שבח ועידוד <https://www.anabella.co.il>

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (5th ed.). Washington, DC.

Berger, R., Gelkopf, M., Versano-Mor, K., & Shpigelman, C.N. (2015). Impact of exposure to potentially traumatic events on individuals with intellectual disability. American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 120(2): 176-188.

- Bleich, A., Gelkopf, M., Melamed, Y., & Solomon, Z. (2006). Mental health and resiliency following 44 months of terrorism: A survey of an Israeli national representative sample. *BMC Medicine*, 4: 21-32.
- DeCarlo-Santiago, C., Kaltman, S., & Miranda, J. (2013). Poverty and mental health: How do low-income adults and children fare in psychotherapy? *Journal of Clinical Psychology*, 69, 115-126.
- Figley, C. R. (2013). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York, NY: Routledge.
- Gelkopf, M., Solomon, Z., Berger, R., & Bleich, A. (2008). The mental health impact of terrorism on the Arab minority in Israel. A repeat cross-sectional study of Arabs and Jews. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 117: 369-380.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The International Resilience Project .Bernard van Leer Foundation.
- Hasanovic, M., Haracic, E., Ahmetspahic, S., Kurtovic, S., & Haracic, H. (2015). The psychological disturbances of war-traumatized adolescents in rural and urban areas of Bosnia and Herzegovina and correlation with poverty and hopelessness. *Int. J. Child Adolesc. Health* 2(1): 81-97
- Hair, N.H., Jamie, L., Hanson, D., Barbara, L., Wolfe, S., & Pollak, D. (2015). Association of Child Poverty, Brain Development, and Academic Achievement. *JAMA Pediatr.* 169(9):822-829.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Maguen, S. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.
- Lahad, M., & Doron, M. (2010). *Protocol for treatment of post traumatic stress disorder: See far cbt model: Beyond cognitive behavior therapy*. Washington DC: IOS press.
- Malchiodi, C.A (ed). (2008). *Creative interventions with traumatized children*. New York, NY: Guilford Press.
- Norris, F. H., Friedman, M.J., Watson, P.J., Byrne, C.M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the literature, 1981-2001. *Psychiatry*, 65(3): 207-239.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill.

נספח 1 | הפרעת דחק פוסט-טראומטית על פי ה-DSM 5.

קריטריונים לאבחון

1. היחשפות לאירוע טראומטי

האדם נחשף לאירוע טראומטי שקדם לשינוי ההתנהגות (מוות ממשי/איום של מוות/פגיעה חמורה), בין אם בחשיפה ישירה ובין אם עקיפה כדלקמן:

- א | עדות באופן אישי לאירוע שקרה לאחרים (למשל - צפייה בתאונת דרכים).
- ב | שמיעה על אירוע טראומטי של מישהו קרוב, אשר היה בסכנת מוות/איום (למשל, כשנודע שקרוב משפחה מת באסון).
- ג | חשיפה חוזרת של אנשי מקצוע העובדים במקצועות הכרוכים בחשיפה חוזרת וישירה באירועים ומראות קשים: משטרה, מד"א, זק"א, כיבוי אש.

2. סימפטומים חודרניים (לפחות אחד)

למרות סיומו של האירוע הטראומטי וחזרה לשגרה, החוויה הטראומטית של האדם חוזרת וחודרת למודעות באופנים שונים: סיוטי לילה הקשורים לאירוע, זיכרונות מלחיצים ובלתי נשלטים, מצוקה פיזית/נפשית כאשר האדם נחשף לרמזים פנימיים/חיצוניים המזכירים לו את האירוע. תגובות דיסוציאטיביות כגון פלשבקים – האדם מתנהג כאילו הוא נמצא כרגע באירוע, שומע ורואה אותו. עוררות פיזיולוגית ניכרת בתגובה לאירועים המזכירים לו את האירוע (דופק מוגבר, לחץ דם, הסמקה, הזעה, רעד).

3. סימפטומים של הימנעות (לפחות אחד)

האדם נמנע באופן מתמשך מגירויים/אירועים הקשורים באירוע הטראומטי (למשל, נמנע מנהיגה, מאנשים, ממקומות המזכירים את האירוע הטראומטי). מאמצים להימנע מזיכרונות/מחשבות/רגשות הקשורים לאירוע הטראומטי.

4. שינויים שליליים בקוגניציה ובמצב הרוח (שני סימפטומים לפחות)

- א | חוסר יכולת לזכור היבטים חשובים של האירוע הטראומטי.

ב | קוגניציות מתמשכות כלפי האירוע: האשמה של האדם עצמו/אחרים באותו אירוע, לעיתים באופן מעוות שאינו תואם את המציאות ה'אובייקטיבית'.

ג | ציפיות שליליות ומתמשכות כלפי העצמי או כלפי העולם ("אני רע והעולם מסוכן").

ד | מצב רגשי שלילי מתמשך, הקשור בטראומה: כעס, בושה, אשמה, פחד, חרדה).

ה | ירידה בעניין וברצון להשתתף בפעילויות חשובות.

ו | רגשות של ניתוק וזרות מאחרים.

ז | חוסר יכולת לחוש רגשות חיוביים.

5. עוררות יתר גופנית (שני סימפטומים לפחות)

התפרצויות זעם, התנהגויות של הרס עצמי, התנהגות רגזנית, דריכות יתר וספך בהלה נמוך (כל גירוי קטן עלול להוביל לתגובת בהלה), בעיות בריכוז, הפרעות שינה (האדם לא יכול להרפות).

6. ההפרעה גורמת למצוקה או לפגימה ניכרת בתחומי תפקוד חשובים.

7. התופעות לא נגרמות בגלל טיפול תרופתי, חומרים ממכרים או מחלה.

בנוסף לקריטריונים אלו נדרשים גם:

א | מהלך ההפרעה צריך להיות חודש ימים לפחות.

ב | ההפרעה גורמת למצוקה ולפגיעה בתפקוד.

ג | ההפרעה אינה מיוחסת להשפעות של חומרים או למצב רפואי.

תופעות שכיחות נוספות בפוסט-טראומה

1. הפרעה מלווה בסימפטומים דיסוציאטיביים:

סימפטומים של ניתוק זמני היכולים להופיע בצורות שונות:

א | דה-פרסונליזציה: האדם מרגיש מנותק מעצמו, כאילו הוא בחלום או שהזמן עובר לאט, כאילו הזמן לא אמיתי וכאילו הוא

צופה מהצד ומנותק מתהליכים העוברים עליו.

ב | דה-ריאליזציה: העולם מסביב נחוה כלא אמיתי, לא מציאותי.

2. ההפרעה יכולה להופיע עם ביטוי מעוכב

ההפרעה יכולה להתפרץ לאחר זמן (גם שנה) לאחר האירוע.

התערבות אפשרית	תגובות נפוצות
החזרת הביטחון לילד, להיות עם הילד ככל שניתן, לשמור על מסגרת חיים רגילה, להרגיע אותו, לא להכריח או להילחם בילד.	הילד אינו מוכן להישאר לבד, לא הולך לבית הספר, לא מאפשר להורים ללכת לעבודה.
לא להכריח את הילד לאכול ולא להתווכח אתו, להקפיד על מסגרת זמני והרגלי אכילה כפי שנהגנו בשגרה.	הילד לא אוכל, מקיא.
לשוחח עם הילד על האירוע ועל רגשותיו ומחשבותיו, לשים דגש על ציפיות ריאליסטיות לגבי מה ניתן היה לעשות באירוע.	הילד חש בושה, אשמה.
להישאר עם הילד ליד מיטתו (ולא במיטת ההורים), להקפיד על הרגלי ושעות שינה קבועים, לשוחח עם הילד על פחדיו, להימנע מכדורי שינה.	הילד פוחד להירדם, פוחד מסייטי לילה, פוחד להישאר לבד בחושך.
לתת משימות קצרות, פשוטות וברורות, להקל על העומס הלימודי, לשלב פעילויות מהנות ומשחררות יחד עם המטלות הלימודיות.	קשיי ריכוז, קשיים בלימודים, שעמום, אי-ידיעה מה לעשות.
להתייעץ עם רופא, לשוחח עם הילד על פחדיו, לנסות ולדובב את הילד לגבי התחושה הגופנית המסוימת שחש במהלך האירוע.	כאבים גופניים ללא הסבר פיזיולוגי, תלונות סומטיות (כאבי בטן, ראש).
לשוחח עם הילד ולאפשר לו לבטא את עצמו, להעמיד גבולות לדרישותיו ותוקפנותו, לאפשר ביטוי של פחדיו ותוקפנותו על ידי ציור, דיבור ומשחק (סובלימציה), אם הוא מתפרץ - לעצרו ולהרגיעו בתקיפות ולא בתוקפנות.	תוקפנות גופנית כלפי הקרובים אליו, התנהגות עבריינית, התנהגות מינית תוקפנית.
לשוחח עם הילד ולהבין את רגשותיו וחרדותיו כחלק מהתגובה לאסון, לעודד הבנה של קבוצת השווים ולשים דגש על יצירת מערכות תמיכה.	תחושה עזה של פגיעות, חשש מתיוג כלא-נורמלי.
לעודד לדחות את ביצוע ההחלטות במטרה לאפשר לגורם הזמן להתערב בעיבוד התגובות לאירוע.	החלטות פזיזות כמו לעזוב את בית הספר, לעבור דירה, להתחתן.
מתן לגיטימציה לתופעה והסברתה על רקע המתח כתוצאה מהאירוע.	שינויים פתאומיים וקיצוניים במערכות יחסים בין-אישיים.
מתן אפשרות להתחלק ולשתף ברגשות ובפחדים, תוך דגש על שילוב מידע מציאותי רלוונטי.	דאגות וחרדות שמא יקרה משהו לזולת המשמעותי הקרוב (משפחה, חברים).
להקדיש תשומת לב רבה, ליצור מגע אישי וגופני, לנסות לשוחח ולדובב את הילד בנוגע לתחושותיו, לעודדו ולהרגיעו, לא לגלות רחמים או כעס כלפיו.	תחושות דיכאון, אפאתיות, חוסר אונים, שתיקות ארוכות, התנתקות.
לאפשר ביטוי של תכניות אלו, להתייחס לתוצאות אפשריות של פעולות אלו, להציע פעילויות אלטרנטיביות שיאפשרו ביטוי ופעילות במטרה להפחית את תחושת חוסר האונים.	רצון עז לנקום, תכנון צעדי נקמה.

מצבי חירום מאופיינים בעומסים רגשיים, קוגניטיביים ופיסיולוגיים גבוהים. המודל המוצג מציג ארבעה אשכולות להתייחסות שנועדו לשפר את ה-Self Care העצמי והארגוני של אנשי מקצוע ובעלי תפקידים בחירום, כמו גם של מי שעוסקים בטרומה מתמשכת לאורך זמן.

אשכול 1: מודעות

מודעות תיאורטית

המשגה תיאורטית לתופעה, לסימפטומים בכלל, לדרכי המניעה לפעולות אפשריות בתוך הצוות.

מודעות אישית

- העמקת המודעות של כל אחד לייחודיות ביטוי הסימפטומים אצלו (לתפוס את זה רגע לפני...). הפנומנולוגיה האישית וביטוייה הרגשיים, הקוגניטיביים והגופניים.
- האתגרים שלי (מה מעורר בי פחד, אילו קונפליקטים מכבידים עלי).
- מה עוזר לי (תקוות, שאיפות, חלומות).
- נקודות שבר/שינוי בחיים ואופני ההסתגלות אליהן.
- צרכים חיוניים - "ל": לאכול, לשתות, לישון.
- "שומר נפשי" ו"שומר צוות": מי תומך בי? את מי אוכל לשתף? למי אקשיב כשיגיד לי שכדאי לי לקחת פסק זמן. למנהלים - עם מי אוכל להתייעץ?

אשכול 2: מוכנות ומניעה

- נועד להגברת תחושת המסוגלות.
- זיהוי צרכים/מיפוי של הצוות (מי מוכן לעשות מה בזמן חירום, מי חושב שיעזוב את היישוב בזמן חירום).
- חלוקת תפקידים/הגדרת תפקידים: לדעת מה יהיה תפקידי, למשל, הכנת תיק חירום.
- למידה והכשרה לקראת התפקיד שלי בשגרה ובמצבי חירום.
- תרגול/סימולציות.
- עיבוד/תהליך אישי (טיפול אישי, הדרכה מקצועית, ויסות, קשיבות (מיינדפולנס), איזון, איזון בית עבודה = אני לעצמי, מילוי מצברים (פנאי), ספורט, חלוקת הזמן הקיימת לעומת חלוקת זמן רצויה ומחשבה לגבי מה הייתי רוצה לעצמי/לצוות. שרטוט פאי של תחומים: עבודה, בית, פנאי, התפתחות וכו'.

- גיוס משאבים אישיים/צוותיים.
- דיונים צוותיים על דילמות אתיות.
- דיונים צוותיים על המפגש האישי עם החירום.

אשכול III: מחוברים. לכידות ושיתופיות

אחת התחושות הדומיננטיות במצבי חירום ודחק, כמו גם בעבודה מתמשכת עם טראומה ושכול היא הבדידות.

- שיתופיות (לשתף, להיות שותפים).
- חיבוריות (HobfollS et al, 2007)
- חברות ותמיכה.
- מנהיגות: כולל אלמנטים של מודל הורי/מכיל. ייעוץ ותמיכה למנהל.
- לכידות.
- שייכות.

אשכול VI: משמעות

- חזון לפעילות.
- אמונה בדרך: מאין באתי ולאן אני הולך (נקודות שאליהן רוצים/לא רוצים להגיע).
- ייחודיות: במה הייחודיות שלי/של הצוות.
- תקווה.

חשיבותה של הנשימה:

הנשימה משפיעה באופן ישיר על הדופק, וכך על מידת העוררות. ויסות הנשימה, בעיקר במצב של נשימות מהירות ותכופות (היפר-ונטילציה), מרגיע ונותן תחושת שליטה. הנשימה המלאה ביותר המנצלת את מלוא קיבולת הריאות היא הנשימה הסרעפתית, אשר עושה שימוש בשריר הסרעפת הנמצא מתחת לחזה. שריר זה משמש כמשאבת אוויר הדוחסת את האוויר דרך האף והפה אל הריאות. שימוש בשריר זה "משמן" אותו ומביא לתפקודו היעיל ולניצול מלא של הריאות.

ההנחיה | "עקבו אחר כניסת האוויר ויציאתו" (אין להורות - "תנשום" כדי לא להגביר היפר-ונטילציה). "כעת לוו את יציאת האוויר (נשיפה) ביד פתוחה ומושטת. מומלץ לנסות להשמיע קול נשיפה: ssssss. מצוין. בהמשך, נסו ללוות את הנשימה ביד מושטת בקצב אחיד: שאיפה - 4, נשיפה - 6. בעיקר לעקוב אחר הנשיפה/הוצאת האוויר. נסו שוב...".

חימום ידיים:

טמפרטורת הידיים משקפת את מצב הדריכות והחרדה: אם הן קרות - לרוב זהו סימן כי האדם חווה תחושה של לחץ ואיום. אם נצליח לגרום לידיים להתחמם - נאפשר למערכת הפרא-סימפתטית להיכנס לפעולה וכך להוריד את רמת הדריכות..

ההנחיה | "שימו לב לטמפרטורת הידיים. האם הן קרות? ... אכן זהו סימן שהגוף דרוך. אם נגרום להן להתחמם זה יעזור לגוף להירגע. אתם יכולים לעשות זאת. מקדו את תשומת הלב בידיים. מצוין. חשוב שתקרב אותן למקור חום - זה יכול להיות מדורה, תנור, כוס תה או מים זורמים חמימים ונעימים... המשך כך. גל של חום נעים ומלטף עוטף את הידיים, כמו בועה ששומרת עליהן חמות ונעימות... מצוין... איך הידיים מרגישות?" (אם האדם משיב כי הן עדיין קרות ניתן להציע לשפשף ביניהן, להכניס מתחת לחולצה באזור הבטן ולאחר מכן להמשיך ולהחזיק את רמת החום על ידי חזרה על התרגיל).

קירקוע: grounding [חשוב לדבר באיטיות ובטון נמוך]

מתן תחושה בגוף וחיבור ל"כאן ולעכשיו" כאשר הפונה בתחושה של "הקרקע נשמטת מתחת לרגליי. הקרקוע הוא חושי.

- ההנחיה |** 1. שימו יד על הכתף של הפונה או לחצו את ידו ושאלו אותו האם הוא מרגיש את מגע היד.
- שאלו שאלות אינפורמטיביות בעלות תשובה קצרה וברורה: מה השעה? האם שמך הוא XXX.
- תירגול:** "שבו בנוחות על הכיסא, שימו לב לנשימות שלכם, הרגישו את גופכם במגע עם הכיסא, הרגישו את הרגליים על הקרקע, את הישבן על הכיסא, את הגב על מסעד הכיסא, שימו לב כיצד הכיסא מחזיק אתכם ביציבות, איך אתם נשענים עליו. הניחו את כפות הידיים על הירכיים, לחצו מעט. הרגישו את הרגליים יציבות וחזקות. קחו נשימה, הסתכלו מסביב וחפשו בחלל החדר/במרחב שלושה דברים בצבע לבן (כחול/עגולים וכו') ומקדו את המבט בהם. שוב, סרקו במהירות והתעכבו על שלושת הגירויים שבחרתם... הרגישו שוב את הקרקע דרך הרגליים החזקות, קחו נשימה עמוקה ויישרו את המבט אלי... מצוין!"

נשימת בטן

"עצמו עיניים והפנו את תשומת הלב לנשימה, לאוויר שנשאף פנימה ולאוויר שיוצא החוצה. ישמו לב לחמימות בנחיריים, ולדרך שבה אתם נושפים. נסו לנשוף באופן מלא וחופשי, ללא עצירות. עתה, הניחו את שתי הידיים על הבטן ונשמו נשימה עמוקה אליה. שימו לב כיצד הידיים נעות קדימה עם התמלאות הבטן באוויר, כך שהיא נמתחת החוצה. המתינו רגע קל כדי שהאוויר ייספג ונשפו אותו החוצה דרך הפה ועל ידי הכנסת הבטן לכיוון הגב. נסו זאת שנית... נשימה פנימה תוך כדי ניפוח הבטן עם האוויר והוצאה של האוויר באמצעות התרוקנות הבטן. עשו זאת מספר פעמים ולאט לאט מלאו לא רק את חלל הבטן אלא גם את הצלעות, כך שהגוף יתרחב עם התמלאות הריאות. שלבו נשימות בטן עם נשימה אל הצלעות והקפידו לשמור על קצב איטי ומדוד".

מומלץ כי הנשימה תתבצע דרך האף והנשיפה החוצה דרך הפה. תרגלו את נשימת הבטן שתי דקות והקפידו לעשות זאת מספר פעמים כל יום. תרגול קבוע של הנשימה יביא לתוצאות טובות.

הרפיית שרירים

"נתחיל מהרגליים. מתחו את הרגליים קדימה והפנו את כפות הרגליים החוצה. ספרו עד שלוש ואז לאט לאט שחררו את שרירי הרגליים... הוציאו את האוויר... עד שהרגליים יהיו רפויים, רפויים ורגועות, רפויים ושלוות... בואו נשוב ונחזור על מתיחת הרגליים... מתחו... אחת, שתיים, שלוש, והרפו, לאט לאט... שימו לב איך הרגליים נעשות רפויים ורגועות, רפויים ושלוות... עכשיו נעבור אל הבטן, הגב והידיים... קמרו את הגב, כווצו את הבטן פנימה, עשו אגרופים והפנו את הידיים לכיוון החזה... ספרו עד שלוש... ואז לאט לאט שחררו... שימו לב כיצד הגב, הבטן והידיים נעשים רפויים ורגועים, רפויים ושלוים. עכשיו נעבור לכתפיים ולצוואר. הרימו את הכתפיים והכניסו את הראש לגוף כאילו אתם צבים. ספרו עד שלוש ואז לאט לאט שחררו את הצוואר ואת הכתפיים... שימו לב כיצד הצוואר והכתפיים נעשים רפויים ורגועים, רפויים ושלוים. נעבור עתה לחלק האחרון – אל הראש. כווצו את שרירי הפנים ואת העיניים לאט לאט... שימו לב כיצד הפנים והעיניים נעשות רפויים ורגועות, רפויים ושלוות. עכשיו דמיינו שאתם נמצאים במקום יפה ומרגיע... ראו כיצד אתם נרגעים ונהנים... ושימו לב איך כל הגוף נעשה רפוי ורגוע, רפוי ושלו".

דמיון מודרך והרפיה

"נשמו באופן רגוע, מצאו לעצמכם תנוחה נוחה, העמיקו את הנשימה, נשמו נשימות עמוקות ונשפו את האוויר החוצה לאט לאט... תנו לעצמכם להירגע... דמיינו רשת של חוטי זהב שמקיפה אתכם ובתוכה שזור מגן דויד... הרשת אינה נוגעת בגופכם, אך היא נותנת לכם ביטחון... דבר לא יכול לחדור את הרשת עם המגן דויד ואתם חופשיים בתוכה... הרשת יוצרת סביבת הגנה ושומרת עליכם במשך כל היום וכל הלילה... היא שומרת גם שלא תיפגעו ולא תעלבו. וגם שלא תפחדו... בתוכה אתם בטוחים ואהובים... הרגישו את הכוח של הרשת והמגן דויד ונשמו אותו פנימה לתוכם... חכו מספר שניות ואז חזרו לאט לאט לכאן... כל אחד בקצב שלו... הניעו את אצבעות הידיים והרגליים, שובו בחזרה לחדר ופיקחו את העיניים".

להלן עץ הבנוי ממבחר של דרכים לשימור עצמי. האם תוכל לבחור מתוכו לפחות חמישה דברים שאתה נוהג לעשות? שלושה דברים שאתה יכול להתחיל לעשות? שלושה דברים שנהנית לעשות והיית רוצה לשוב אליהם? דרכים שאתה רוצה להוסיף?

לך לטייל ברגל ♡ חייך לילדך ♡

סדר אלבום משפחתי ♡

ספור כוכבים ♡ פנק את אהוביך ♡ טלפן לידידך

אמור למישהו "אני אוהב אותך מאוד" ♡ שוחח עם האל

היה ילד פעם נוספת ♡ קפוץ בחבל ♡ מחק את המילה "טינה" ♡ אמור "כן"

צחק ♡ קרא ספר ♡ בקש עזרה, רוץ, קיים את הבטחותיך ♡ שיר שירים בקול

רשום תאריכי יום הולדת ♡ עזור לחולה ♡ קפוץ לשם שעשוע ♡ שנה תסרוקת

התנדב ♡ חשוב ♡ החזר טובה ♡ סיים משימה ♡ שבור הרגל ♡ רחץ בקצף אמבט

ערוך רשימה של הדברים שהנך מבצע היטב ♡ הרפה ♡ בטא את שלך

התייחס אל עצמך כאל חבר ♡ כתוב שירה יפה ♡ בקר אח ♡ חלום בהקיץ

כבה את הטלוויזיה ודבר ♡ הרשה לעצמך לטעות

החזר אדיבות ♡ הקשב לצרצרים ♡ הודה לאל על השמש ♡ קבל מחמאה

סלח לעצמך ♡ תן לאחר לטפל בך ♡ הראה את אושרך ♡ למד משהו שתמיד רצית

נגע בקצות בהונותיך ♡ אל תאמר במשך יום אחד "לא יכול" ♡ שיר במקלחת

חיי כל דקה מיד האל ♡ התחל במסורת משפחתית ♡ עשה פיקניק בפנים

אל תדאג היום ♡ התאמן באומץ על הדברים הקטנים ♡ עזור לקשישה בקהילתך ♡ עודד ילד

התבונן בצילומים ישנים ♡ הקשב לחבר

דמיין את גלי הים ♡ שחק עם חייית המחמד שלך ♡ הרשה לעצמך לזרוח

טפח לעצמך על השכם ♡ צעק בעד הקבוצה האהודה עליך

צייר תמונה ♡ ברך שכן חדש ♡ בצע שינוי קטנטן

פזר מטלות ♡ תן לאחר תחושה של ברוך בואו

הרשה לאחר לעזור לך ♡ דע כי אינך לבד ♡ תן לעצמך מתנה

יש עוד דברים רבים
שאפשר לעשות כדי לשפר
את יומנו, לא?



במשפחתי כולם תורמים ועוזרים זה לזה

מה אני יכול/ה לתרום?	אני