

**תראו אותי!!**



# טכניקות הרגעה

• **קרקוע** – חשוב לדבר באיטיות ובטון נמוך

הרגש את הקרקוע, קח נשימות, הסתכל מסביב, מקד את המבט בשלושה דברים בחדר, הרגש את הקרקוע דרך הרגליים, קח נשימה עמוקה ויישר את המבט אלי...מצויין!!

# נשימות

- חשיבות הנשימה: הנשימה משפיעה באופן ישיר על הדופק, וכך על מידת העוררות. ולכן **דפוס הנשימה משקף את מצב מערכת העצבים**. ומכאן שהנשימה מהווה אמצעי ישיר להשפיע על מצב מערכת העצבים. ויסות הנשימה, בעיקר במצב של נשימות מהירות ותכופות (היפר ונטילציה), מרגיע ונותן תחושת שליטה.
- ההנחיה: "עקוב/י אחר כניסת האוויר ויציאתו (אין להורות – תנשום – כי זה יכול להגביר היפר-ונטילציה). כעת לווה את יציאת האוויר (נשיפה) ביד פתוחה ומושטת. מומלץ לנסות להשמיע קול נשיפה: sssss. מצויין. בהמשך נסה/י ללוות את הנשימה ביד מושטת בקצב אחיד: שאיפה – 4 , נשיפה – 6. בעיקר לעקוב אחר הנשיפה / הוצאת האוויר. נסה/י 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 ההרגעה (פרא-סימפתטית) להיכנס לפעולה וכך להוריד את רמת הדריכות.
- **ההנחיה:** "שים/י לב לטמפרטורת הידיים. האם הן קרות? ... אכן זהו סימן שהגוף דרוך. אם נגרום להן להתחמם זה יעזור לגוף להירגע. את/ה יכול/ה לעשות זאת. תמקד/י את תשומת הלב שלך בידיים. מצוין. תחשבי/י שאת/ה מקרבת/ת אותן למקור חום – זה יכול להיות מדורה, תנור 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 המשיך ולהחזיק את רמת החום ע"י חזרה על התרגיל].
- לכולנו יש מגוון של משאבים, ובכל זאת נעדיף אחדים על פני האחרים.
- המשימה העיקרית שלנו כמטפלים בזמן חירום היא להחזיר לפרט את יכולת התפקוד, ע"י זיהוי ועירור ערוצי ההתמודדות המאפיינים אותו או ע"י פיתוחם והרחבתם.
-

# גשר מאח"ד

- ג – תלונות סומאטיות על כאבים גופניים, פעילות ועשייה לשם עשייה, התרוצצות, עיסוק בפרטים טכניים, דרישה מוגברת לשינה, לתרופות, או לסמי הרגעה, למשקה חריף.
- ש – תיאור עובדתי מפורט של פרטי האירוע, תוך שימת לב לזמנים. תיאור מחשבות קונקרטיות, ותכנון תכניות מה לעשות אחר כך. דרישה לאינפורמציה מדויקת על האירוע.
- ר - ביטויים מופגנים של צער, כאב רגשי, התנהגות רגשית, התפרצויות בכי, כעס וכו'.
- מ- חיפוש בני המשפחה, הזכרתם, דאגה לשלומם.
- א - הנפגע יתאר את המצב במונחים פילוסופיים, או במושגים דתיים, תוך קבלת הדין כמו: "ה' נתן וה' לקח...". או "זה הגורל שלי", "תמיד לא היה לי מזל", התייחסות לדברים ב"שחור ולבן".
- ח - ציון מופגן של עיסוקיו של הנפגע, ציון מפורט של כל מי שהיה באירוע, תוך ציון שמו ומעמדו, הנפגע יציין את מי הוא מכיר, ועם מי היה בקשר, ביטויים כמו "אף אחד לא נכנס לכאן". לחילופין, מיד ייקח תפקיד.
- ד – תיאורים דמיוניים או מוגזמים כך שלשומע נדמה, שהוא שומע תסריט בדיוני, שימוש במטפורות ודימויים "אני כמו עץ שנעקר בסערה". ראיית עתיד.

- האזנה פעילה לא רק לתוכן הדברים אלא גם לערוצים, שבהם הם נאמרים, תעזור לזיהוי ערוצי ההתמודדות, ולהצעת עזרה אפקטיבית.

- כשאנו מזהים את ערוצי ההתמודדות, אנו יכולים לא רק להציע עזרה בערוץ ההתמודדות הראשי, שלפעמים עבור הנפגע באותו זמן, אינו נראה כאפקטיבי, אלא גם להרחיב את האופציות ולהציע ערוצים נוספים.

# עשן דק - שיטת 5 הצעדים

• **צעד ראשון:** אני לוקח פסק זמן. אני שם מעצור למחשבותיי העכשוויות על ידי נתינת פקודה לעצמי: **"עצור"**.

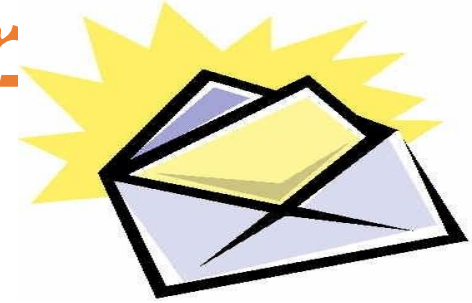
• **צעד שני:** אני מעביר את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ את אגרופיי בזמן שאני לוקח נשימה אחת עמוקה ואיטית, ואז אני משחרר את שרירי אגרופיי בזמן שאני מוציא באיטיות את האוויר החוצה. טססס... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן). (הערה למורה: כאן הנשימה העמוקה מטרתה כמו כיווץ השרירים, להעלות את המתח ולהעבירו לשליטת הילד, לפני שהוא מוריד אותו בהרפיה).

## שיטת 5 הצעדים-המשך:

- **צעד שלישי:** אני לוקח נשימה איטית אחת או אפילו שתיים.
- **צעד רביעי:** אני משתמש בדמיון או/ו בדיבור פנימי. אני לוקח דימוי של חוויה אחת מתיק החוויות החיוביות שלי ונותן לעצמי לחוש אותה למשך כמה שניות. אני מדבר דיבור פנימי לעצמי ואומר לעצמי משפט מפתח מוכן כמו: אני יכול להירגע ולהגיב נכון עכשיו, או אם איני יודע מה לעשות, אעצור עכשיו ואגיב אחר כך.
- **צעד חמישי:** עכשיו אני יכול לנוע קדימה ולחזור לטפל במה שאני צריך לטפל עכשיו או כאמור להניח לכך ולחזור לכך בהמשך אם זה אפשרי ונחוץ.



זכתבו של אדם-עש"ן ד"ק



● קוד הקסים: עש"ן ד"ק שמסמן –

● עצור,

● שרירים,

● נשימות,

● דימוי/דיבור

● וקדימה.



# תרגול שימוש בשיטה

- חשבו על דוגמה מהעבר, שלא עצרתם בזמן הנכון, האם אתם יכולים להעריך שעכשיו במקרה דומה תוכלו לעצור ולהשתמש בשיטה?
- נבדוק זאת באמצעות התרגיל הבא: עצמו את עינכם, בחרו אירוע קשה מעברכם בו הגבתם בתגובה שהיום נראית לכם לא נכונה, סוסים בחרו ארוע בו הגבתם באימפולסיביות, צבים ובלונים בחרו אירוע בו נמנעתם מלהגיב והייתם רוצים להגיב אחרת. קחו כמה שניות להתחבר לרגשות ולמחשבות הקשים שהיו לכם באותו אירוע,
- עכשיו נעבור יחד על השלבים:
- 1-ע-עצרו-סיימו את מחשבותיכם ותנו לעצמכם את הפקודה: **עצור**
- 2-ש-שרירים-מקדו את ההתבוננות שלכם בגוף ובשרירים, כווצו את האגרופים, בזמן שאתם לוקחים נשימה אחת עמוקה, שחררו אגרופים בזמן שאתם מוציאים באיטיות את האוויר החוצה, {אם זה מתאים למצב שימו יד על הבטן}
- 3-נ-נשימה-קחו נשימה איטית או שתיים.
- 4-ד-דמוי או דיבור פנימי-שלפו דימוי חיובי מתיק החוויות, תנו לעצמכם לחוש את החוויה לכמה שניות, אתם יכולים גם לדבר אל עצמכם, בדיבור מרגיע ומכוון אתם יכולים לומר משהו כמו: הפעם אני יכולה להגיב באופן יותר מאוזן, אני יכולה להתמודד או כל משפט אחר.
- 5-ק-קדימה-נועו קדימה כדי להתמודד עם הבעיה שעלתה עכשיו, דמיינו את עצמכם מתמודדים אתה טוב יותר ובצורה מאוזנת יותר.

# מטרת עש"ן ד"ק לעזור לנו להגיב בצורה מאוזנת

- תגובות סוס הפרא, הצב והבלון הן תגובות בעיתיות שלא ממש מתמודדות עם הבעיה.
- שיטת עש"ן ד"ק נותנת לנו מרווח זמן ונשימה כדי שלא נגיב באותו רגע תגובה שמונעת על ידי דחף בלתי נשלט, תגובה שאינה טובה לנו, אלא שנוכל לעצור ולהגיב בצורה מאוזנת יותר.
- זוהי רק דרך להרגעת רגשות עזים ולמניעת תגובות לא רצויות כמו אלימות כלפי הסביבה, כלפי עצמנו או כלפי גורמים שאינם קשורים.
- רצוי לאפשר אחר כך את ביטוי הרגשות בדרכים לא אלימות ומאוזנות, כדי לנסות להבין מה מקורם, או לפחות להשתחרר מעט.
- אחת הדרכים הטובות להמשיך אחרי עש"ן ד"ק היא ביצוע הקשבה פעילה.