

האם אנחנו במצב חירום?





הגדרות מצב חירום

(במונחים התנהגותיים)

➤ מצב חיצוני המהווה איום על חיי האדם או על חיי קרוביו.

➤ הגורם לאדם לשינויים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים, התנהגותיים וחברתיים.

➤ מצב של איום על אינטרס חיוני (במקרה הקיצוני- חיים) **ללא זמן להיערך ולהתמודד איתו.**



את האיום הקיומי לא ניתן לשנות אך
את חוסר האונים ניתן לשנות

איום קיומי + פעילות יעילה



תפיסת הפעילות כיעילה ומועילה



הפחתת הפרשנות של האירוע כטראומה



תחושת מסוגלות וחזרה לשיגרה



מה זו רציפות תפקודית?



* תחושת רציפות מאפשרת לנו להתמקד בהווה, מתוך תחושת רצף בין העבר להווה ובאמונה שיש ביכולתנו לנבא את העתיד.

* במצב אסון, חירום וטראומה ישנה קטיעה של תחושת הרציפות והחזרת תחושת הרציפות מחזירה לאדם את תחושת השליטה בחייו ומחזקת את החוסן שלו (עומר ואלון, 1994).

* פעמים רבות הרציפות יכולה להשמר על ידי היכולת לשנות מבנה ארגוני/ תהליכים ארגוניים / מטרות ויעדים על מנת להמשיך לשרת תכלית משמעותית.

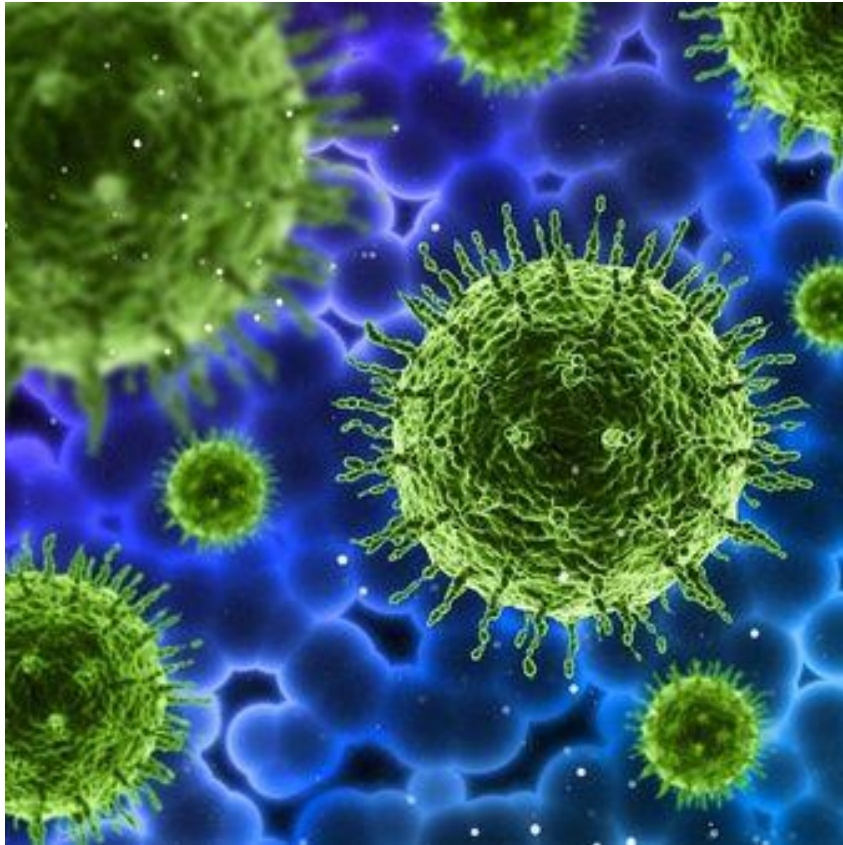


קוגניטיבית

* משחרר חייו האדם מנסה ללמוד חוקים,
לצבור ניסיון ולנסות לנבא את מה
שיהיה מחר. ניסיון העבר והשיגרה עוזר
לחוש כי העולם הגיוני וניתן לצפיה.



נתונים על הקורונה



- * אחוז התמותה מקורונה משתנה בין מדינות 1-3% בערך.
- * במדינת ישראל מתו בשנת 2018 78 אנשים משפעת.
- * רוב האנשים שחלו בקורונה החלימו עד היום כ-64,000 בעולם.
- * נגיף הסארס שהתפשט ב-2003 נעלם באותה המהירות בה הגיע.
- * רוב הוירוסים נעלמים עם בוא הקיץ.



קוגניטיבי

קטיעה

אני לא מבין מה קרה (בלבול, טווח
קשב מוגבל, קוצר רוח), אני לא מכיר
את כל הפרטים; אני זקוק להסברים
ולמידע



התערבות

חשוב להתייחס אך ורק לעובדות
ולא לשמועות.
חשיבות לבניית שיגרה גם אם
סדר היום הרגיל נקטע.
בבידוד: קביעת זמנים לקימה,
ארוחות, פעילות גופנית, צפיה
במחשב/ חדשות, משחקים,
משימות, למי שמתאים הרפיה.



רציפות התפקיד והתפקוד

- * התפקידים שמילאתי במהלך חיי: ילד
הורה, בן זוג.
- * התפקיד שאני ממלא בחיי המקצועיים
כעת.



תפקידים

קטיעה

אני לא יודע מה מצופה ממני.
מה התפקיד שלי? מה עלי
לעשות כעת?
כעס, הלם, עצב, אכזבה,
תחושת חוסר מסוגלות.



התערבויות

חשוב לנסות ולארגן
תפקידים. מי שלא בבידוד
חשוב שישמור על שיגרת
תפקוד.
בבידוד: לנסות ולהגדיר
תפקידים הן למבוגרים והן
לילדים.



רציפות חברתית בין אישית

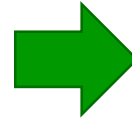
האדם תלוי להישרדותו
בסביבה האנושית.
אנחנו חיים במשפחה,
קהילה. הצפיה לקשר
ולמפגש עם אנשים
משמעותיים מייצר
תחושה של רציפות.



חברתי

קטיעה

אני מבודד וכבר לא עם
משפחתי ועם חברי
(כתוצאה מנסיבות
האירוע).
בדידות, חוסר אוריינטציה,
תחושת חוסר אונים.



התערבויות

שמירה על קשר
עם משפחה
וחברים דרך
סמרטפונים,
רשתות חברתיות,
ווטסאפ.
אפשר ליצור
ZOOM, קבוצות
FACE TIME,
SKYPE



רציפות אישית הסטורית

- * זו הרציפות הפנימית שלנו.
- * מה שאני יודע לגבי עצמי, כיצד אני מתפקד בדרך כלל בחיי היום יום.
- * האופי שלי, כולל מרכיבים התנהגותיים ורגשיים.
- * זוהי היכולת לנבא את עצמי.



הסטורית

התערבות

הקטיעה

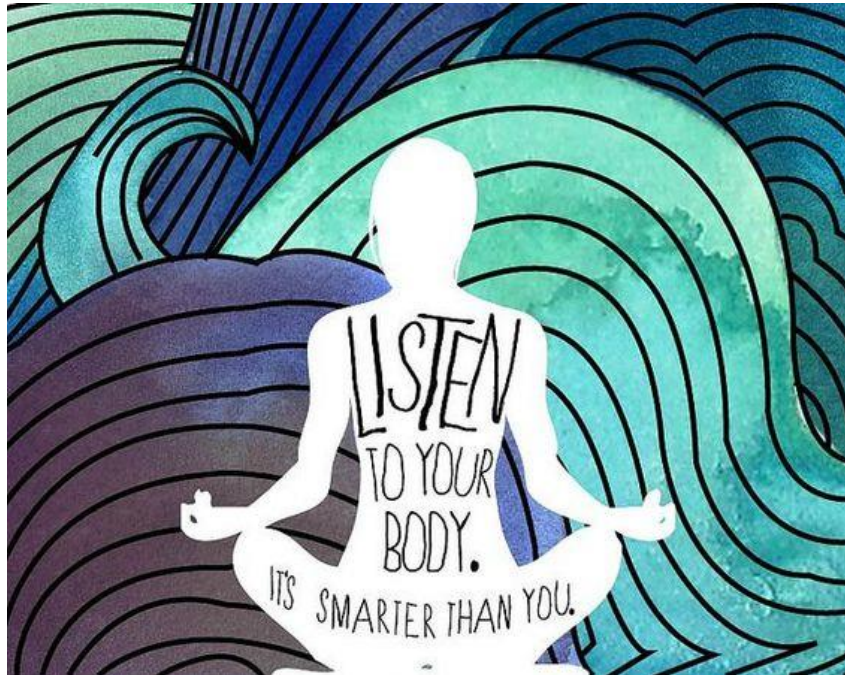
אני כבר "לא אני"... , אף פעם לא
הייתי במצב כזה... , אני ממש
משתגע!
תחושות ניכור, בלבול, ספקנות
עצמית, אובדן תקווה



חשוב לזכור מה לא השתנה?
האם יש הרגלים שאני עושה
בשגרה שנותנים לי תחושה
טובה ואני יכול להמשיך
לעשות אותם.
לזכור איך התמודדתי במצבים
קודמים, מה עזר לי.
לדאוג לעשות כל יום משהו
שיכול לעשות לי
טוב. (במסגרת המגבלות)
להסיח את הדעת (סרטים,
קריאה, משחק)
לאשר לסביבה ולעצמי
שהמצב יסתיים, כעת ניתן
לתכנן מה הדבר שנרצה
לעשות כשהכל יסתיים.



מה עוד אפשר לעשות?



- * סקירת גוף – היזכרות בפצעים שנפצענו פעם והחלימו.
- * דמיון מערכת החיסונית, איך היא נראית, פועלת, חשה. עם ילדים אפשר לצייר. לסמוך על הגוף שהוא יודע לרפא.
- * למצוא סיבות לצחוק ולעשות דברים שנהנים מהם.

