



מה דרוש על מנת להתמודד
עם מצבי לחץ ומשבר?

מודל להתמודדות עם משבר

מולי להד, פסיכולוג ישראלי המומחה בתחום התמודדות עם משברים, חווה בשנות ה-80 את מטחי הקטיושות שהונחתו מלבנון על קרית שמונה. הוא הקים את "המרכז לשעת חירום" ביוזמת משרד החינוך והרשות המקומית. התושבים נדרשו לשהות שעות ארוכות במקלטים, מטרת המרכז הייתה לסייע למערכת החינוך להתארגן ולסייע להורים ולילדים להתמודד עם מצבים קשים אלה.



מודל להתמודדות עם משבר

להד פיתח עם עפרה אילון (להד ואילון, 2000) מודל להתמודדות עם משבר. המודל מפרט דרכים שניתן לעזור באמצעותם לאנשים הסובלים מחרדה או מטראומה, כך שתסמיני הלחץ יפסיקו לחלוטין או יופחתו לרמה שבה ניתן לנהל אותם ולשלוט בהם. הם יישמו את המודל באזורי אסון כמו רעידת האדמה באיזמיט שבטורקיה בשנת 1999, אסון התאומים בניו יורק בשנת 2001, אסון הצונאמי בסרי-לנקה בשנת 2004 ואסון הצונאמי ביפן בשנת 2011.



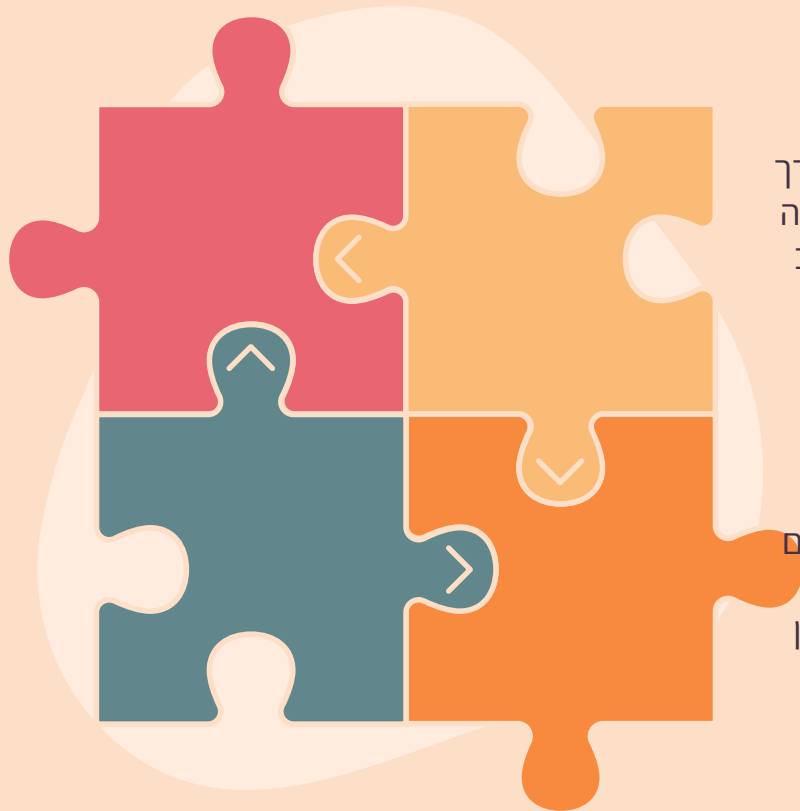
הנחות היסוד



האדם משתמש ביותר מדפוס
התמודדות אחד.



יש חשיבות לתרגל את דפוסי
התמודדות השונים וכך
להרחיב את מאגר כלי
ההתמודדות.



כל אדם מגיב ומתמודד בדרך
הראשונית הטבעית לו, דרכה
הוא קולט את העולם ומגיב
אליו.



אין דפוס התמודדות אחד
שטוב לכולם ואין דפוסים טובים
יותר מאחרים. כל דפוס
המשרת את האדם ברגע נתון
הוא הנכון עבורו.

גש"ר מאח"ד



רגש

התמודדות באמצעות הבעת רגשות באמצעים מילוליים של דיבור ובאמצעים לא מילוליים כמו כתיבה, ציור, תנועה ועוד.

שכל



התמודדות באמצעות הבנת הבעיה ומציאת פתרון באמצעות איסוף מידע, פתרון בעיות, רשימה של סדר עדיפויות ועוד.

גוף



כוללת שימוש במיומנויות של שחרור, הרפיה שרירית, מדיטציה, הרפיה נשימתית ושליטה בתגובות הגוף. כל אלה מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון.

חברה



התמודדות באמצעות השתייכות לקבוצה, קבלת משימה חברתית ותחושת שייכות. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לאדם לרכוש בטחון בזמנים של בלבול ואי ודאות. מתן עזרה לאדם אחר שזקוק לה עוזר למקבל העזרה אך גם למעניק העזרה.

אמונה



התמודדות באמצעות הממד הרוחני של האדם המאופיינת בפנייה למערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית, לאמונה דתית ולגיבוש "אני מאמין" באמצעות הבהרת ערכים המנחים את האדם במצבי משבר.

משפחה



התמודדות באמצעות המערכת המשפחתית המעניקה אהבה, תמיכה וסיוע אשר יוצרים בסיס להישרדות ולמרפא של המצב הקיים.

גש"ר מאח"ד

דמיון



התמודדות באמצעות דמיון ופעילות יצירתית, הסחת דעת (טלויזיה, משחקי מחשב ועוד), חלימה בהקיץ מאפשרים הפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

מיד נעמיק בנושא הדמיון...

תפקיד הדמיון במצבי משבר

כ- 10% מהישראלים סובלים מפוסט טראומה. מדובר באנשים שעברו אירוע קשה, המתקשים לשכוח אותו ומנסים שלא להיזכר בו בכל מחיר.

אותם אנשים שסובלים נמצאים בקהות חושים, ותמיד בכוננות שמא המאמץ לא להיזכר יופרע, לכן הם מפתחים התנהגויות הימנעותיות: הם משתדלים לא להגיע למקום האירוע כי ההיזכרות הקטנה ביותר יכולה לעורר אצלם סכנה אמיתית שהאירוע מתרחש שוב והם יחוו חרדה.



מחקרה של נירה קפלינסקי

תפקיד הדמיון במצבי משבר

מהלך המחקר

קבוצת המחקר: 67 אנשים שעברו חוויה טראומטית של כמעט

מוות כגון תאונות דרכים ופיגועים.

כלי המחקר: ראיון פסיכולוגי.

קבוצת הביקורת: קבוצת אנשים שלא עברו חוויה מסכנת חיים.



מחקרה של נירה קפליונסקי

תפקיד הדמיון במצבי משבר

ממצאי המחקר

כמה נבדקים דיווחו שבמהלך האירוע או מיד אחריו הם דמיינו מחזות שונים, כמו מנהרה עם אור בוהק ובתוכה דמויות חיוביות שמרגיעות אותם. אחרים סיפרו כי הם הרגישו שהם מרחפים מעל האירוע וצופים באה שמטפלים בהם בעוד הם חשים תחושת ביטחון.

יש שסיפרו שהם ראו את חייהם חולפים לנגד עיניהם כסרט. הממצאים מראים שדמיונות אלו הגנו על הנבדקים מפני האירוע הטראומטי. הם יצרו לעצמם סיפור חלופי, ובדרך זו הם גוננו על עצמם מפני החרדה הקיצונית של פחד המוות שמתעורר במצב של איום על החיים. הדמיונות ניתקו את הנבדקים ממציאות האסון וכך הם עזרו להם להינצל מתסמונת פוסט טראומטית.



מחקרה של נירה קפלינסקי

תפקיד הדמיון במצבי משבר

ממצאי המחקר

כמה נבדקים דיווחו שבמהלך האירוע או מיד אחריו הם דמיינו מחזות שונים, כמו מנהרה עם אור בוהק ובתוכה דמויות חיוביות שמרגיעות אותם. אחרים סיפרו כי הם הרגישו שהם מרחפים מעל האירוע וצופים באה שמטפלים בהם בעוד הם חשים תחושת ביטחון. יש שסיפרו שהם ראו את חייהם חולפים לנגד עיניהם כסרט.

מסקנות המחקר

דמיונות אלו הגנו על הנבדקים מפני האירוע הטראומטי. הם יצרו לעצמם סיפור חלופי, ובדרך זו הם גוננו על עצמם מפני החרדה הקיצונית של פחד המוות שמתעורר במצב של איום על החיים. הדמיונות ניתקו את הנבדקים ממציאות האסון וכך הם עזרו להם להינצל מתסמונת פוסט טראומטית. כלומר, דמיון הוא משאב להתמודדות יעילה עם משבר.

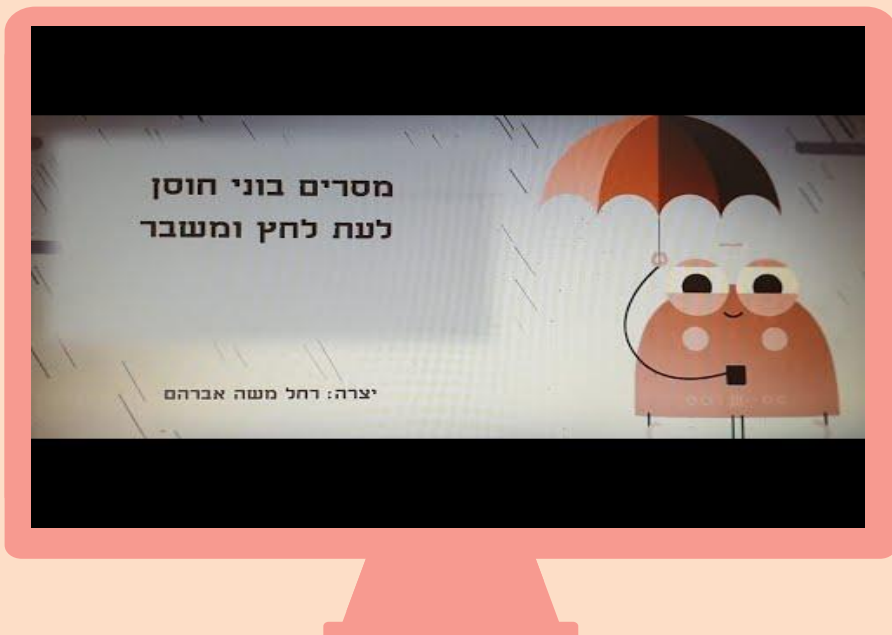


מחקרה של
נירה קפלינסקי



גש"ר מאח"ד

יש גם שיר..
והוא לא ייצא לכם מהראש עכשיו...
אם רק תניחו את הציניות בצד



לסיכום...
מסרים בוני חוסן לעת לחץ ומשבר