



חרבות ברזל
אוקטובר 2023



עקרונות מנחים ומסרים לאנשי מקצוע המלווים

הורים וילדים בעת הזאת

ד"ר יוכי סימן-טוב
מומחית במצבי משבר, חירום ואובדנות
יועצת ומטפלת CBT

yochisi11@gmail.com

050-6282819



תמונת מצב במציאות משותפת

- שמועות ומראות מזעזעים שלא דמיינו שיקרו.
- התמודדות עם ריבוי אובדנים, חטופים ונעדרים.
- מעגלי פגיעה נרחבים ברחבי המדינה כולה (וגם בחו"ל).
- גיוס המוני של אנשי מילואים.



תמונת מצב במציאות משותפת

- לחלק-קושי כלכלי.
- אי ודאות ודאגה לגבי ההמשך.
- חזרה הדרגתית ללימודים-קושי טכני לתפעול.
- חששות ולעיתים חרדות של הורים וילדים.
- הבעיות הרגילות של החיים לא הלכו לשום מקום (מחלות, התאבדויות, בעיות משפחתיות ועוד).



ריצה למרחקים ארוכים

- "זהו אינו הסוף. זהו אפילו לא תחילתו של הסוף. אבל זהו, ייתכן, סוף ההתחלה" (צ'רצ'יל, נוב' 1942, לאחר קרב אל עלמיין הראשון).

- ויקטור פרנקל: "הרגע בו אדם מדמיין שהכל יסתיים הוא הרגע הכי מסוכן לו"

- אנחנו צריכים לנשום עמוק ולשמור את הכוחות

- אז איך מתמודדים עם כל זה? ומהם העקרונות לסייע להורים ולילדים?



עקרונות כלליים

- "שעות הזהב" להתערבות.

- התקווה כ"חמצן" של החיים.

- חשבו מערכתית.

- במצבי קיצון: השתמשו בכול מה שאפשר (מטפורת החובש המנתח בשדה הקרב).

- הכוח של הידע הרלוונטי: השתמשו ב-psychoeducation- פסיכו-חינוך.

- ידדו אנשים עם טיפול נפשי: השוו לבעיות גופניות.

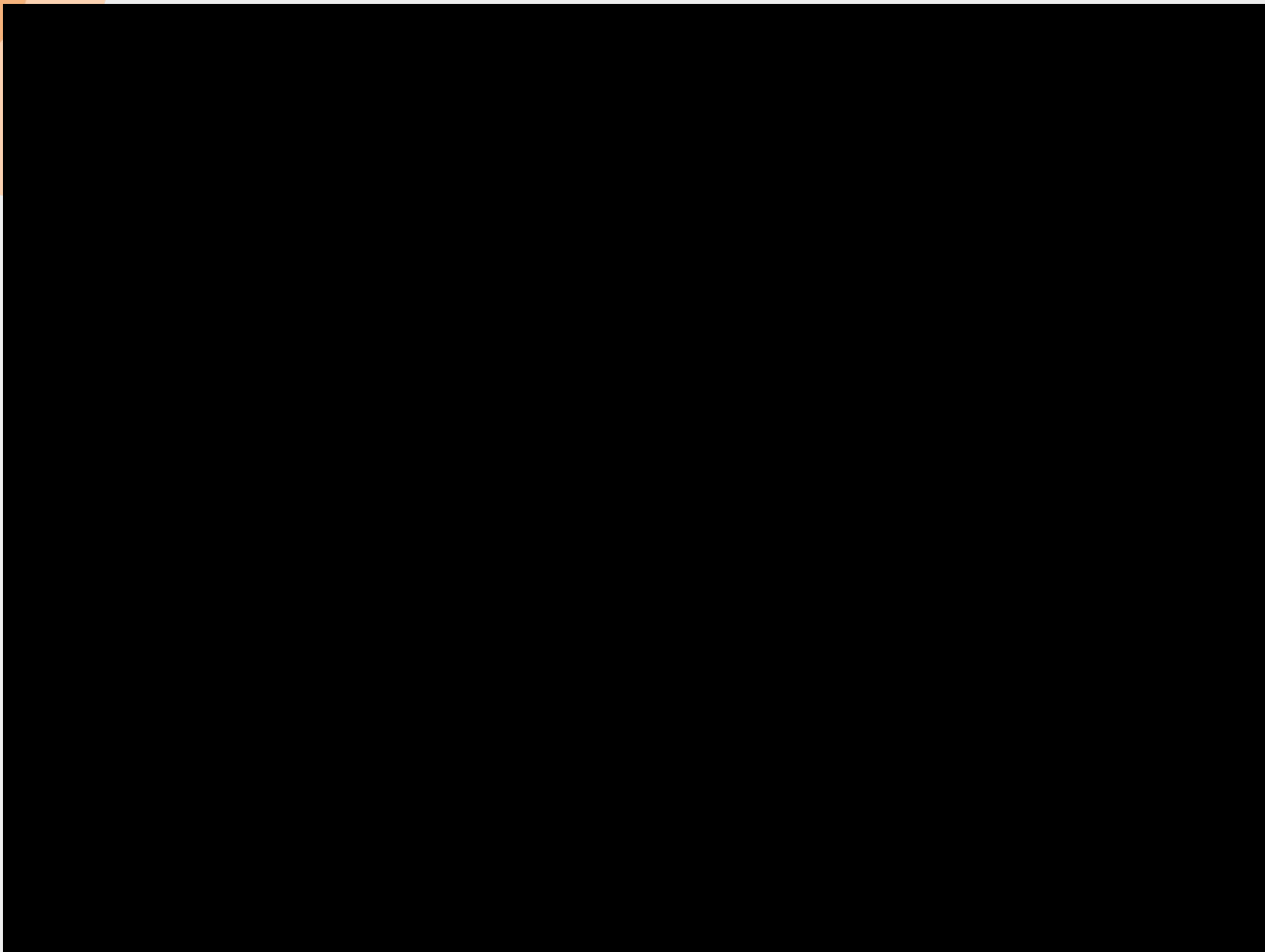
- היזהרו מעצות פרטניות לאדם שאינכם מכירים, אך תנו עצות מעשיות כלליות המסייעות

- בעתות משבר, במיוחד כזה המתמשך.



"שעות הזהב" להתערבות

- ככול שההתערבות קרובה למועד האירוע, היא יעילה יותר.
- 6 השעות הראשונות, נחשבות לשעות הזהב.
- ברור לכולנו, שבאירוע זה, כמעט אף אחד לא קיבל את ההתערבות בזמן.
- התערבות מאוחרת איננה חסרת תועלת.
- לרוב האנשים עדיין מדובר ב-ASR- Acute Stress Reaction.
- חשוב להכיר את עקרונות העזרה הראשונה הנפשית.





כלים פרקטיים לעזרה ראשונה נפשית





התקווה כ"חמצן" של החיים

- אמפתיה נחוצה, לצד אמונה ותקווה.
- מעל 80% מהאנשים, מחלימים מטרומות בכוחות עצמם! (תמונה אחרת לגבי טראומה מורכבת).
- העמדה הנפשית הפנימית של המתערב/המטפל, שמאמין בכוחות ההתאוששות, עוברת יותר מהמסרים המילוליים.
- חזקו את נקודות האור והתפקוד של ההורים והילדים.
- דוגמאות לשיחות עם אימהות למתבגרים ולחיילים. לעיתים 10 ד' משיגות תוצאה של חיזוק תחושת המסוגלות והאמון.



חשבו מערכתית

- הצרכים לסיוע הם של כלל המדינה במעגלי הפגיעה השונים.
- אי אפשר להכניס את כולם לקליניקות.

- יש לחשוב על הכשרות נרחבות להתערבות בשעת משבר: למורים, הורים ואף תלמידים בוגרים (ובוודאי לרופאים ואחיות).

- מי שיש לו ידע וניסיון- אין זה הזמן להצטנע.

- לצד זה, חובה שתהיה אחריות מקצועית, לתת מתוך ידע מבוסס .



במצבי קיצון: השתמשו בכל מה שאפשר

- אם אתם במקום בו יש נזקקים רבים הסומכים עליכם, השתמשו בידע המקצועי שלכם.
- ייתכן שתרגישו מבולבלים ולא כל כך מסוגלים, התקשרו לחבר/ה לעבודה. מהר מאוד תתחברו למה שאתם כן יודעים לעשות.
- תמיד יהיו לכם זוג עיניים וזוג אוזניים ולב אחד ומוח שיודע להקשיב הקשבה אקטיבית וזו התחלה טובה ובטוחה.
- בהמשך תזכרו בידע שרכשתם ותקבלו סיוע מאחרים מומחים.



פסיכו-חינוך - Psychoeducation

- הכוח של הידע הרלוונטי: השתמשו ב-psychoeducation- פסיכו-חינוך.
- הסבר על ASR לעומת PTSD, בדרך כלל מאוד מרגיע.
- המידע על אחוזי ההחלמה גם כן מאוד חשובים.
- הידיעה שרוב האנשים מתפקדים היטב במצבי משבר (אפילו ביצירתיות מדהימה).
- חיוך, קול נעים, מורידים את מפלס הלחץ.



ידדו אנשים עם טיפול נפשי - השוו לבעיות גופניות

- יהיו שיזדקקו לטיפול פרטני ואף קליני.
- עדיין קיימת הסטיגמה על טיפול נפשי.
- לעיתים הורים מסרבים להאמין שילדם במצוקה חריפה.
- ההשוואה לחום מאוד גבוה הדורש בדיקת רופא או להליכה למומחה כאשר רופא אחד לא הצליח לסייע, מועילה מאוד למתן התנגדויות.



האם יש מקום לעצה פרקטית?

היזהרו מעצות פרטניות לאדם שאינכם מכירים.

תנו עצות מעשיות כלליות המסייעות בעתות משבר, במיוחד כזה המתמשך, למשל הפוגות, סרטונים מעודדים (בניגוד לזוועות שממש יש להתרחק מהן), חשיבות העיסוק, במיוחד אם הוא בהקשר לאירוע וכד'.



פרספקטיבה

העם שלנו הוכיח הרבה יותר מפעם אחת שהוא חזק ויודע לצמוח ממשברים. בע"ה, עם כל הכאב הרב, גם מהמשבר הזה נצא.



”כי נפלתי קמתי” (מיכה ז', ח')



משבר בעברית:

מצד אחד שבר – טראומה, קרע ברקמות.

מצד שני: מקום בו שהתה האישה בעת הלידה:

האבניים לפי רש"י, מושב האישה היולדת

ובמקום אחר קוראו משבר (שמות א');