



חוברת תדריך תואק 3ח"ו

"מי יציל את המציל!?"



דצמבר 2021 – טבת תשפ"ב



חוברת תדריך - תומך צח"י

"מי יציל את המציל!?"

תוכן העניינים

עמוד	נושא	פרק
3	מבוא – הרציונל לתוכנית	מבוא
4	חוסן נפשי	פרק 1
5	רקע תאורטי – "מי יציל את המציל"	פרק 2
6	תיאור תפקיד - תומך צח"י	פרק 3
7	תומך צח"י בשלב ההיערכות לחירום - לפני	פרק 4
8	תומך צח"י בשלב ההתערבות – במהלך	פרק 5
9	תומך צח"י - ביום שאחרי	פרק 6
11	נספח - שיפור החוסן הנפשי – TOP 10	פרק 7
13	מקורות	פרק 8



מבוא – הרציונל לתוכנית

"אירועי החירום הינם שעת חירום, המוכרזת כתוצאה ממצב לחימה עם האויב, פיגועים חבלניים עוינים ומצבי חירום הנובעים מאסון טבע/ אסון תעשייתי ו/או כל אירוע אחר אשר יוגדר כמצב חירום".
כוחות ההצלה הינם הגורמים המוזנקים ראשונים לזירה ב"שעת חירום" המוכרז על-ידי שלטונות המדינה, וגם באירועי חירום מקומיים נקודתיים המתרחשים בשגרה.

מדינת ישראל מתמודדת מאז הקמתה עם מגוון של מצבי משבר, אסון וחירום מסוגים שונים. במרחב הכפרי המבוסס על יישובים בעלי אופי קהילתי – קיבוצים, מושבים ויישובים קהילתיים, התמודדות זו עם מצבי משבר וחירום נושאת צביון קהילתי ייחודי. כאשר מתרחש אסון, משבר או מצב חירום, יש בקהילה בדרך כלל נכונות לסייע ותחושת סולידריות והתגייסות לתמוך ביחידים ובמשפחות שנפגעו או באנשים עם צרכים מיוחדים.

צוותי חירום יישוביים, צח"י, הינם הגורמים המופעלים בסמיכות לכוחות ההצלה. צוותי התערבות אלה נחשפים בזמן אמת למראות ולמצבים קשים של נפגעים יחידים, משפחות וקהילות ופועלים במסירות ומחויבות חברתית ואנושית גבוהה. חשיפה זו, הופכת גם אותם לפגיעים בעל כורחם ומציבה גם אותם בקבוצת סיכון לנזקים בהיבטים שונים. ההשפעות על המסייעים נתונות על רצף הנע בין סינדרום הטראומה המשנית המדגישה את המחירים אותם משלם המסייע לבין הצמיחה מטראומה המדגישה את ה"רווחים" מהחשיפה לטראומה.

מהספרות המחקרית שסקרנו עולה החשיבות הרבה להגדרת איש צוות להתערבות מידית מונעת למסייעים בשטח. החשיבות בבחירת איש צוות לתפקיד ייעודי זה, הינה במתן מענה לצוותים, שיתרום לצמצום מצבי סיכון, שחיקה וטראומטיזציה משנית של המסייעים.

לאור ניתוח הצורך, החליט משרד הרווחה להוסיף תפקיד חדש לצח"י – **תומך צח"י**.
תומך צח"י, אתה נושא אחריות מול חברי הצוות, אשר רואים בך כתובת במצבי חירום כגון תאונה, פיגוע חבלני, או אירוע משברי אחר ביישוב.

חשוב להדגיש- אם מצב כזה יתרחש אתה לא תהיה לבד, לכל אורך הדרך יעמדו לרשותך אנשי מקצוע בעלי ניסיון רב להתמודדות במצבים אלה מהמחלקה לשירותים חברתיים. אולם, תפקידך הינו בעל חשיבות גבוהה הן ככתובת מיידי, נגישה וזמינה בתוך הצוות לנושא והן כחבר בצוות הצח"י.

חוברת זו, מהווה כלי עזר עבורך להערכות וסיוע לחברי הצוות להתמודד מבחינה נפשית עם מצבי חירום שונים שעלולים להתרחש במהלך אירוע החירום. מטרת התדריך להביא נקודת מבט נוספת הנוגעת לממצאים חוזרים ונישנים כי יש מחיר לסיוע של מסייע במצבי חירום, ובוודאי במצבים בהם המסייעים מצויים תחת אותו איום בו נמצאים הנעזרים על ידו, ולהציג תוכנית מובנית למסייעים באמצעות תומך צח"י.

פרק 1 - חוסן נפשי

מהו חוסן

חוסן נפשי (resiliency) הוא יכולתו של האדם להתמודד עם קשיים ומתח בחייו ולצאת מהם מחוזק ובעל תובנות חדשות. המושג משקף את יכולתו של אדם לחזור למצבו הקודם, לאחר מצב לחץ, להתאושש ולהסתגל לשינוי. אדם בעל חוסן נפשי הוא אדם המסוגל להתאים את עצמו לנסיבות החיים, אף אם הן קשות, ולהצליח בטווח הארוך. חוסן אינו תכונה מולדת. כמו מערכת החיסון בגוף, הוא מושפע ממצב רוחנו ומכמות העזרה אותה אנו מקבלים מאחרים. כמו מערכת החיסון, גם לו יש תקופות של שפל ושל שיא, ולעיתים הוא עומד מול אתגרים קשים יותר מהרגיל.

תגובות רגשיות אופייניות למשבר

תגובה למשבר עשויה להתבטא במספר מישורים: הרגשי, המחשבתי, הגופני, ההתנהגותי והחברתי. חשוב לציין כי לא כל אדם מגיב באופן חריג לאירועי משבר. אולם, חלק מהאנשים מגיבים בכמה מישורים בעת ובעונה אחת, אם כי לפעמים, התגובה במישור אחד שולטת.

1. **במישור הרגשי** - תגובה למשבר עשויה להתבטא בכלבול, חוסר אונים, בהלה, חרדה, רגשות אשמה, תחושת פגיעות, בושה, כעס על עצמי ואחרים, תחושת בדידות, או דיכאון. לעיתים, רגש מסוג אחד דומיננטי יותר מרגשות אחרים, אך אין זה יוצא דופן שהאדם מרגיש כמה רגשות בעת ובעונה אחת, אפילו אם נדמה שהם סותרים זה את זה.
2. **במישור המחשבתי** - משבר עלול לגרום להצפה במחשבות שליליות, קושי בריכוז ובקבלת החלטות, פגיעה בזיכרון וצמצום תכני החשיבה. יכולים להיווצר מעגלי חשיבה פסימיים וסגורים שקשה לפרוץ אותם הנשענים על הנחות יסוד של ראיית עולם ועצמי שלילית.
3. **במישור הגופני** - משבר עשוי להתבטא בסימפטומים גופניים ממערכות הלב, הנשימה, העיכול ומערכת העצבים. כך, יכולים להופיע דופק מהיר, קושי בנשימה, הזעה, רעד, כאבי ראש, בחילה, כאבי בטן שלשולים ועוד. יש לברר אם הסימפטומים תולדה של מצב רפואי הדורש טיפול רפואי ויש להתייעץ עם רופא.
4. **במישור ההתנהגותי** - המשבר עשוי להתבטא באי שקט, התפרצויות בכי, התנהגות סוערת, או לחליפין אדישות והסתגרות. לפעמים אנשים מוצאים עצמם בזהים שעות מול הטלוויזיה, או חוזרים להתנהגויות מן העבר (לדוג- עישון, אכילה מופרזת, צריכת אלכוהול, התנהגות אלימה).
5. **במישור החברתי** - המשבר הנפשי עשוי להתבטא בתחושות של בדידות, הרגשה ש"אף אחד לא יכול להבין אותי"; "אף אחד לא יכול לעזור לי" או "אני מתבייש/ת לספר". הנפגעים עלולים לצמצם את קשריהם החברתיים והמשפחתיים ולהתקשות לקבל עזרה.



פרק 2 - רקע תאורטי – "מי יציל את המציל"

אירועי אסון מתרחשים בלא התרעה מוקדמת ועלולים לקרות בכל רגע בכל מקום ולכל אחד. חוסר ההתרעה (למשל ברעידת אדמה) והעוצמה של האירוע והשלכותיו על המשתתפים בו חושפים את המסייע לחוויות קשות ולהתמודדות עם מצבים קשים.

המחקר מצביע על הצורך להפנות משאבים למסייעים המתערבים בטרומות של היחיד ושל הקהילה עקב סיכוני שחיקה וטראומטיזציה משנית של המסייעים (Mitchell & Dyregrove, 1993). מהמחקר עולה, כי הקירבה הפיזית לאירוע ולנפגעים מגבירה את הסיכון של המסייעים לפתח הפרעות דחק, סומטיזציה, דכאון או פוסט טראומה העלולות להשפיע על איכות העבודה והחיים האישיים (Fullerton, Ursano & Wang, 2004).

הרצף של פגיעה בתפקוד עקב מעורבות יתר שהוכר בעבר בשמות שונים כמו "שחיקה" ו"טראומטיזציה משנית" (vicarious traumatization) קיבל את השם "תשישות קירבה" או "תשישות חמלה" (compassion fatigue), מושג שטבע (Figley אילון ושחם, 2000). ב"תשישות קירבה" המסייעים נחשפים לאירוע, חווים אמפטיה לניצולים ואינם מצליחים לתפוס מרחק מהאירוע. כתוצאה מכך יש שחיקה וטראומטיזציה משנית, חוסר אונים, בלבול ותופעות פסיכוסומטיות. בתשישות קירבה מופיעות אצל המסייעים תופעות המדמות את הסימפטומים הפיזיולוגיים, האמוציונליים והקוגניטיביים של הנפגעים (Figley, 1995).

הגורמים המשפיעים על תפקוד המסייעים הם: היעדר מיומנויות להתערבות באסונות ובמצבים טראומטיים, הזדהות יתר עם הקורבנות, חוסר הלימה בין ציפיות לא ריאליות להצלה לבין היכולת למתן עזרה, וחוסר בהזדמנות לתמיכה. גורם מרכזי נוסף הוא אי הודאות - חוסר היכולת לצפות את האירועים הטראומטיים - המשבש את יכולתו של המסייע ליצור מרחב פוטנציאלי של ביטחון עבור קורבנות האסון (אילון ושחם, 2000).

מה משפיע על מידת הפגיעות של המסייעים? רמות הזדהות עם הקורבן, חוסר הלימה בין ציפיות לא ריאליות להצלה לבין יכולת מוגבלת במתן סיוע, אובדנים קודמים בחיי המסייע, טשטוש הגבולות בחירום. לאור זאת, התגבשה ההבנה כי בצד צוותים מצילי חיים, וצוותים לשמירה על איכות החיים בזירה נפגעת, יש להקים גם צוות/תפקיד ייעודי להתערבות מיידית מונעת למסייעים בשטח - "מי יציל את המציל". לסיכום, בספרות יש תמיכה לכך שמתן מענה מוסדר לצורכי המסייעים במצבי אסון וטראומה הינו הכרחי למניעת השפעות שליליות על המסייעים ולתחזוק יכולתיהם האישיים והמקצועיות.

פרק 3 – תיאור תפקיד – תומך צח"י

הנחות העבודה:

1. הנחת העבודה 1 – חבר הצח"י הינו המשאב העיקרי ולפיכך יש להתייחס להיבטים שונים המשפיעים על תפקודו בשעת חירום ותפקידיו במשפחה ובקהילה.
2. הנחת העבודה 2 – לעיתים, חברי צח"י חשופים למצב החירום בדומה לאוכלוסייה (מציאות משותפת).
3. הנחת עבודה 3- לתומך צח"י האחריות על דאגה ומתן תמיכה לחבריו לאור מצבי החירום.

כיצד מתמודדים עם תמיכה במסייעים, המתנדבים בחירום, על מנת למנוע אצלם תגובות נפשיות ארוכות טווח (=פוסט טראומה) ולאפשר המשכיות העבודה והסיוע בשגרה ובחירום?

השאלה לעיל הינה האתגר הגדול שלך - תומך צח"י!

קיבלת תפקיד משמעותי מאוד ומהיום אתה מהווה כתובת לנושא החוסן הנפשי של הצוות שלך. לצורך הצלחה בתפקיד, יש לבצע פעילות נרחבת בשלב ההערכות, ההתערבות ולאחר אירוע החירום (כפי שמפורט בפרקים הבאים), ב-3 תחומים מרכזיים:-

1. בתחום הקוגניטיבי - הכנת הצוות - הכשרות וסדנאות למתן כלים ומיומנויות ושמירת כשירות.
2. בתחום הרגשי - חיזוק החוסן של המסייעים- תמיכה הדדית, לכידות ומתן לגיטימציה לביטוי רגשי שלאחר האירוע בדרך ישירה ועקיפה.
3. בתחום הגופני - פעילות גופנית המשחררת מתח (לדוג- שימוש בהרפיה בשיטות שונות ועוד).

אך חשוב לציין – אתה לא לבד בתפקיד! אתה המנהיג המוביל של הנושא – מהווה "מגדלור" המעלה את המודעות ופועל עם כל השותפים; להלן מערכות משיקות ומשלימות, הפועלות בשיתוף איתך –

- חברי הצוות שלך - חשוב מאוד שחברי הצוות יהיו מודעים לחשיבות תחום הפעילות, לצרכים ולסיכונים ולכל מערך התמיכה הקיים.
- תמיכה מקצועית בין צוותי צח"י - יישובים קטנים ישמשו כתומכים אחד לשני. בכל היישובים הקטנים הנמצאים בסמיכות אחד לשני, במהלך אירוע חירום ובסיומו, תומכי צח"י יתנו מענה אחד לשני.
- מתן מענה על-ידי גורם מקצועי חיצוני- במהלך אירוע חירום, המשרד/ המחוז/ הרשות/ המחלקה לשירותים חברתיים יהוו כתובת עבור תומך צח"י להתייעצות ותמיכה; ובסיום האירוע המחלקה אחראית לתת מענה מקצועי לכל צוות הצח"י בכפוף להמלצה שתתגבש עם תומך צח"י.
- אחריות משותפת – משרד הרווחה אחראי תקציבית ומקצועית לפיתוח, הכשרה והנחיה של צח"י בכלל ותומך צח"י בפרט.



פרק 4 - תומך צח"י בשלב ההיערכות לחירום - לפני

שלב ההערכות חשוב מאוד לשיפור המוכנות של הצוות בכל המימדים.

במחקרים רבים, נבחנו מהם הגורמים המשפיעים על חוסן הצוות ברמה האישית, הצוותית והארגונית; להלן תמצית עיקרי הגורמים :-


1. **חזון – משמעות** - חיבור של המסייע המתערב למטרות ויעדים של הצוות, בחירה בפעילות ותחושת משמעות ושליחות עמוקה.
2. **הכשרה מוקדמת – ידע, מיומנויות, כלים, תרגילים, וסימולציות** - התרגול בהכשרות מסייע לנרמל תגובות מסייעים בעת האירוע ולאחריו ומאפשר לזהות תגובות רגשיות חריגות; כמו כן, גיבוש נהלים מובנים הקובעים סדר פעולות מתחילת האירוע, נותן תחושת שליטה ומפחית חרדה (פלד-אברם, מ. בן-יצחק, ! גאגין, ! זומר, א. ובוכבינדר, א. 2004).
3. **עבודת צוות** - הכרות אישית מוקדמת, תפיסת צוות מגובש משפיעה על תחושת הביטחון ותחושת המסוגלות להתמודד עם מצבים מורכבים באירוע החירום.
4. **הקמת מערכת תמיכה מקצועית** – הידיעה של הצוות כי מאחוריהם יש מערכת תמיכה מקצועית להתייעצות ותמיכה מאפשרת ביטחון ונכונות לפעולה במצבי חירום.
5. **הקמת מערכת תמיכה לוגיסטית** – תשתיות לוגיסטיות לתפעול ותמיכה בפעילות.
6. **פעילות לתחזוקת הצוותים** – ימי גיבוש לחיזוק הלכידות ושמירת כשירות.

פרק 5 - תומך צח"י בשלב ההתערבות - במהלך

בעת האירוע חשובה התייחסות של תומך צח"י למס' מעגלים:

1. [המעגל התפעולי/ ארגוני](#) - סיוע קונקרטי לעובדים (גיבוי לוגיסטי תואם לאירוע), במילוי צורכיהם (תנאי שירות - לדוג' כלכלה, הסעות), הגדרה ברורה של המשימה, משמרות, - "שמירה" על האנשים - שמירה על גבולות (הגבלת שעות עבודה- בהגדרת משמרות),
2. [המעגל המקצועי](#) - הדרכה מקצועית ותמיכה תוך צוותית - דאגה לגיבוי מקצועי נגיש- היכולת להיוועץ בקולגות ובאנשי מקצוע בכירים, (פלד-אברם, מ. בן-יצחק, י. גאגין, ר. זומר, א. ובוכבינדר, א. 2004). ייעוץ ופתרון בעיות בשטח.
3. [מעגל הצוות](#) - עבודה בקבוצות קטנות להגברת תמיכה, תחושת השייכות המשמעות ותחושת השליטה. (שמירה על עבודה בזוגות - לא התערבות של יחיד בשטח), הצבת ציפיות ריאליות,
4. [מעגל אני ומשפחתי](#)- טיפול בעצמי- מנוחה, שינה, אכילה, ריענון; מודעות מקדימה לקשיים; מודעות להשפעות/ השלכות מצבי חירום ולא לחשוש לחשוף את הקשיים.
5. [מעגל הנפגעים ישירים/ עקיפים - עזרה ראשונה נפשית](#) - משבר נפשי בתגובה לאסון הוא חוויה קשה ומכאיבה, אולם ניתן להתגבר עליו. כמו לגוף, גם לנפש יש יכולת לתקן ולשקם את עצמה. מרבית האנשים מתמודדים עם משבר בהצלחה על-ידי שימוש בכוחותיהם הפנימיים ובעזרת משאבים חומריים, פסיכולוגיים וחברתיים הזמינים להם. כדי לאפשר התמודדות יעילה עם מצב משברי יש להגיש עזרה ראשונה כדי למזער נזקים רגשיים אפשריים, לשמר תפקוד אישי וחברתי ולהבטיח את יכולתם להשתמש במשאבים להתאוששות. הזמינים ביותר להגשת עזרה ראשונה נפשית הם אנשים נמצאים בקרבת הצוות ולא אנשי מקצוע מיומנים. לפיכך, ראוי לשנן את העקרונות שישמשו לך בעת הצורך לעזרה עצמית ולזולת. טכניקות להגשת עזרה ראשונה נפשית בשטח האירוע - מודל מעש"ה (מסמך נפרד).

לסיכום - תפקיד תומך צח"י בשלב ההתערבות - אירוע החירום:

- מיפוי וניתוח המעגלים 
- מיקוד בצרכי הצוות - זיהוי ממוקד של הצרכים - אתור ואבחון צרכים ייחודיים של החברים כצוות ושל היחידים לאור המאפיינים הייחודיים של האירוע מחד ולאור ההכרות המוקדמת של חברי הצוות מאידך.
- חיזוק תחושת השליחות - משמעות.
- חיזוק ראשי הצוותים לצורך מנהיגות והובלה.

פרק 6 - תומך צח"י ביום שאחרי

היום שאחרי-

אירוע חירום = משבר, מכיל 2 חלקים = סכנה והזדמנות.

ביום שאחרי האסון/ משבר, ניתן לנוע ל-3 כיוונים:

↓ התמוטטות;

← שימור;

↑ צמיחה!

צמיחה מטרומה

- צמיחה פוסט-טראומטית היא שינוי פסיכולוגי חיובי - לעתים מתוך ההתמודדות עם אירועים טראומטיים אנשים מגלים בעצמם יכולת להתפתח באופנים שקודם לכן לא היו זמינים עבורם. תופעה זו נקראת צמיחה מטרומה.
- מדובר ברמה גבוהה יותר של תפקוד - שינויים פסיכולוגיים 'משני חיים' של חשיבה ותפיסה בעולם.
- ערוצי השינוי: הזדמנויות חדשות, קירבה, חוויה של חוסן אישי מוגבר, הערכה מחודשת, שינוי ערכי.

היום שאחרי מציב אתגרים רבים לתומך צח"י - מתוך מודעות להתפתחות האישית והקהילתית האפשרית לאחר אירוע החירום, עליו לפעול בתחומים הבאים-

מרכיבי הפעילות ביום שאחרי -

- סיכום האירוע בהיבט הארגוני - ישיבות תחקיר - צוותי חשיבה להפקת מסקנות - שימור, שינוי ושיפור (חשיבות בתהליך סדור של הקשבה לכל חבר צח"י ותוכנית עבודה ליישום ההמלצות).
- סיכום האירוע בהיבט הנפשי - תמיכה - חשוב לקיים לחברי צח"י התערבות קבוצתית קצרה בהנחית איש מקצוע בעל הכשרה מיוחדת. בהתערבות זו יוכלו החברים לשוחח על החוויות, ללמוד אסטרטגיות התמודדות ולהעריך אם קיים צורך בהתערבות נוספת. המפגש הקבוצתי משפיע על חזרה לנורמליזציה, מגביר את תחושת הלכידות, מפיג את הבדידות ועוזר לעיבוד הרגשי; באחריות תומך צח"י לארגן את המפגש עם איש המקצוע ממחלקת הרווחה לאחר בחינה של הצרכים.
- התערבות פרטנית - הפניית מסייעים מועדים או נפגעים לקבלת עזרה נפשית בהתאם לצורך. כמו כן יש לבצע מעקב לאורך זמן לזיהוי ותמיכה בחברים שנחשפו ו/או נפגעו באופן ישיר/ עקיף.
- משוב מערכתי - ארגון טקס במעמד מכובדים ואנשי הקהילה, חלוקת תעודות תודה והוקרה ועוד - הפעילות מחזקת את החוסן של הצוות על פועלם בהצלחה וללא לאות לטובת הקהילה בחירום.
- פעילות הפגתית - ארגון פעילות המחזקת את הלכידות בתנאים נעימים ומשחררים; לדוג טיול.



טכניקות להגשת עזרה ראשונה נפשית - ביום שאחרי

- **אוזן קשבת**- נסו לשוחח עם הצוות/ נפגעים מתוך עמדה אוהדת ולא ביקורתית. נטל החרדה כבד יותר כאשר נושאים אותו לבד ומגביר את חוסר האונים והחשיבה השלילית.
- **עמדה אופטימית מושכלת**- יצגו עמדה אופטימית המאתרת את החלקים החזקים בצוות/ נפגע ובסביבתו אולם אינה מתעלמת מהקשיים. הימנעו מהטלת אחריות וסייעו להם ליטול משימות.
- **זמן להפגה/ פעילות גופנית**- עזרו לחברי הצוות/ נפגעים לפנות זמן מוגדר לעיסוק בפעילויות מהנות/ פעילות גופנית כדי לשיפור מצב הרוח והפגת מתחים.
- **שגרה**- עזרו לחברי הצוות/ נפגעים לייצר שגרת חיים על מנת להימנע מלהיסחף למערבולת הרגשות הקשים, המחשבות השליליות ודפוסי התנהגות לא סתגלניים.
- **עזרה מקצועית**- באם חברי הצוות/ נפגעים מתקשים להיענות לפעולות העזרה הראשונה, או מפתחים תגובות דיכאוניות וחרדתיות קיצוניות הפנו אותם לעזרה מקצועית.



פרק 7 – נספח לתומך צח"י

שיפור החוסן הנפשי – TOP 10

קיימים מספר גורמים המסייעים להתמודדות יעילה יותר במצבי משבר וחירום. גורמים אלו משפרים את החוסן הנפשי של האדם בפני לחצים ומצוקות, ומאפשרים לו להשרות על עצמו ועל סביבתו אווירה טובה ותחושת ביטחון.

להלן מספר עצות שימושיות, המיועדות להגביר את החוסן שלכם בפני אירועים חריגים -

1. הקדישו זמן למערכות יחסים תומכות

אנשים בעלי קשרים משמעותיים וקרובים עם משפחה וחברים, נוטים להתמודד טוב יותר במצבי מצוקה. מערכות יחסים קרובות יוצרות תחושת מחויבות וקירבה, וידיעה שיש עבור מי להמשיך ולהיאבק.

2. רכשו ידע על המצב

מידע אמיתי ומדויק על המצב מאפשר הערכה מושכלת יותר של מידת הסיכון שבו ושל דרכי ההתמודדות הרצויות. ידע זה גם מנטרל חששות מוגזמים, אשר נובעים מהפחד מפני הלא-ידוע.

3. דברו על רגשותיכם עם אנשים הקרובים לכם

כל אחד מאתנו מרגיש לעתים צורך לפרוק מעט מן הלחץ הנערם בעקבות אירוע חריג. הזדמנויות לדבר על התחושות אותן אנו חווים, מאפשרת "להוציא קיטור" ולחזור לתפקד באופן רגוע יותר. לעתים נופתע לגלות כי גם אנשים אחרים מרגישים כמונו; גילוי זה מאפשר לחלוק את הנטל הרגשי.

4. שמרו על בריאות גופנית

קיים קשר מוכח בין תזונה, מצב גופני ולחץ. מצבי לחץ מציבים דרישות כבדות מאד מגופנו, ומכלים בהדרגה את המשאבים הגופניים. תוצאות אופייניות של מצבי לחץ הן עייפות ומיחושים גופניים. מסיבה זו, נטילת אחריות על הגוף - תזונה נכונה ובריאה, פעילות גופנית ושינה מספקת - מאפשרת לגוף הזדמנות לחדש את משאביו ולתקן את הנזקים הנגרמים מהלחץ.



5. תרגלו הרפיה

הרפיה עשויה לסייע לכם להתמודד עם הלחץ והמתחים בעקבות אירועים חריגים. ככל שתתרגלו יותר, גופכם יהיה רגוע ומאוזן יותר. לכך תהיה השפעה ישירה על מצב רוחכם ושלוותכם הנפשית. נסו לתרגל פעם או פעמיים ביום, בכל פעם למשך מספר דקות.

6. שמרו על שגרה יומיומית

שמירה על שגרה היא דרך המחזקת את הפרט/ משפחה/ צוות/ ארגון ומעצימה את היכולת להתמודד עם משבר.

7. השתמשו בהומור

צחוק מאפשר לנו לראות גם את הצד הבהיר יותר של המציאות, מסייע לצאת ממצבי עצבנות או לחץ ומאפשר למצוא פתרונות יצירתיים.

8. עזרו לאחרים

מצאו אפיקי עזרה למען הזולת. מחקרים פסיכולוגיים רבים מראים כי אנשים שתורמים מעצמם מרגישים בעלי שליטה ויכולת ומתמודדים טוב יותר עם מצבי מצוקה. עצם הידיעה כי ביכולתנו להשפיע ולשנות מדרבנת אותנו.

9. שדרו תקווה ואופטימיות

נסו לראות את האור שבקצה המנהרה והזכרים החיוביים בתוך המציאות המורכבת. אפילו בזמנים קשים, ישנן חוויות המעלות חיוך, רגעים הממלאים בתחושה טובה.

10. הסתכלו על קשיים כאתגרים

מי שיצליח לראות במחשבה או באיום אתגר שיש להתגבר עליו, יהיה חסין יותר לאתגרים. תפיסת איומים כאתגרים מובילה לגמישות מחשבתית שמובילה לפתרונות ודרכי התמודדות שעוזרים לצלוח אותם, להתקדם הלאה, ללמוד מהם ואפילו לצמוח!

 במקומות האפלים ביותר נוצצים רגעים של משמעות ותקווה 

פרק 8 - מקורות

- איילון, ע. ושחם, י. "מי יתמוך בתומכים? הקניית הגישה הסלוטוגנית לפסיכולוגים-עמיתים המתמודדים בטראומות של מלחמה." בתוך ילדים במצבי חירום ולחץ. מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות. עורכים: א. קלינגמן, ע. רביב, וב. שטיין. משרד החינוך, ירושלים, התש"ס 2000.
- להד, מ. (1997). וחושך על פני תהום- מצוקת המתערב המתערב באסון בהיעדר טקסי חניכה ובידול. המרכז לפיתוח משאבי התמודדות, קריית שמונה.
- ספירמן, ס. (2017). תדריך- צוות "מי יציל את המציל" לתמיכה בכוחות ההצלה "התערבות מיידית מונעת".
- פלד-אברם, מ., בן-יצחק, י., גאגין, ר., זומר, א. ובוכבינדר, א. [תגובות וצרכים רגשיים של עובדים סוציאליים לנוכח אירוע רב-נפגעים](#) חברה ורווחה, כד', 2, 181-200, 2004
- Carol S Fullerton; Robert J Ursano; Leming Wang. Acute Stress Disorder, Posttraumatic Stress Disorder, and Depression in Disaster or Rescue Workers. *The American Journal of Psychiatry*; Aug 2004; 161, 8
- Figley, C.R. (Ed.) (1995). *Compassion Fatigue: Secondary Traumatic Stress Disorders from Treating the Traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
- Mitchell, J. & Dyregrov, A. (1993) Traumatic stress in disaster workers and emergency personnel. in Wilson, J. & Raphael, B. (Eds.) *The International Handbook of Traumatic Stress Syndromes*. New York: Plenum Press. Pp.905-914