

# התערבות עלפונית בשעת משבר

"בוא נלך צעד צעד ונבין מה אתה צריך, בסוף השיחה נצא עם כיוון להמשך, אני איתך".

**ביטוי מחויבות  
בפתיחת השיחה**

"מה הדבר שהכי מטריד ומדאיג אותך כעת?"

**בירור הדאגה  
הנוכחית**

"זה עתה חזרת מאירוע קשה, אחד הדברים שמסייעים לחזור לאיזון הוא לשתף ולספר מה עבר עלינו... תרצה לשתף אותי מה קרה?... היכן היית בזמן האירוע?"  
אפשרו לפונה לבטא עצמו באופן חופשי, המעיטו בכניסה לדבריו ונסו לסייע לשמור על הרצף של הסיפור.

**הרגעה, עידוד  
לביטוי חופשי**

"האם בימים האחרונים אתה חש תחושות גופניות שאינן מוכרות לך?  
למה אתה שם לב תוך כדי השיחה שלנו?"

**תשומת לב  
לתחושות לב**

הסבירו לפונה שמדובר בתחושות גופניות נורמליות כתגובה לאירוע דחק.

**הסבר ותרגום  
לחוויה הגופנית**

"מה שאתה מתאר, כל כך טבעי, התגובה שלך נורמלית לאירוע שאינו נורמלי."  
"הזיכרון והתחושות ייעשו פחות ופחות מטרידים ככל שיעבור הזמן, זכור כי כרגע כך הדברים מרגישים אך לנפש יש יכולת לחזור למצב של איזון ורגיעה".

**הסבר ותרגום  
לחוויה הרגשית**

"כשאנחנו נושפים אנחנו מעוררים את מערכת הרגיעה שלנו במוח."  
"קח נשימה עמוקה דרך האף והוצא את האוויר לאט - ועד הסוף - דרך הפה.  
ניתן לומר מילה מרגיעה תוך ביצוע פעולה זו."  
"כווץ ושחרר את האיברים בהם אתה מרגיש את המתח במשך מספר דקות."  
"נסה לדמיין חוויה נעימה, היכנס לחוויה לפרטי פרטים. תוכל לחזור על כך גם במהלך הימים הבאים".

**תרגול נשימה  
ודמיון**

"מה אתה יודע שעוזר לך במצבים של הצפה כפי שאתה חש כרגע?"  
"מה בדרך כלל מרגיע אותך?"  
"בוא ננסה לחשוב על משפט שיכול לתמוך בך בתקופה הזו שתוכל לומר לעצמך:  
'אני עושה כמיטב יכולתי כרגע', 'לא אתן לפחד להשתלט עלי', 'אני מגיב נורמלי למשהו שהיה לא נורמלי'".

**חיבור למשאבים  
ועוגנים**

בהתאם לתכנים שעלו, אפשר לתת הסבר על סימנים המצביעים על שיפור, וסימנים שיתכן ומעידים על צורך בהמשך סיוע מקצועי. רצוי לשזור משפטים אוספים, מחזקים ומעודדים כגון:  
"עליך לזכור כי חזרה לתפקוד רגיל לוקחת זמן וכי כאב נפשי הוא חלק בלתי נפרד מהתהליך".

**סיכום והמלצות  
להמשך**