

מסמך קצר להתמודדות עם מלחמה ומצב טראומטי

על ידי צעדי ה.פ.נ.מ.ת א.מ.ת

נכתב ע"י: פרופ' יורם (יורי) גדרון (אוני' חיפה), ד"ר משה פרחי (אוני' תל-חי) ופטריסיה מן-בוטבול

מלחמה כוללת איומים ממשיים על החיים. האיומים באים בגלים ויש הרבה אי ודאות באשר לאיום, משך הזמן שלו והמיקום שלו. התמודדות מסתגלת מפחיתה נזק נפשי וגם מפחיתה סיכון לנזק גופני כתוצאה מלחץ ממושך. מחקרים בפסיכולוגיה של הלחץ מורים לנו כיצד אפשר לסייע לנו בהתמודדות מסתגלת.

ה.פ.נ.מ.ת

הערך – האם המצב ברגע נתון בשליטתנו או לא?

אם המצב ברגע נתון בשליטתנו:

פעל בתחומי חיים שבשליטך: כניסה לממ"ד בעת אזעקות, תכנון עבודה, ביצוע קניות, טיפול בילדים וכו', כמה שאפשר. תנו תפקידים לכל אדם במשפחה, זה מגביר תחושת שליטה ומקטין חוסר אונים.

אם המצב ברגע נתון פחות בשליטתנו (כמו בעת שהייה בממ"ד):

• נשימות איטיות קצובות: אלה מפעילות את עצב הווגוס שתפקידו להפחית תגובות לחץ כמו דופק ולחץ דם ולשפר קבלת החלטות.

• מסגור מחדש ומזעור: נסו לראות את המצב בצורה ניטרלית או אולי אפילו להפוך את הלימון ללימוןדה (מסגור מחדש), ונסו לראות כיצד אפשר לראות את המצב כפחות חמור (מזעור נזקים):

• מסגור נייטרלי: "ישראל נמצאת באזור עם קונפליקטים רבים".

• מסגור מחדש חיובי: "המלחמה נותנת לי הזדמנות לגלות את הכוחות שלי!" או "האזעקות נתנו לי הזדמנות לסדר את הבלגן בממ"ד".

• מזעור: "יש לנו את הממ"ד, את כיפת ברזל ואת החץ, שמפחיתים את הסכנה".

• תמיכה: נסו להיות עם עוד מישהו/, לא להיות לבד, אפשר גם בטלפון. תמיכה חברתית מפחיתה את הסיכון לבעיות נפשיות וגופניות.

מה עושים עם טראומה?

לא כל אירוע הוא טראומה. אם חוויתם תחושת איום, פחד וחוסר אונים, זה טראומה. פעלו לפי:

א.מ.ת

ארגון: סכמו לעצמכם את פרטי האירוע באופן מאורגן כרונולוגית

מחוייבות חברתית: תהיו מחויבים לעזור זה לזה בזמן האירוע

תיוג והסבר: תנו שם והסבר לרגשות ולתחושות גוף: לדוגמא - "פחדתי כי הרעש היה חזק", וכו'.

מקווים שה.פ.נ.מ.ת טוב את ההמלצות האלה בא.מ.ת.

התמודדות מוצלחת!

info@icfr.co.il