

מקבץ מענים כפרוטוקול התערבות ראשונית בחירום – מבצע חרבות ברזל 2023

נערך ע"י עמותת מקשיבים

כמה דגשים חשובים:

1. אנחנו מקבלים פניות 24 שעות ביממה דרך המספר *3596 שלוחה 1
2. דרך צ'אט באתר בקישור הזה <https://did.li/vONIC>
3. דרך המספר 079-5913596 שלוחה 1
4. דרך המספר הישיר 073-3859375
5. לכל שאלה טכנית אפשר לשלוח לוואצאפ – 054-2044015
6. כשיש חדש לאובדנות יש להפעיל נוהל הערכת סיכון לאובדנות בהתאם לידע מקצועי.
7. כשיש חשש לסיכון חיי אדם יש לפנות במידי לגופי החירום הרלוונטיים.

מודל מעש"ה – התערבות ראשונית בטרומה

זהו מודל לאומי פשוט וקצר

איך להגיש עזרה ראשונה נפשית בזמן אירוע חירום.

המודל עוזר להחזיר את האדם לתפקוד

תוך דקה וחצי עד שתי דקות!

ומאפשר לכל אחד

להגיש עזרה ראשונה נפשית למי שנמצא סביבו

ולהחזירו מיידית למצב תפקודי תקין.

כל אחד יכול ומסוגל לבצע את עקרונות

המודל ללא כל ידע מקצועי מוקדם.

המודל מושתת על 4 עקרונות פשוטים

להתערבות מיידית במצבי חירום

וראשי התיבות שלו מעש"ה:

מ – מחויבות:

ליצור מחויבות שמעניקה תחושת ביטחון שאתם איתו והוא לא לבד.

“חיים, אני אתך ואני לא הולך לשום מקום”.

בזמן אירוע טראומטי האדם מרגיש בודד וחסר אונים.

וחשוב להחזיר לו את התחושה שהוא לא לבד.

ע – עידוד לפעילות יעילה:

הנטייה שלנו היא להרגיע את נפגע החרדה
לתת לו כוס מים ולשלוח אותו לנוח. לא כדאי!
במקום זה יש לעודד אותו לפעול כדי לסייע לעצמו ולסביבה
על ידי הוראות פשוטות
שמטרתן להפעיל אותה בהקשר של האירוע.

יש לגרום לו לפעול בעצמו,
לעזור לאחרים ולהפוך אותו מקורבן למסייע.
המטרה היא להחזיר לנפגע את תחושת השליטה.
לדוגמה: אם היה ילד שהסתובב בחוץ עם חברים וחזר מותקף חרדה
"תתקשר לכל מי שהיה איתך,
ותדאג לכך שכולם יתקשרו עכשיו הביתה להודיע שהם בסדר".
או, אם חלילה מישהו נפגע, נפטר לא עלינו.
"תבדוק מתי תצא ההלוויה ומאיפה"

ש – שאלות מחייבות מחשבה:

ערוץ התקשורת עם נפגע החרדה בזמן האירוע צריך להיות ערוץ שכלי ולא רגשי
לא לעודד את הנפגע להביע את רגשותיו
במהלך האירוע ואחריו.
יש להימנע מלומר לו בעת האירוע:
"זה בסדר שאתה מפחד, נרגש ובוכה"
כן אפשר לומר:
תספור ותאמר לי כמה אנשים נמצאים סביבך עכשיו?"
או "איפה נמצא המרחב המוגן הכי קרוב אליך?"
כלומר, שאלות שמחייבות הפעלת מחשבה ולא הפעלת הרגש

ה – הבניית האירוע:

חשוב מאד לספר לנפגע מה היה קודם ומה אח"כ
ולהדגיש שהאירוע הסתיים ונגמר.
לדוגמה לאחר מטח ירי טילים,
מומלץ לומר לנפגע חרדה שחווה את המטח:
"אתמול אזעקות/פגיעה בבתים/פגיעות בשטח פתוח.
פינו כבר את כולם/ניקו כבר את הכל כוחות ההצלה הגישו עזרה.
האירוע הסתיים. עכשיו הכול כבר מאחורינו".

לאחר מכן הכי חשוב זה לתת לאדם לספר את הסיפור שוב ושוב.
מההתחלה- לפני שהכל התחיל כשעוד היה בסדר,
ועד הסוף- אחרי שהכל נגמר והוא חזר הביתה.
יהיה קשה לו לספר את ההתחלה והסוף,
הוא יספר את הרגע הטרגי שוב ושוב ולא יצליח לספר את הרגע לפני ואחרי.

זה התפקיד שלכם לעזור לו.
לשאול אותו שאלות מכוונות כדי ליצור רצף של הסיפור.
לא לשאול שאלות על ההרגשה שלו!!
רק על מה קרה, ואיך קרה. לפי סדר ההתרחשות

דוגמא לשיחה של מודל מעש"ה:

לפנות בקול סמכותי לנפגע החרדה-
חיים, אתה שומע אותי?
(לוודא שהוא אכן מקשיב, לגייס אותו בסמכותיות)

אני אתך ואני לא הולכת לשום מקום.
אני צריכה שתענה לי על כמה שאלות. זה מאד חשוב. אתה איתי?
(שאלות טכניות בלבד! לא שאלות לרגש!)
מתי הגעת למקום שהיתה בו אזעקה/אירוע?
איפה עמדת?

מתי בדיוק זה קרה?
איפה היית לפני שזה קרה?
מה עשית עשר דקות קודם?
ואז, איך זה התחיל?
ומה קרה אח"כ?
ואז, מה עשית?
איפה היה (חבר/ילד/אבא) בזמן הזה, ראית אותו?
מה הוא עשה?
ומה קרה אחרי זה?
ואז, מה קרה?

זה ממש חשוב לי לדעת, מה קרה אחרי ששמעת את האזעקה ולא מצאת מרחב מוגן?

ואחרי שצעקת, מה קרה?
ואז אחרי שמישהו צעק לך להיכנס/לרדת לקרקע, מה קרה אז?
ואז?
ואח"כ?
ואיך יצאת משם?
מה עשית אחרי שיצאת?
איך נסעת חזרה?
מתי הגעת הביתה?
מה עשית דבר ראשון כשחזרת?
כלומר, שאלות טכניות בלבד!
המכוונות אותו לספר את הסיפור
מכמה דקות לפני שהאירוע התחיל ועד אחרי שהוא הסתיים.

לאחר שסיים לספר את הסיפור עם ההכוונה שלכם,
לבקש ממנו לספר את הסיפור שוב ושוב ושוב ביומיים הקרובים.

ל עוד א שיספר כמה שיותר.

בהמשך לאחר שסיפר את הסיפור ונרגע, אם הוא מסוגל לכך,

אפשר ללמד אותו איך לעשות את אותו הדבר עבור מישהו אחר שהיה שם ונמצא בחרדה*.

לבקש ממנו להנחות את אותו אדם בחרדה,
איך לספר את הסיפור מרגע לפני ועד רגע אחרי.

ממש כפי שאתם הנחתם אותו.

חשוב להיות בפעולה שעוזרת לאחרים.

זה מחזיר את תחושת השליטה שאבדה

חיים, כמו שאתה נבהלת, אז בטח גם חברך משה נבהל..

אתה רוצה לעזור לו שלא יהיה מבוהל גם?

הוא לא יודע איך להרגיע את עצמו.

נכון שאלתי אותך עכשיו מה קרה לך בדיוק,

מאז ששמעת את האזעקה ועד שהגעת הביתה?

עכשיו אתה הולך למשה ומספר לו את הסיפור שקרה לכם כמו שסיפרת לי,

ועוזר לו לספר לך גם את כל הסיפור לפי הסדר,
מלפני שהכל התחיל עד עכשיו.
ככה אתה עוזר לו שהוא יבין מה קרה ולא יפחד. בסדר?
אתה יכול לעזור לו עכשיו?
אתם הולכים לחזור על הסיפור כמו ששאלתי אותך
שוב ושוב יחד עם משה במשך היומיים הקרובים, טוב?
ככה אתה עוזר גם לך וגם לו. בסדר?

בשיחה הפשוטה הזו- אתם משתמשים בארבעת ההנחיות לעזרה ראשונה נפשית.
כפי שאפשר לקרוא את התמלול של השיחה-
זוהי שיחה פשוטה.
כל אחד שקורא את ההנחיות יכול לבצע אותם.

התמודדות במצבי טראומה - פלגי

עצות ברמה האישית:

1. לדאוג לצרכים הבסיסיים: שינה, מקלחת, היגיינה אישית, תזונה. נראה תמיד שולי אך מגן עלינו מפני התפתחות טראומטית שלילית באירועים כאלו.
2. להגביל צפייה בכלי המדיה: צפייה מרובה גורמת להצפה והחמרה במצב ולא לשיפור.
3. להימנע בסביבה חברתית נעימה ולא להתמודד לבד.
4. לדבר על הדברים ולא לשמור בבטן.
5. הומור שחור, ציניות וביטוי רגשות הן דרכים טובות לשחרור לחצים.
6. לא לקחת תרופות הרגעה בלי התייעצות עם רופא: מחקרים מראים כי במקרים מסוימים עשוי להחמיר טראומה.
7. לעשות פעילויות של עזרה עצמית, גם אם מרגישים שאתם בסדר. ראה למשל מודל מ.ת.נ.ה (מצורף למטה).

ילדים:

1. לדבר איתם ברמה שלהם: לא חייבים לפרט, ואפשר לחסוך מהם דברים שלא רוצים שידעו, אך לאפשר להם ידע חיוני.
2. לא לחשוב שהם לא מבינים.
3. לאפשר להם לדבר על הפחדים והרגשות שלהם, ולהיות קשובים לכך.
4. לתת להם מהפרספקטיבה שלכם שיהיה בסדר ותעברו את זה יחד. ("דברים כאלו קורים אבל אנחנו חזקים).
5. לדאוג שלא ישארו לבד.

מתבגרים:

1. לאפשר פרטיות, אך לא לחשוב בגלל זה שהם לא רוצים שיתקשרו איתם.
2. להתעניין ולהציע לחלוק אך בלי להעיק או להעמיס. לא להיבהל אם דוחים את העזרה. אתם צריכים להציע, להם מותר לסרב.
3. לוודא שהם לא מציפים את עצמם במדיה שלילית סביב האירועים.
4. לסייע בתיווך של האירועים למרות שהם "יודעים הכל".
5. להיות שם בשבילם.

למערכות ארגוניות:

1. לאתר את המעגלים של הפגיעה: מעגל א' – אלו שנפגעו להם אנשים מדרגה ראשונה או חברים קרובים. מעגל ב' אלו שמכירים וכן הלאה. לפגיעים יותר לתת תשומת לב אישית קבועה ולהיות רגישים אליהם.
2. לחזק את תחושת השייכות והזהות הארגונית. להזכיר למה אתם עושים מה שעושים.
3. להראות מנהיגות. לתת לאנשים תחתיכם תחושה שהדברים בשליטה, שאתם פה בשבילם, שאפשר לפנות כשרוצים.
4. לאפשר מסגרות של שיתוף: אפשר בזום, בסוף משמרת וכדומה. כמה דקות של שיתוף ותחושת ביחד יכולים מאוד להקל ולתת תחושה שלא לבד.
5. לתת לגיטימציה לרגשות וגם חולשה, ולהתמודדות שונה בין אדם לאדם.
6. לדבר על עתיד חיובי.

מודל מתנה:

- מ – מגע (חיבוק ארוך עם אנשים קרובים למשל 45 שניות – נותן ביטחון ויציבות לנפש)
- ת – תנועה – כל פעילות גופנית היא טובה. אפשר לנער ידיים, מתיחות לעשות תרגילי כוח או מה שנוח לכם.
- נ- נשימות – לאפשר נשימות ואגליות, כלומר, הכנסת אוויר מאף בנשימה ארוכה (כמו שמריחים פרח) והוצאתו מהפה (כמו שמכבים עוגה) בין שאיפה לנשיפה, להחזיק את אוויר בפנים שתי שניות.
- ה – היגד חיובי – אמור לעצמך דברים חיוביים כמו: הכל יהיה בסדר בסוף, עוד יהיו לנו ימים טובים ושמחים, יש לי הרבה אנשים שאוהבים ודואגים לי.

(כותב: פרופ' יובל פלגי.)

התמודדות עם חרדות באזעקות

היא לקבל את התחושות שלנו. נכון, אנחנו בזמנים לא הכי פשוטים, אבל התחושות הללו הן טבעיות ונורמליות.

ברגע שאנחנו מקבלים את עצמנו, על כל תחושותינו השליליות והחיוביות כאחד, ולא מחמירים את המתח במו ידינו, אנחנו כבר יכולים להיות במקום טוב יותר.

אולי זה נשמע מאתגר במחשבה ראשונה, אך ככל שתתאמנו על כך יותר, תרגישו איך זה זורם לכם הרבה יותר בטבעיות.

הכלי השני שיכול לסייע במקרה של תחושות לחץ וסטריס (ניתן להיעזר בו בכל מצב ולא רק בזמן אזעקה) הוא נשימות.

ברגע שחשים את התחושה המלחיצה, מומלץ לקחת אוויר.

ננשום כמה נשימות עמוקות וארוכות, ונדמיינן שאנחנו מוציאים את כל הפחדים החוצה בנשיפה שלנו.

לאחר שביצענו את הנשימות, ניתן לעבור לכלים הבאים.

הכלי השלישי, שיכול לסייע להקליל כל מצב מלחיץ או מפחיד, הוא השאלה:

"האם ברגע זה אני נמצא או נמצאת בסכנה?"

שוב- אין לי ספק בכלל שהימים הללו הם לא קלים, ואזעקה זה דבר מלחיץ, אבל האם אנו נמצאים כרגע בסכנה?

או שאנחנו מחמירים את המצב במו מחשבותינו?

האם כרגע מגיע טיל ממש קרוב ועומד לפגוע בי?

התשובה היא – כנראה שלא, כלומר, הסבירות שמתוך הטילים שנמצאים ועפים באוויר, בדיוק אחד מהם יגיע אלינו ויפגע בנו היא אפסית.

לכן, כל עוד אנו לא בסכנה ברורה ומיידית, אין סיבה לחשוש ולהכנס ללחץ. לא כל פעם שיש אזעקה, הולך לקרות משהו נורא.

הכלי הרביעי, שיכול לסייע לאדם הסובל מחרדה, מתבסס על הגברת תחושת השליטה.

אירוע מלחיץ הוא כזה בו התחושה המרכזית שעוברת בגוף ובנפש היא חוסר שליטה, וחוסר אמון ביכולת להתמודד עם האיום. לכן, הדרך הטובה ביותר לעזור היא להגביר את תחושת השליטה.

כדאי לנסות לעמוד על הרגליים, ולהיות כמה שיותר בפעילות ובעשיה עצמאית. גם נשימות עמוקות – שאיפות של 5 שניות ונשיפות ארוכות במשך 5 שניות יכולות להגביר את תחושת השליטה.

הכלי החמישי והאחרון, בו נחתום מאמר זה, הוא מתן פרופורציה.

כשהייתי צריך לנסוע אתמול ברכב בזמן האזעקה, לסייע לאשתי ולילדות שהיו בלחץ,

ראיתי מסביבי בתים בנויים, וראיתי אנשים שמסתובבים ברחובות.

עצם זה שראיתי חיים יומיומיים רגילים, במקום סיטואציה מאיימת ואפוקליפטית כמו שרואים בסרטים: בתים שעולים באש, עשן בכל פינה, הרס וכדומה, העניקה לי פרופורציה גם בזמן האזעקה.

אז נכון, חשוב לעקוב אחר ההוראות שאנחנו מקבלים, ולהיכנס למקלטים בעת הצורך, אבל הכי חשוב לזכור – לא נשקפת לנו סכנה מיידית.

עוד חלק חשוב מהפרופורציה שיוכל לסייע לנו להסתכל במשקפיים נכונות על האירוע הוא שהתקופה הקרובה לא תהיה נעימה בשלבים מסוימים במהלך היום, אבל גם התקופה הזו תעבור.

אנחנו, עם ישראל, רגילים לסבבים כאלו אחת לכמה שנים, וכולם כולם בסופו של דבר, חולפים.

(אורי פוקס עו"ס תואר שני טיפולי – CBT)

המלצות כלליות להורים לשיחות שיהיו:

1. אי אפשר להחביא מלחמה. הילדים מרגישים. חשים. רואים. חשוב לדבר איתם על מה שקורה בהתאם ליכולת שלהם להבין.
2. אל תשתמשו במילים גבוהות כדי להסביר לילדים הצעירים את המצב. ילדים צעירים לא יודעים מה זה 'מאבק', 'מערכה' או 'מבצע'. אם תדברו במושגים שלהם, הלחץ והחששות מהמצב יתמתנו. כאשר הילדים שואלים למה זה קורה, אפשר לומר שיש לנו ריב עם השכנים שלנו על האדמה של ישראל, ריב שנמשך הרבה שנים ולפעמים, כמו הבוקר, זה מגיע למצב של ניסיונות פגיעה
3. הסבירו כי האזעקות נועדות לשמור עלינו. ייתכן שיהיו אזעקות - כדאי להסביר שהאזעקה נשמעת חזק ומפחיד כי היא שומרת עלינו ובזכותה אנו יודעים שצריך לעזוב הכל ולהיכנס למרחב המוגן.
4. אנו יודעים כיצד עלינו לפעול כשיש אזעקה - ניכנס מיד למרחב המוגן שלנו. חשוב מאד לבדוק מראש מה זמן ההתגוננות באזור שלכם ולבחור את המרחב המוגן בהתאם. ניתן לבדוק מה זמן התגוננות באמצעות הזנת שם היישוב בחלונית שבדף הבית בפורטל החירום הלאומי ואפשר לעשות זאת בעזרת הילדים.
5. תרגלו כניסה למרחב המוגן - חשוב כי השיחה תכלול תרגול של כניסה למרחב המוגן בזמן ההתגוננות העומד לרשותכם. במהלך התרגול, תוודאו שאין חפצים ופריטים שעלולים להפריע בדרך, ושאתם מספיקים להגיע אליו בזמן. (נכון גם לישובים שטרם נשמעה אזעקה).
6. תנו לילדים תפקידים - מתן תפקידים מגדיל את תחושת השליטה של הילדים במצב. כך למשל, ניתן לבקש מהם להכין מראש משחקים למרחב המוגן. בזמן האזעקה - להכניס את בעלי החיים, להתקשר לסבא וסבתא לעדכן מה מצבכם ועוד.
7. שימו לב למידע שהילדים נחשפים אליו בזמן האירועים - ברשת מסתובבות הרבה שמועות, ולעיתים גם תמונות לא ראויות. הסבירו לילדיכם שאין צורך שיעקבו אחר החדשות, אלא שאתם תעדכנו אותם בעת הצורך. באותה הזדמנות כבו את הטלוויזיה במרכז הבית ונסו להמשיך בשגרה ככל הניתן.
8. העניקו לילדים ביטחון - שימו לב שהתנהגויות כמו הבעה של פחדים וחששות, צורך להיצמד להורים ואף גרסיה בהתנהגות (למשל רצון לישון עם ההורים, חזרה למוצץ או הרטבה במיטה), הן תגובות נורמליות למצב זה. בימים לא פשוטים אלו, כדאי להעניק לילדים את כל הביטחון הנדרש ולא חייבים להקפיד איתם על הצבת גבולות (למשל להתעקש שישנו במיטה שלהם). עם זאת, במקרה של תגובות חריגות במיוחד כמו חשש לצאת מהחדר, מומלץ להיוועץ עם אנשי טיפול. ניתן לעשות זאת גם דרך מוקדי התמיכה הטלפוניים הרשות
9. אפשרו לילדים לבטא רגשות - זכרו, שהפעולות שאתם מבצעים בתא המשפחתי שלכם, נותנות לכם המון כוח ועוצמה כמשפחה. לכן אפשרו לילדים גם לשאול ולבטא עצמם רגשית, ואל תבטלו רגשות לא נעימים כמו פחד או כעס על המצב. נסו להכיל אותם. בנוסף, הזכירו לעצמכם ולילדיכם כל מה שנותן כוח: "יש לנו צבא חזק, מיגון ששומר עלינו, וניסיון קודם בהתמודדות מצבים כגון אלו. כפי שעברנו אירועים קודמים - נעבור גם את זה".
10. חשוב כל העת לומר מסרים מעצימים (גם לעצמנו ובטח לילדנו): "יש לנו צבא חזק. אנחנו מוגנים במרחב המוגן שלנו. התמודדנו עם אירועים כאלו בעבר".