

בס"ד

הנחיות להתמודדות רגשית לאחר חשיפה לאירוע חרום בטחוני

לאחר אירוע קשה (בו אנו חווינו סכנת חיים לעצמנו ו/או לקרובים לנו, ונלווים לו תחושות של אימה, פחד וחוסר אונים) יתכן ותחושה תגובות חרדה שונות ברמה הגופנית, נפשית, קוגניטיבית וחברתית. עשויים להיות תגובות נוספות מהם את/ה סובל/ת ואינם מוזכרים בהמשך, אך קשורים גם הם לאירוע שחווית.

- חשוב לזכור כי גם אם מספר אנשים חוו יחד את אותו האירוע התגובה היא אישית וכל אחד יכול ועשוי להגיב אחרת. התגובות הן שונות מאדם לאדם, ובמרבית המקרים מהוות חלק בלתי נפרד מהתהליך ההתמודדות הבריאה של האדם עם החוויה הקשה שעבר!

תגובות אופייניות :

- סימנים גופניים - תגובות גופניות אופייניות הן דופק מואץ, קוצר נשימה, סחרחורת, תחושת מחנק, בחילה, הזעה, רעד, נוקשות שרירים, כאבי ראש וגב, כאבי בטן ושלושים.
- סימנים רגשיים - פחד, ייאוש, חשש, דאגה, תחושת חוסר אונים יתכנו גם רגשות נלווים כגון עצב, דיכאון וכעס, חוסר רצון לדבר על מה שקרה וכדומה.
- סימנים מחשבתיים - בריבוי של מחשבות דאגה, לרוב למול פגיעה אפשרית בילד עצמו או במשפחתו הקרובה. כמו כן יתכן חזרה של המחשבות המדאיגות ויעלה קושי להפנות את הקשב למוקדי עניין אחרים, יתכנו קשיי ריכוז וזיכרון לעומת זאת יכולה להתגלות אדישות ורצון להימנע מלחשוב על דברים הקשורים באירוע.
- סימנים התנהגותיים וחברתיים- כגון הסתגרות ובדידות, צורך מוגבר בתמיכה מהסביבה, תלות באדם קרוב וכדומה. אצל ילדים החרדה גורמת להימנעות מפעילויות המפחידות אותם, הילד יכול להיצמד יותר להוריו, מצמצם את פעילותו החברתית, נמנע מפעילויות שנהנה מהן בעבר, מפחית את היציאה מהבית, מגלה קשיים בסדר היום הקבוע, כמו

הליכה לישון או יציאה לבית הספר, מגלה חוסר שקט ולעיתים מתפרץ בכעס.

אלו הן תגובות נורמליות וכאמור הינן חלק מהדרך של האדם להתמודד ולהמשיך הלאה בחייו.

דרכי התמודדות רצויות:

- ✓ חשוב להמשיך ולשמור על שיגרת החיים:
השגרה מאפשרת לחזק תחושת ביטחון ושליטה עצמית. זו אחת הדרכים לשדר באופן ישיר ולא מילולי מסר של הרגעה וביטחון לעצמכם ולבני ביתכם.
- ✓ פעילות – מומלץ להרבות בפעילות גופנית, בתזונה מאוזנת, שמירה על שעות שינה ויציאה לטבע.
- ✓ חיפוש מידע – מידע מעודכן ורלוונטי יסייע ביצירת תחושת ביטחון ומסוגלות.
- ✓ לכידות משפחתית – חשוב להגביר את תחושת האחדות ע"י עשייה משותפת של בני המשפחה ושיחות משפחתיות, הכוללות מסירת מידע שוטף בהתאם לגיל הילדים.
- כהורה חשוב שתדע שוויסות והרגעה עצמית שלך, מאפשרים לילדיך להתמודד טוב יותר עם המצב!
- כהורים אתם הגורם המתווך המשמעותי עבור ילדכם ומהווים את העוגן עבורו.
- ✓ מעורבות חברתית – שיתוף אחרים בתכנים רגשיים, השתתפות בפעילות קהילתית ועידוד בני המשפחה לפעילות חברתית עם בני גילם.
- זכור כי ביכולתך לתמוך באחרים המגלים סימני מצוקה וכי לעיתים שיחה קצרה, כוס מים או חיבוק מספיקים בכדי להרגיע.

רובם המכריע של האנשים מתאוששים בכוחות עצמם ובעזרת התמיכה הטבעית שלה משפחה, החברים והקהילה חוזרים לתפקוד תקין ורגיל תוך שיפור הולך וגדל בתגובות ובסימפטומים במהלך מספר שבועות בודדים מאז האירוע.

במידה ואין שיפור משמעותי לאחר מספר שבועות ותגובות החרדה מופיעות בעוצמה ובתדירות הגורמות למצוקה וסבל לאדם הבוגר/לילד, או כאשר התפקוד היומיומי משתבש, נראה כי נכון יהיה להתייעץ עם איש מקצוע.

הצעה להורים לשיח ולווי הילדים לאחר מעורבות באירוע בטחוני

אם הייתם מעורבים באירוע מסכן חיים או אפילו רק מעורר מתח וחרדה, ביכולתכם להקל ולסייע לילדיכם בטווח הקצר והארוך. השיח שלכם עם ילדכם הינו חשוב ומשמעותי ליכולת ההתמודדות שלהם.

1. היו ערים לתגובות שלכם לאירוע- ילדים יבינו ויפרשו את האירועים על

ידי התבוננות בכם, המבוגרים המשמעותיים והקרובים להם (ההורים, אחיהם הגדולים, מורים וכדומה).

נסו עד כמה שניתן להגיב ברוגע, באופטימיות ובאמון בילדכם להתמודד. כדי להצליח לעשות זאת נהלו את השיחה רק לאחר שאתם כבר בסביבה מוגנת ואם צריך שתפו מבוגר אחר, חבר, בן זוג במחשבותיכם ורגשותיכם לפני השיחה עם הילד.

2. לאחר אירוע, תנו תשומת לב רבה יותר לילדכם-

זה יאפשר לו בזמן המתוח הזדמנות להביע את רגשותיו ולהרגיש בטוח. אם הילד רוצה להביע את רגשותיו ולדבר עליהם יש לתמוך בכך ולעודד אותו לזה. להביע את הבנתנו ולשדר קבלה ונורמליות על ידי הסבר כי רגשות כאלו כמו פחד, כעס, אשמה, חוסר שקט ועוד הם תגובות רגשיות נורמליות לאירוע "לא נורמלי" כמו שהוא עבר.

התנהגות אופיינית לעיתים היא רצון 'להידבק' להורים ביום או בלילה, 'התבכינות', חוסר שקט וכד'. אין לפתח מאבקים סביב התנהגויות אלו, אלא להניח כרגע ולספק צורך זה ביום-יומיים הראשונים. כל התחושות, המחשבות וההתנהגויות הללו הן נורמליות למצב הלא-נורמלי שנוצר, והן יחלפו מעצמן בתוך זמן קצר.

3. חשוב להמשיך ולשמור על שיגרת החיים:

השגרה מאפשרת לחזק תחושת ביטחון ושליטה עצמית. זו אחת הדרכים לשדר באופן ישיר ולא מילולי מסר של הרגעה וביטחון לעצמכם ולבני ביתכם.

4. יש להיות רגישים לרמה ההתפתחותית והגיל של הילד-

כלומר- יש להתאים את המידע לגילו של הילד וליכולת הרגשית שלו. עודף מידע עשוי להעמיס וליצור תחושת חוסר ביטחון, לכן יש לתת עובדות ברורות ללא תיאור מפורט או פלסטי שאיננו נחוץ. לאחר מתן המידע הקונקרטי והעובדתי יש לאפשר לילד לשאול ולהעלות שאלות ומחשבות, לעודד שיח, אך לא לחוץ ולהכריח אותו אם הוא לא מעוניין. בקשו מהילד שיספר לכם את האירוע מנקודת מבטו, מה קרה? מה הוא זוכר? מה הוא מבין? שימו לב אם יש דברים שלא מובנים לו, או שאינם נכונים ותשלימו לו את התמונה. תפקידכם להסביר בקצרה, בהתאם למה שמעסיק את הילד ומסביר את ההתרחשות. רצוי להציע לילד לחשוב יחד מה יכול לעזור לו – ולנו – בזמן כזה: אולי תפילה, אולי חיבוק, אולי עשיה חיובית כלשהיא, אולי כתיבה או ציור לביטוי רגשי, אולי חבירה לקבוצת הגיל, תרגול נשימות ותרגולי הרגעה, אולי פעילות פיזית – כל משאב קיים אפשרי ורצוי.

5. **שימו לב להתנהגויות שמאותתות על מצוקה** כמו תלונות על חלומות רעים שחוזרים, חזרה על האירוע הטראומתי במשחק או/ו בסיפור שוב ושוב. אלו התנהגויות שמתאימות לאחר אירוע ומהוות דרך טבעיות להתמודדות עם המצוקה, יחד עם זאת, אם אין שינוי באינטנסיביות והתדירות של ההתנהגויות אחרי חודש כדאי לשקול להתייעץ עם גורמי מקצוע.

6. **תרשו לעצמכם לקבל עזרה מחברים ובני משפחה.**

כהורים הדואגים לילדכם עליכם לדאוג לטפל ולשמור על עצמכם! שמרו על קשר עם משפחה וחברים, שוחחו על רגשותיכם. אוכל טוב ומאוזן, שמירה על שעות שינה, ופעילות גופנית הינם חשובים לטיפול בעצמכם. אל תהססו לפנות לקבל עזרה.

בברכת בשורות טובות!

ניתן לפנות לגורמים הבאים :

מרכז חוסן בנימין - טלפון: 02-5848600 מייל: batshevaa@binyamin.org.il

מנהלת המרכז - חנה יעקבסון 052-5666482
רכז טיפולי - איתי חמו 058-5666423



הקואליציה הישראלית לטראומה
הערכות לזיוגים, התמודדות, בניית חוסן



משרד הבריאות
משרד העבודה והרווחה
משרד החינוך