



**המענה הנפשי למשרתים
הנמצאים בחשיפה ממושכת
למראות קשים
במסגרת עבודתם לזיכוי גופות**

דף עזר לקב"ן



קב"נים יקרים,

משרתים רבים נאלצו להתגייס למאמץ הלחימה והטיפול בחללים, והינם חשופים יום יום ושעה שעה למראות הזוועה בעוד מתקיימת לסכנת חיים משמעותית – לחייהם שלהם, של חבריהם לצוות ושל יקיריהם.

דגשים אלה, נכתבו על ידי ורד אמיצי ואלכס גרשנוב מהקואליציה הישראלית לטראומה ונערכו על ידי ד"ר לאה שלף נועדו לסייע לקב"ן הנדרש לתת מענה לאלה הנחשפים באופן ממושך עקב עבודתם בטיפול בגופות, יום אחרי יום באופן אינטנסיבי.

גורמי הסיכון בהקשר זה הם רבים וכוללים: חשיפה לסצנות קשות (כולל מראות וריח), חשיפה מתמשכת לסכנה, לסבל ומוות קונפליקט לגבי חלוקת משאבים מוגבלים (במי לטפל קודם).

העקרונות המובאים בפניכם הינם מבוססי ראיות, מוכרים כטכניקות למחלצים ומגיבים ראשוניים ומשמשים את הכנת כוחות חילוץ והצלה מגיבים ראשוניים ומרכזי החוסן.

שימוש בעקרונות הללו יאפשר לכם המטפלים לסייע בבנית חוסן, להגביר את המודעות לתסמיני מצוקה ולשפור כישורי התמודדות ושיטות לשימור עצמי בקרב העוסקים במלאכה.

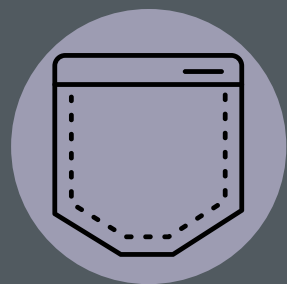
אנו מחזקים ידיכם ומקווים שדף עזר זה, יהווה בידכם אמצעי נוסף להעצמת כישוריכם בעת הזו,

מערך בריאות הנפש

איך נערכים לקראת ומה עושים תוכ"ד?

פק"ל כיסים

- החזק בכיס סוכריות ועבוד כאשר יש לך סוכריה בפה או מתחת ללשון.
- החזק בכיס חתיכת סבון או כל דבר שיפיץ ריח טוב או ריח נטרלי.



יש לי תפקיד נחוץ

- מציאת משמעות ערכית- התפקיד שלי חשוב
- מאוד חשוב שאני עושה את זה: מטפל בכבוד המת/מסייע למשפחות לזהות את יקיריהם/שלא יחטפו גופות וכו'.

*It means
a lot!*

ניתוק רגשי זמני

- נסה לנתק את עצמך רגשית מהמשימה ובצעה באופן אוטומטי על פי פרוטוקול.
- אל תסתכל על הפנים, אל תתמקד בחלקי גוף ולא בפרטים מזהים של האדם.
- עבוד ביעילות ומהירות ככל הניתן מתוך הבנה כי בהמשך יהיה זמן לעבד את האירועים.



עיסוי עצמי של קצה האף

- בדיוק כמו שזה נשמע, שים את האצבע על האף ועסה את קצה האף.



דמיין בועות סבון

- נשוף לאט אבל חזק מספיק כדי ליצור בועות רבות.
- שאף רגיל ואז עשה בועות רבות נוספות וחוזר חלילה.



נשימות 8 7 5

- שאף דרך האף בספירה של 5 בקצב איטי.
- עצור את הנשימה למשך שבע שניות.
- נשוף דרך הפה כאילו יש בפה קש, נשוף באופן איטי דרך הקש החוצה למשך שמונה שניות.



הרחבת מנהרת ראייה

- הסתכל לצדדים מבלי להזיז את הראש - בכל צד תרכז בחפץ גדול ותאמר לעצמך מה אתה רואה - לדוגמא: בצד שמאל יש חלון.
- השתדל לא להתרכז במראות הקשים.



חיבור לכפות הרגליים ולקרקע

- תוך כדי העבודה, פרוס את כפות הרגליים לקרקע. דמיין את קווי המתאר של כף הרגל והרגש את כל כפות הרגליים נתמכות ברצפה.



הרפייה אקטיבית גם כשהידיים עסוקות

- כוּץ את השרירים בחלק העליון של הגוף (צוואר, כתפיים).
- החזק למשך 10 שניות ואז נשום עמוק.
- שחרר את הנשימה לאט תוך כדי שחרור השרירים.
- נער את יתרת המתח מהצוואר או הכתפיים.



שימוש בדמיון

- מותר ורצוי לדמיין מקומות וזמנים אחרים וטובים תוך כדי עבודה.
- חשוב על מקומות שגורמים לך לתחושת ביטחון.
- העלה בדמיון תמונות שעוזרים לך להרגיש טוב.



זיכרונות טובים

- הזכר בניסיון מקצועי טוב מהעבר.
- דמיין שהמחשבות והזכרונות שלך הם כמו עננים - תן להם לחלוף, לבוא וללכת. אל תתקע על מחשבה מטרידה.



טכניקת היפוך תגובה

- אם יש מחשבה מטרידה, זו רק מחשבה זו לא עובדה.
- אמור לעצמך מחשבת נגד כאילו היא עובדה.
- למשל זה אני לא אעמוד בזה אם זה ימשיך עוד קצת, אמור- עמדתי בזה בעבר ואני אעשה כל מה שאני יכול.



מה צריך ואפשר לעשות בהפוגה?

צרכים אישיים בסיסים:

- אם ניתן - גש להתקלח.
- החלף מדים.
- צחצח שיניים.
- נקה את הציוד האישי - וסט, נשק, ברכיות משאריות דם וחלקי גופות.
- נקה היטב ידיים, ציפורניים (כמו בקורונה).
- דאג לאכול ובעיקר לשתות גם אם אתה לא חש רעב או צמא



"נשימת הטלפון הסלולרי"

- קח את מכשיר הטלפון, שים את האצבע בפינה הימנית העליונה.
- הזיז את האצבע לאורך הצד הארוך בזמן הנשיפה
- הזיז את האצבע לאורך הצד הקצר בזמן השאיפה
- הזיז את האצבע על הצד הארוך בזמן הנשיפה



טיפול הפרפר

- הנח את יד ימין על כתף שמאל ואת יד שמאל על כתף ימין.
- טפח על הכתף הימנית ואז טפח על הכתף השמאלית.
- חזור על כך מספר פעמים בקצב איטי, למשך כ-20 שניות.



סיום המשימה

- עם סיום המשימה חשוב לבצע שיחות משאבים דרך עבודה בקבוצות קטנות ומתן אפשרות לעיבוד המראות הקשים, תמיכה ומעקב שוטפים.
- יש לחזק עבודת צוות ושיתוף פעולה ולאפשר ביטוי רגשי וגילויי חמלה ואמפתיה.
- חשוב להגביר את תחושת השייכות והסולידריות דרך שיח משותף הנוגע במשמעות הערכית העמוקה והמחויבות לאומית.
- הדגישו בפני המפקדים כי עליהם ליצר:
 - א. מובנות (קוגניטיבית) - דרך מתן הוראות ברורות. זכרו כי האדם תופס את האתגרים כהגיוניים, צפויים וניתנים להסבר.
 - ב. נהילות (התנהגותי) - דרך חיזוק אמונתם באנשים והאמונה שלהם בכוחותיהם ובכולתם לעשות שימוש יעיל במשאבי ההתמודדות העומדים לרשותם.
 - ג. משמעותיות (רגשי-מוטיבציוני) - דרך הדגשת החשיבות והטעם להתמודד עם האתגרים.

