



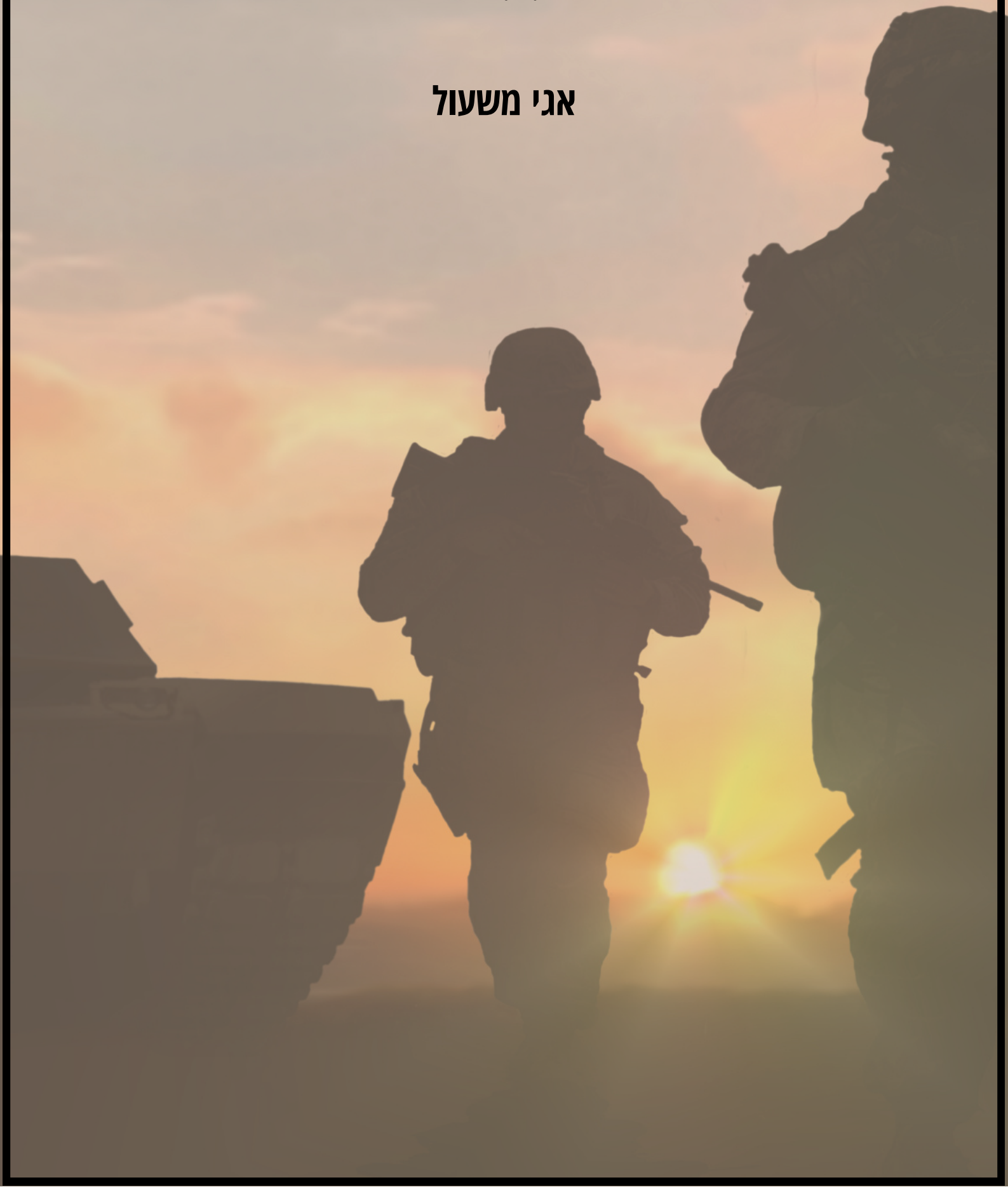
חרבות ברזל

# אבחון והתערבות ראשונית

ארגז כלים לקב"ן במוקד הסיוע הטלפוני

“גַּם אִם חָבַל הַטֵּבֵר הַיְחִיד הוּא הַחֹט שֶׁל הַטֵּלְפֹּן  
כַּמָּה טוֹב שְׂאֵפֶשֶׁר לְדַבֵּר”

אגני משעול



# יעוץ המוקד

מתן מענה נפשי ראשוני זמין, ממוקד ואיכותי  
למשרתי צה"ל במהלך מלחמת חרבות ברזל,  
במטרה להפחית מצוקה נפשית ולהחזיר לתפקוד.

## מטרות

- יצירת קשר ובניית אמון לצורך ברית טיפולית וליווי שמטרתם להקל על הבדידות המאפיינת את ההתמודדות עם מלחמה והשלכותיה.
- יצירת חוויה אמפתית, קשובה ומכילה, תוך העברת מסר בלתי שיפוטי היוצר תחושת מובנות.
- מתן אינפורמציה רלוונטית וסיוע בהבנה קוגניטיבית של תגובות והתנהגויות אופייניות.
- ארגון ראשוני של החוויה הטראומטית תוך ליווי בתהליך של עיבוד האירוע.
- מתן תמיכה בצמתים/בשלבים של קושי.
- הרחבה של טווח הפרשנויות והאופציות תוך חיבור לכלים ולכוחות של התמודדות.
- חיזוק כוחות ומנגנוני החלמה וחיבור למערכות תמך טבעיות.
- סגירת מעגל בעת הצורך מול קב"ן היחידה/ מרפאה מרכזית/ גורמי ברה"ן בקהילה.

# שלבי ההתערבות בקו הסיוע

joining

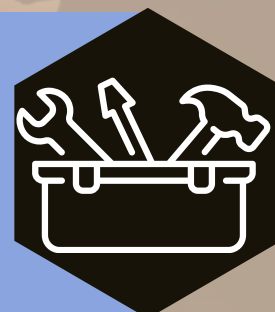
יצירת קשר ובניית אמון



הערכת המצב



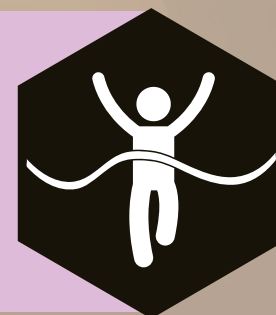
התערבויות טיפוליות



חיזוק כוחות וחיבור למקורות תמך



סיום התערבות



# joining

## יצירת קשר ובניית אמון



- **בתחילת השיחה:** הציגו עצמכם בשמכם ובתפקידכם והביעו התחייבות לסייע לו. נקטו בגישה סמכותית, עקבית וישירה.
- זכרו כי בכל ההתערבויות פנים אל פנים, מטפלים ומטופלים מסוגלים להסתמך על רמזים לא מילוליים כדרך להבנה נוספת של המצב הטיפולי. מכיוון שההתערבות הטלפונית חוסמת סוג זה של תקשורת, עליכם לשים דגש נוסף על הבנת הפונה ויצירת קשר עימו. כדי להתחיל, ספר לפונה בפתח הדברים על מגבלה זו. **הדגישו את רצונכם להכיר אותו ולהשתתף בחוויותיו**, תנו ביטוי מילולי לרגשותיכם לעתים קרובות יותר מאשר בשיחה רגילה.
- **הקשבה פעילה:** יש לקבל את הפונה כמו שהוא, תוך העברת מסר חיובי. יש לדבר בכנות ולשדר לפונה שאתם מסוגלים להבין אותו, מתוך נקודת מבטו, ולחוש את מצוקותיו. עשו זאת באמצעות עידוד, שאלות, מסירת משוב תומך והזמנה לתיאורים נוספים.
- **אמפתיה:** אמפתיה הינה היכולת לראות את נקודת המבט של הזולת, ולתת לו את ההרגשה שאנחנו מבינים כיצד הוא מרגיש. בהקשר של מוקד הסיוע: עלינו לגרם לפונה להבין שאנו המטפלים מסוגלים "להיכנס לעורם", להרגיש את כאבם/חרדתם – וזאת לא מתוך הזדהות, רחמים או חברות, אלא כגורם מקצועי. הדרך לעשות זאת היא לשים דגש על החוויה הסובייקטיבית של הפונה. הקשבה מזו, המכוונת להחייאת צרכי העצמי תסייע לכם לנוע בחופשיות בין פאזות טיפוליות שונות, ותאיר את הדרך ביצירה של סביבה טיפולית מותאמת ובקביעת הסדר, הקצב ואופן השימוש בכלי הטיפול במהלך השיחה.



# joining

## יצירת קשר ובניית אמון



- **העברת מסרים:** נסחו מסרים בבהירות ובפשטות בקצב זיבור מתאים בהתאם לרמת ההבנה של הפונה ומידי פעם 'בדקו דופק' על מנת לוודא שהוא קשוב ומבין. במידת הצורך, נסו להפעיל אותו באופן אקטיבי.
- במידת הצורך (למשל דיסוציאציה) יידעו את הפונה שאתם מבינים ומכבדים את העובדה שהוא עלול להיות שקוע ברגשותיו הפנימיים, אבל עליו לתקשר אותם אליכם (למשל, "אני צריך דקה עכשיו") ולנסח במילים מה ממשיך איתו במקרים אלה כדי לקבל את אהדתך ועזרתך.
- **המנעו משיפוטיות:** המנעו ממתן עצות והצעת פתרונות מעשיים לבעיות ספציפיות שמעלים הפונים; מלהטיף מוסר לפונים; אין להימנע מהתמודדות עם דברי הפונים – להתעלם מהם או להחליף נושא; אין לחקור את הפונים בשאלות מיותרות; אין להתנשא – לבטא פטרונות, ציניות או לעג; אין להתווכח עם הפונים; אין לבטא חוסר סבלנות; אין לנתח או לאבחן את הפונים; ואין לשים את עצמנו במרכז, כגון לספר על עצמנו רוב השיחה.



# הערכת המצב

- מה הביא אותך לטלפן? בצעו הערכה ובדיקה של הבעיה שאותה מעלה הפונה בטלפון, העריכו את מידת הסיכון, המצוקה הנפשית והאופן בו משפיעה על מצב הרוח והתפקוד היומיומי.
- ברוב המקרים אין צורך לדעת הרבה על בעיה על מנת לסייע - במקום להתקע בערימות מידע הקשורות לבעיה, הקשיבו באופן ממוקד ומפו את המידע הרלוונטי הנדרש על מנת להתקדם לפתרון.
- בשיחה עם חייל נפגע דחק, יש חשיבות להערכת עוצמת והתפתחות הסימפטומים. הוקטור להתערבות- במידה ויש הטבה/ירידה בסימפטומים נעדיף שלא להתערב. במידה ויש החרפה בכמות הסימפטומים או עוצמתם נבצע התערבות ממוקדת.

## טופס מיון- הפרעת דחק חריפה (ASD)

### קריטריון A

האם התקיימה חשיפה למוות – ממש או ע"י איום / פציעה חמורה / אלימות מינית? כן / לא

כיצד התקיימה החשיפה?

הנבדק חווה זאת באופן ישיר	הנבדק היה עד ישיר לאירוע	הנבדק שמע/דווח על מקרה שארע לבן משפחה או חבר קרוב	חשיפה חוזרת וקיצונית של האירוע (למשל: איסוף גופות, לקיחת עדויות וכד')
---------------------------	--------------------------	---	---

קריטריון A כולל חשיפה דרך מסכים עבור מי שזה מקצועו (למשל תצפיתניות)

### קריטריון B

לאבחנה נדרשת נוכחות של 9 מהתסמינים הבאים, מכלל חמשת האשכולות הבאים, ובתנאי שהתסמינים החלו להופיע או להחמיר לאחר האירוע שדווח בקריטריון A

חודרנות	זיכרונות מעיקים וחוזרים, לא רצוניים וחודרניים של האירוע	כן	לא
	סיוטי לילה חוזרים הכוללים תוכן או אפקט הקשור לאירוע	כן	לא
	תגובות דיסוציאטיביות בה הנבדק חש כאילו נמצא שוב באירוע	כן	לא
מצ"ח שלילי	מצוקה פסיכולוגית עזה בחשיפה לגירויים המסמלים את האירוע	כן	לא
	חוסר יכולת מתמשך לחוות רגשות חיוביים (אושר, סיפוק, אהבה)	כן	לא
הימנעות	מאמץ להימנע מזיכרונות, מחשבות או רגשות המסמלים את האירוע	כן	לא
	מאמץ להימנע מגירויים חיצוניים המסמלים את האירוע	כן	לא
עוררות	הפרעות בשינה	כן	לא
	התנהגות רגזנית והתפרצויות זעם	כן	לא
	דריכות יתר	כן	לא
	קשיים בריכוז	כן	לא
	תגובת בהלה מוגזמת	כן	לא
דיסוציאציה	תחושה שונה של המציאות – של הנבדק עצמו או סביבתו	כן	לא
	חוסר יכולת לזכור היבטים חשובים מהאירוע	כן	לא

בשאלה אודות מצב הרוח, ניתן להרחיב בבירור קצר נוסף: (בודק, אנא שאל אודות המדדים הבאים את הפונה וציין את המספר בסקאלה של 1-10) מצ"ח: \_\_\_\_\_ תיאבון: \_\_\_\_\_ אנרגיה: \_\_\_\_\_

### קריטריון C

התסמינים מופיעים בדרך כלל בסמוך לאירוע הטראומטי, לאבחנה נדרשת התמדה תסמינית של שלושה ימים לפחות (כלומר 48 ש' ומעלה) ועד חודש ימים. משך התסמינים (בימים): \_\_\_\_\_

### קריטריון D

קיימת פגיעה תפקודית במישורים הבאים (הקף): משפחתי / חברתי / תעסוקתי / אחר

### קריטריון E

אין מקור ההפרעה מיוחס להשפעות של חומרים (אלכוהול/סמים/תרופות) או למצב רפואי אחר (למשל פגיעת ראש) וכן אין חשד לייחנות של מצב פסיכטי

# התערבויות טיפוליות

## תיקוף הרגשות, נרמולם ופסיכואדוקציה



נקודת המוצא העומדת בבסיס התערבויות אלו הינה שחרדה בתקופה זו היא **תגובה נורמלית למצב לא נורמלי**. הביטויים שלה, תכיפותם ועוצמתם הם עניין סובייקטיבי שתלוי בהיסטוריה האישית, בנסיבות האירוע ובאינטראקציה בין הגורם המחולל למבנה של מקבל הטראומה. הכירו בגודל הזוועה והשתמשו בניסוחים שגם אוספים בו זמנית להכרה.

- **לא כל מי שנחשף לאירוע כזה חייב לראות קב"ן או לקבל טיפול** וזה גם לא נכון שאם לא עושים את זה עכשיו עכשיו אז כבר אבוד.

- **אנשים יכולים לפתח כל מיני תגובות לאחר אירועי דחק**, לחשוב הרבה על האירוע שעברו, למרות שלפעמים לא כל כך רוצים לחשוב על זה, לא לרצות לעשות דברים שמזכירים אותו. לפעמים אנשים משנים את האופן שבו הסתכלו על העולם או אנשים אחרים ולפעמים גם על עצמם. יכולות לעלות תחושות של אשמה או בושה ולפעמים גם רצון להתרחק מאחרים ולהרגיש שאף אחד לא יכול להבין אותם. לפעמים יש קושי להתרכז או לישון ובמקביל גם עצבנות וקוצר רוח או חוסר שקט של הגוף...

- **כל אירוע שאנחנו עוברים בחיים, עובר תהליך של עיבוד ותיוק** ב"מערכת התיוק הפנימית". כמו במחשב או בנייד שלך: יש הרבה קבצים שמסודרים בתיקיות. כל אירוע עובר סקירה ומוכנס לתוך התיקייה אליו הוא שייך. כך גם עם האירוע הזה. ככל שיעבור הזמן ובהדרגה אתה תוכל יותר להתייחס למה שקרה שם והאירוע יוכנס לתיקייה המתאימה אצלך.

- **אני איש מקצוע ואני יודע שהמצב שלך יכול להשתפר**. הציפייה שלנו היא שתוך כמה ימים העוצמה של הסימפטומים תלך ותפחת ואתה תחזור לעצמך.

- **חרדה היא 'אזעקה הישרדותית'** שמפעילה ביטויים נפשיים ונופניים כדי לאותת לנו על סכנה קרבה. בלעדיה, לא היינו מבחינים בסכנות ולא היינו מצליחים להיערך לקראתן ולהתמודד איתן.

- **בטבע יש אסונות טבע**. אנחנו עכשיו בתוך אסון טבע של בני אדם וזה הכי כואב שאפשר.

- **יש לנו כוחות טבעיים לריפוי, כמו פצע שמגליד**. אנשים במצב הזה מגיבים כמוך ב-(לתאר)... הגוף משתולל מרוב סטרס כשאתה נמצא בסכנה ונחשף לדברים נוראיים. אבל הוא גם יודע להחלים - תן לגוף החכם שלך לעשות את העבודה.

- **תקבל את זה שזה המצב ושעשית הכי טוב שהיה באפשרותך**. הכאב הוא חלק בלתי נפרד מההתמודדות.

- אני מבין שאתה נורא מוצף ושלפעמים יש תחושה קטסטרופלית של 'סוף העולם'. אתה רואה שוב את מה שראית, מראות שאף אחד לא רוצה לראות. אל תנסה לברוח מזה למרות הסבל.

- אנחנו אומרים שזאת **תגובה נורמלית לאירוע לא נורמלי**. מה זה אומר? שאירועים כאלו שיש בהם סכנת חיים משמעותית לא קורים לנו בשגרה היומיומית שלנו, כך כשקורה משהו כל כך חריג, זה טבעי להגיב כפי שהגבת.



# התערבויות טיפוליות

## שחזור בסיסי



- המטרה היא **יצירה רצף והבניה קוגניטיבית של האירוע** (בדומה לטכניקה בהתערבות מג"ן). יש לבקש מהפונה לחזור "ממבט על" או "ממעוף הציפור" על מה קרה לו החל מהדקות שלפני האירוע ועד עכשיו. חשוב לא להכריח אותו לשחזר אירועים כנגד רצונו, לנסות לעודד אותו ולתמוך בו בתהליך השיתוף ולהמנע משיפוטיות בכל רמה שהיא. לדוגמא: "בוא תספר לי מה קרה לך מיום שני אחר הצהריים עד עכשיו. תספר לי את הדברים ממרחק, ממעוף הציפור או כמו שאתה צופה בסרט. במהלך השחזור יש לעודד שיח קוגניטיבי ושכלי (בדומה לעקרונות המג"ן). נועדה להחזיר את הסדר והארגון בעקבות תחושת הבלבול המאפיינת את נפגע תגובת הדחק.
- יש לבקש מהנפגע לספר "מה היה" – להתחיל את הסיפור לפני האירוע ולסיימו ב "כאן ועכשיו".
- נבנה את רצף האירוע באמצעות הצעדים הבאים:
  - ✓ נקשיב לסיפור.
  - ✓ נעזור לו להתמקד בעובדות הסיפור בלבד.
  - ✓ נסייע לשמור על הרצף הכרונולוגי של הסיפור.
  - ✓ נקפיד על תקשורת שכלית.
  - ✓ בסוף, נבקש ממנו לספר את כל הסיפור מחדש ברצף אחד.
- נאמר לו במשפטים קצרים:
  - ✓ מה התרחש
  - ✓ מה קורה עכשיו
  - ✓ מה עומדים לעשות
- אחרי שהחזרנו את הסדר והארגון ויצרנו רצף בזיכרון של האירוע ניצוק משמעות חיובית על ידי מסגור מחדש - כפי שמפורט בעמוד הבא.

# התערבויות טיפוליות

## REFRAMING חיובי והדגשת כוחות תפקוד



- **Reframing** (מסגור מחדש) היא טכניקה טיפולית, שמטרתה ליצור נרטיב אלטרנטיבי להסתכל על מצבים, בני אדם או מערכות יחסים, באמצעות שינוי המשמעות הסובייקטיבית שמיוחסת אליהם. נשתמש באסטרטגיה זו כדי לעזור למטופל להסתכל על סיטואציות מזווית שונה, בדרך כלל חיובית יותר. עוד דרך להבין ריפריימינג היא לדמיין שמסתכלים דרך פריים של מצלמה. התמונה הנראית דרך העדשה יכולה להשתנות אם מסתכלים קרוב יותר או רחוק יותר, ואיתה החוויה.
- הניחו כי **למטופלים יש את המשאבים והכוחות לפתור את בעיותיהם** תפקידנו הוא לעזור לפונים לאתר יכולות אלה הטמונות ונסתרות מהם, לגשת אליהם ולנצל אותן לטובתם.
- **השינויים הם תמידיים ומהירים** אין דבר שנשאר ולא משתנה. עלינו לנסות בכל הזדמנות לנתב את השיחה בעדינות, למקד ולאסוף את הפונה.
- הדגישו כי הפונה עשה/עושה כמיטב יכולתו **והגבירו הצלחות הקטנות** - כך אנו מעודדים אותו להמשיך להשתנות ולהצלח. שכיח שאחרי השיחה הראשונה, נקודת המבט משתנה והופכת יותר אופטימית. כתוצאה מכך, לעיתים קרובות מצבם משתפר. זכרו כי שינויים קטנים מביאים לשינויים גדולים יותר.
- **אין רק דרך נכונה אחת לראות את המצב ולהבינו** - היבטים או דרכי הסתכלות שמשאירים אותנו במקום "תקוע" אינם יעילים וכדאי ורצוי לשנות אותם להיבטים יעילים יותר שיכולים לשרת אותנו לפתור את הבעיות.
- **הלכה למעשה הגדירו מחדש את תיאור הבעיה תוך הדגשת נקודות חוזק.** העזרו בשאלות כמו: איך הצלחת לעשות זאת? איך יזעת שזו הזדמנות טובה לעשות זאת? איך הצלחת להמשיך? החזירו את תחושת המסוגלות והשליטה, שקפו את האקטיבי שבפאסיבי לדוג' שמירה על קור רוח כפעולה קריטית שהצילה חיים.

# התערבויות טיפוליות

## קרקוע



תרגיל חמשת החושים הוא תרגול מהיר ונגיש שניתן לקיים כמעט בכל סיטואציה ובזמן קצר. העיקרון הוא פשוט: להבחין במשהו שאנחנו חווים בעזרת כל אחד מהחושים שלנו. היתרון הגדול הוא הפחתת תשומת הלב ממחשבות פולשניות ושחרור אחיזתן עלינו.

### • חוש הראייה

הסתכלו סביבכם והביאו לתשומת הלב שלכם חמישה דברים שאתם יכולים לראות. אתם מוזמנים להיות ספונטניים ולהבחין בחמשת הדברים הראשונים שאתם רואים, ואז לומר את שמותיהם בקול. לחלופין, נסו לבחור בדברים שבדרך כלל אינכם מבחינים בהם, כמו צללית או סדק בקיר.

### • חוש השמיעה

הקשיבו לארבעה דברים שאתם יכולים לשמוע בסביבתכם. נסו לחוות את הרגע ולהביא לתשומת לבכם את ארבעת הדברים הראשונים שאתם שומעים. למשל, המזגן שפועל בחדר, צעדים שנשמעים בחדר הסמוך, ציוץ ציפורים, מכונית שנוסעת ברחוב הסמוך. אם אתם נמצאים בסביבה מאוד שקטה, נסו ליצור בעצמם את הקולות – זמזמו מנגינה, נקשו עם האצבעות על השולחן – והקשיבו לסאונד שבוקע.

### • חוש המישוש

גלו שלושה דברים שאתם יכולים לגעת בהם או לחוש את המגע שלהם. געו בחפצים בסביבה המיידית שלכם (למשל, כוס ממנה אתם שותים) וחושו את המרקם והמגע שלהם. אתם יכולים להסב את תשומת הלב שלכם גם למגע הבגד על עורכם או לתחושת הרוח על הפנים שלכם.

# התערבויות טיפוליות

## קרקוע



### • חוש הריח

השלב הזה הוא כבר יותר מאתגר, והוא תלוי בסביבה בה אתם נמצאים. עליכם להעניק את תשומת לבכם לשני דברים שאתם יכולים להריח, נעימים או פחות נעימים. זה יכול להיות ריח של תבשיל שמתבשל בסיר או ריח הגרניום הלימוני שצומח באדנית שלכם. אם אתם בסביבה נטולת ריחות חזקים, נסו להריח חלקים בגופכם או את הריח שנוזף משיערכם. אתם יכולים לאחסן גם כמה בקבוקים של שמנים אתריים בהישג יד, במיוחד לצורך התרגול של חמשת החושים.

### • חוש הטעם

שימו לב לטעם אחד שעולה בפיהם. אתם יכולים לקחת לגימת ממשקה, ללעוס מסטיק, או, אם אתם רוצים גרסה למתקדמים, להעביר את הלשון סביב הפה ולנסות להרגיש את הטעם שעולה בה. זה יכול להיות טעם הארוחה האחרונה שסעדתם או הטעם של משחת השיניים. התמקדו בתחושה שהטעם הזה מעורר בכם.

**את השלבים הללו יש לבצע בסדר יורד ולחזור עליהם  
בכל פעם שאתם זקוקים למיקוד, רוגע, הרפייה ונוכחות ברגע**

# התערבויות טיפוליות

## הפעלה גופנית



- חשוב לתת הסבר תמציתי ולומר שהמתח מצטבר בשרירים, ושהפעלה שלהם גורמת לפריקת חומרים ולהשפעה של ויסות המתח הגופני על הפחתת המתח הרגשי.
- מומלץ להציע בעיקר תרגילי מתיחות, ולהציע כמה דוגמאות לביצוע תוך כדי השיחה:
- בישיבה : הושטת ידיים ורגליים קדימה, במקביל לקרקע, סגירת האגרופים ו'פוינט' חזק בכפות הרגליים, ולחיצה בכל העוצמה לכיוון האגרופים וכפות הרגליים, עד לתחושת התשת השרירים ושמיטת הידיים והרגליים כלפי מטה. דגשים – להנחות ללחוץ חזק מאד, במטרה להתיש את השרירים תוך מספר שניות. אם הוא מחזיק אותם זמן רב יותר, להנחות להגביר עוצמת הלחיצה. לחזור על התרגיל 3-5 פעמים. לקחת נשימה עמוקה בין חזרה לחזרה.
- מתיחות של הצוואר לצדדים, ובמעגלים.
- מתיחת הידיים לאחור במקביל לקרקע תוך שילוב כפות הידיים זו בזו.
- בעמידה :
- שילוב כפות הידיים אחת בשניה, מתיחת הידיים כלפי התקרה, כאילו הידיים מושכות את כל הגוף כלפי מעלה. אחרי כמה שניות, להתרומם על קצות האצבעות תוך כדי שהידיים מתוחות כלפי מעלה. בהמשך, להושיט את הידיים לכיוון הקרקע תוך מתיחת הידיים והרגליים, שמיטת הראש ובית החזה כלפי מטה, וכמה נשימות עמוקות.
- שיווי משקל: להתמקד עם המבט בנקודה לפני, לייצב רגל על הקרקע ולהרים את הרגל השניה. תוך כדי כך, לעשות עם הרגל המורמת תרגילים של הרמת ברך לכיוון החזה, עקב לישבן, תנוחת 'עץ' (רגל מכופפת הצידה), 'כיסא' וכו'.
- ניתן גם להציע לעשות תרגילי חשבון, כמו למשל ספירה לאחור מ 1000 והפחתת 13 בכל פעם, או איות של מילים ומשפטים (למשל לאיית את השם הפרטי והמשפחה שלו), ואחר כך מהסוף להתחלה).



# התערבויות טיפוליות

## נשימה סרעפתית

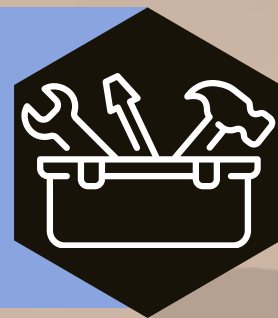


במקרים בהם הנפגעים ממשיכים להפגין חרדה שאינה מאפשרת לקיים שיחה, ניתן להרגיעם על ידי נשימה סרעפתית.

- בתנוחה נוחה או שכבו במאוזן על הרצפה, על מיטה או על כל משטח שטוח נוח שתבחרו.
- הרפו את הכתפיים.
- הניחו יד ימין על החזה ויד שמאל על הבטן
- הכניסו אוויר דרך האף למשך כ-2 שניות. אתם אמורים לחוש את האוויר נע מהנחיריים לתוך הבטן וגורם לה להתנפח. במהלך נשימה כזו, עליכם לוודא שהבטן נעה החוצה, בעוד שהחזה נותר סטטי יחסית.
- כווצו את השפתיים (כאילו אתם עומדים לשתות מקשית), לחצו בעדינות על הבטן ונשפו באיטיות במשך 2 שניות.
- חזרו על הצעדים הללו מספר פעמים על מנת להגיע לתוצאות מיטביות.

# התערבויות טיפוליות

פרוטוקול יהל"ם



- אם אתם מזהים ביטויים של ניתוק (דיסוציאציה) וקפאון יש לפעול בהתאם לפרוטוקול מג"ן - מוביל גיוס חוסן נפשי

# מג"ן

ללוחם ולתומך הלחימה  
→ חרבות ברזל ←

סימני זיהוי לתגובת דחק/קרב

הצפה  
רגשית

חוסר  
אונים

בלבול

תחושת  
בדידות

רעד

ניתוק

הסימן המזהה העיקרי הוא קריסה תפקודית

מתן מענה ושלבי יהל"ם

ההתערבות תהיה מיידית, תימשך כדקה.  
במידה והנפגע שוכב העבר אותו לישיבה.  
המנע משפה רגשית והשתמש בטון סמכותי ואסרטיבי.

ם

מתן

משימות

הנחייה סמכותית  
לפעולה מיידית  
"קח את הנשק שלך  
ותירה מהחלון"  
"לספור לאחור מ100  
בקפיצות של 7"

ו

וידוא סדר

התרחשויות

מה קרה | מה קורה  
מה יקרה  
"חטפנו טיל | יורים עלינו  
אני צריך שתשיב אש"  
"הייתה אזעקה | נכנסנו לממד  
אנחנו נצא עוד כמה דקות"

ל

לברר

עובדות

שאלות קצרות  
ממוקדות עובדות  
"מי היה כאן איתך?"  
"מי המפקד שלך?"

ה

הדגשת

מחויבות

"אתה לא לבד"  
"אני איתך"

י

יצירת

קשר

רואה, שומע, מגיב  
"תסתכל עליו"  
"אתה שומע אותי?"  
"תלחץ לי את היד"

# התערבויות טיפוליות

## הקניית משמעות



- **לפסיכולוגיה חיובית תפקיד משמעותי במניעה ובטיפול בהפרעות דחק:** עקרונות הקמ"צ, הכוללים את הציפייה להחלמה מהירה ומלאה כחלק מהנאמר למטופלים; הקביעה כי מדובר בתגובה נורמלית של אנשים נורמליים – לסיטואציה לא נורמלית; התרכזות בהווה ובעתיד, ולא בפתולוגיה של העבר. הדגשה כי התוצאה השכיחה לטראומה הינה צמיחה פוסט טראומטית ורכישת חוסן.
- **הקניית משמעות:** המשמעות החדשה נולדת מתוך המפגש עם הכאב והסבל. "בלי סבל ומוות חיי האדם לא יכולים להיות שלמים", כותב ויקטור פרנקל (1963), ניצול השואה, בספרו "האדם מחפש משמעות". על מנת שתתאפשר צמיחה מטראומה, צריכה להיברא משמעות חדשה מתוך החורבן וההרס. התהליך כולל תזוזה (shift) או מסגור מחדש (reframing) של משמעות הטראומה ותוצאותיה עבור הנפגע. תזוזה זו יכולה להופיע מתוך תובנות אליהן מגיע הפונה בעצמו, או בליווי מטפל הקשוב לאפשרות של צמיחה והמסייע בהבניית נרטיב אחר. צמיחה מחייבת סיפור, שניתן להעניק לו משמעות בסיפור החיים הגדול יותר.
- **ראיית האחר / תפקיד:** אחת התרופות הכי יעילות למשבר היא ראיית האחר ונתינה. המשרתים בצה"ל מוקפים, בגלל אופי האסון הייחודי, בהמון אנשים נוספים שאיבדו את יקיריהם וחבריהם וחלקם חטופים עדיין וכו'. זו קהילה שזקוקה זו לזו. ראשית: לשקף להם מה אנחנו רואים - שותפות גורל, שייכות והמשמעות האדירה של מימוש אחריותנו. ואז לשאול מי מסביבם צריך אותם! ואיך הם יכולים לעזור. זה מפעים לראות את הרוח האנושית בפעולה. החוויות והאבדנים בלתי נתפסים אבל דחף החיים והאהבה מחפשים בנרות כתובת ומיד מזרימים אליה את כל הכוחות אם רק מראים להם את הדרך לשם. תשמרו על עצמכם, תנחו רגע כשצריך, תזכרו לשתות ולאכול, זה מאוד שואב ומאוד חשוב אבל צריך לשמור על השומרים.

# התערבויות טיפוליות

## הקניית משמעות



- כמו בטיפול עצמו, השלב הראשון הוא הכרה במכשולים, ומודעות לדפוסים המשמרים של עצמנו. לצד מתן הלגיטימציה לקשיים, לסבל ולייאוש, צריכה לעלות על מפת הטיפול הלגיטימציה והמחויבות לצמיחה. חשוב להדגיש כי למרות שמדובר בתהליך הדרגתי הנע אל עבר צמיחה, התהליך הוא ספיראלי ולא ליניארי: המפגש עם הכאב והייאוש מלווה את הצמיחה וממשיך להיות חלק טבעי ממנה, אם כי היכולת לשאת אותם עשויה לגדול. המתמודדים נפגשים, חזור והיפגש, עם אותה חוויה של כאב – אך במקום גבוה יותר במעלה הדרך. באופן דומה, **כוחות הריפוי נמצאים כבר מן ההתחלה, אלא שהיכולת לסמן אותם ולהשתמש בהם גדלה עם הזמן.**

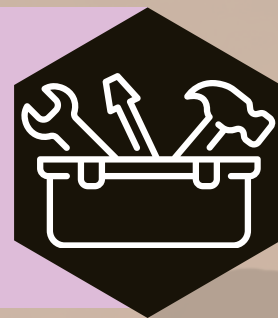


## חיזוק כוחות וחיבור למקורות תמך

- השיחה מתנהלת מתוך עמדה שמכירה בכך שהפונה אמנם במצוקה קשה, אבל אינו חסר שיקול דעת או חסר כוחות, הוא המומחה לבעייתו והוא זה שימצא את הדרך האישית שלו לעשות שינוי. המטפל יכול לכוון, לעודד ולתמוך, אך לא לעשות את השינוי במקום הפונה. המוכנות לשינוי אינה תכונת אישיות - היא פונקציה של קשר בינאישי הנוצר בשיחה. אנו מחזקים מוטיבציה באשר היא קיימת. התהליך כולו שייך לפונה בלבד והוא זה שמוביל את תהליך השינוי, לא המטפל. לכן אין זה תפקידו של המטפל לפתור בעיות, לקבל החלטות או לשכנע לדוג': "מה אתה חושב שיוכל לעזור לך?" / "מה עזר לך במהלך האירוע ויכול לעזור לך כעת?" / "מה ביכולתך לעשות?" / הצגת אפשרויות והזמנה לבחירה: "חשוב לשתף אותך ביזע שלנו שבמצבים נפשיים כאלו כדאי להשאר פעיל. מה אתה חושב שאתה רוצה ויכול לעשות בהקשר זה?" / העברת מסר של אמונה ביכולת לבצע את השינוי: "אנחנו סומכים עליך ומאמינים שאתה יודע הכי טוב מה יעזור לך ומה אפשרי כעת".
- הגברת רוגע והפחתת מתח: כדי לנסות לשמר את הרציפות של היום ושל התפקוד. לצורך זאת אפשר לתרגל הרפיה, להתעקש על פעילות גופנית, קריאה או צפייה בתכנים שאינם חדשות, שיחה עם אחרים משמעותיים להדגשת הנורמליזציה של החוויה והקושי, שיתוף והזדיות ברגשות, עידוד משחק ויצירה.
- חיבור לכוחות ותפקוד: בהמשך לתפיסת הרציפות, יש לעודד את הפונה לחזור לתפקוד, להיות פרודוקטיבי, לשמר את העשייה, האמונה וכו'.
- שימור מצב פיזיולוגי: יש להקפיד לנסות לישון, מעבר ל-48 השעות הראשונות בהן גם השינה אינה חיונית לעיתים. אחרי זמן זה, מומלץ להיעזר בטכניקות של היגינת שינה כמו - הימנעות ממסך בעת השכיבה במיטה, הימנעות מקפה בשעות הערב, ואם לא נרדמים - לקום ולחזור למיטה כשעייפים שוב ועוד. פרט לשינה, יש להקפיד על אכילה סדירה ומגוונת גם כשאינן רעבים, ושתיית מים רבים. כאמור, עיסוק בספורט יכול גם הוא לסייע, שכן בזמן הפעילות משתחרר אנדורפיין - מרגיע טבעי.



## סיום התערבות



- המטפל ייסיים את השיחה במסר שידגיש את זמינותו, אך לא יכוון לפנייה חוזרת, ובכך תימנע יצירה של תחושת חוסר ביטחון ותלות מצד הפונה.
- פרטי השיחה יתועדו ב-cpr.
- במצבים בהם אין צורך בהמשך התערבות, יובהרו לפונה דרכי ההתקשרות עם גורמי ברה"ן היחידתיים בעת הצורך.
- **תמיד תתבצע סגירת מעגל מול: א. קב"ן היחידה ו/או מרפאה מרחבית. ב. צלת"ק/מלש"ע/יחידה לת"ק. ג. במקרים דחופים - מיון פסיכיאטרי.**



מערך בריאות הנפש

עם

משרתי צה"ל

6690 \*שלוחה 3

