

ניהול דחק טראומטי

מערכת של 15 כרטיסים לתגובה במצבי משבר

בזמן משבר, האדם זקוק ליותר מכלי אחד בודד.
הוא זקוק לארגז כלים.

ערכה זו, הכוללת 15 כרטיסים, מספקת דרכים מעשיות להתמודדות עם מצבים מורכבים - הן במישור הפנימי והן במישור החיצוני.

הכלים הללו מחולקים ל-4 נושאים מרכזיים:

- **מחשבה:** כיצד אתם חושבים
- **גוף:** ויסות הגוף והרגש
- **פעולה:** מה אתם עושים
- **תמיכה:** מי/מה תומך בכם

כל כרטיס מוסיף נדבך נוסף. אין כלי יחיד שעובד בכל רגע או בכל שלב של המשבר. השתמשו בכלים לפי הצורך.

יחד, הכלים הללו מקיפים את הדרכים החשובות ביותר בהן אנשים מתמודדים עם לחץ, חוסר ודאות ומשבר.

במהלך הזמן, הכלים הללו בונים גמישות וחוסן, ומחזקים את היכולת להסתגל, להתאושש, להמשיך לנוע קדימה ולצלוח אתגרים.



אבי טננבאום, MA
מייסד, 'תקומה'

www.tekumarise.org



ניהול דחק טראומטי

הבנת התגובה



הגוף שלנו מגיב לאירועים טראומטיים באופן אוטומטי, בלי לבקש רשות. כך הגוף שלנו בנוי. אין בכם שום בעיה, גם אם אתם מרגישים שונים לאחר חוויה כזו.



כאשר נרגיש בטוחים מספיק, הגוף והנפש שלנו יתחילו בהדרגה לשוב לאיזון. ייתכן שזה ייקח זמן או עבודה. בואו נהיה סבלניים כלפי עצמנו ונפגין חמלה עצמית.



כרגע, אנו יכולים לשאול את עצמנו:
"מה אני צריך/צריכה עכשיו?"



איננו יכולים פשוט להעלים את תסמיני הטרומה שנוצרו מאירועים קשים, אך אנו כן יכולים לגשת אל הגוף והנפש שלנו בתבונה ובמודעות, לבקש עזרה, ולנסות דרכי התמודדות בריאות.

www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

לנוע ולפעול



כשאתם מרגישים תקועים, מוצפים, או חווים אי שקט תנועה ופעולה יכולים לעזור בניהול ההרגשה הזו.



ניתן "לנער" את האנרגיה הזו: ללכת הלוך ושוב, או להשתמש בתנועה פיזית פשוטה כדי לשחרר את הלחץ מהגוף.



עשיית דבר מה, אפילו משהו קטן, יכולה לעזור לנו להרגיש יותר בשליטה, רגועים ונוכחים יותר. אנו יכולים להפוך מחסרי אונים למסייעים, על ידי הגשת עזרה למישהו קרוב - כמו קריאת ספר לילד, סידור הסביבה או אפילו הכנת כוס תה.



נקיטת פעולה מסייעת לנו להרגיש שליטה בתוך כאוס וחוסר ודאות. היא עוזרת לנו לייצר תחושת מסוגלות ונותנת לנו את הכוח לנוע קדימה, צעד אחר צעד.

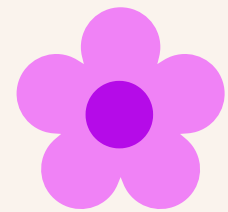
www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

לנשום ולהאט



(1) שאיפה: שאפו אוויר דרך האף במשך 4 שניות (כמו להריח פרח).



(2) החזקה: עצרו את הנשימה למשך 2 שניות.



(3) נשיפה: נשפו את האוויר לאט דרך הפה במשך 4 שניות (כמו לנשוף בעדינות על נר).



(4) תרגול: עשו זאת במשך 2 דקות ברציפות, ושימו לב כיצד הגוף מרגיש לאחר מכן.



(5) חזרה: חזרו על כך בכל עת שתרגישו צורך.



www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

הטלת עוגן



כאשר מחשבות מפחידות משתלטות עליכם או מדירות שינה מעיניכם, אתם יכולים **להטיל עוגן**.



דמיינו שהתודעה שלכם היא כמו ספינה בסערה. ללא עוגן, היא תיסחף עם הגלים והרוחות. לעומת זאת, ספינה עם עוגן נשארת יציבה ומחוברת לקרקע.



כדי להטיל עוגן, עצרו והתמקדו במה שקורה סביבכם ממש עכשיו.



שימו לב למשקל הגוף שלכם על הכיסא או המיטה, לצליל של מאוורר קרוב, לצבעים בחדר, לחום השמש על עורכם, או לכל תחושה פיזית שעולה ברגע זה.



זה מסייע להזכיר לתודעה שלכם שאתם **כאן**, ושאתם בטוחים עכשיו.

www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

תנו לאחרים כלים

כאשר מישהו מפוחד או מוצף, אמירות כמו "אל תפחד" אינן מספיקות. הן אינן מסבירות כיצד לנהל את הפחד.



נסו את זה במקום:

🦋 הכירו במצב (תיקוף) 🦋

תנו להם לדעת שאתם רואים את הקושי שלהם:
"אני רואה שקשה לך עכשיו".

🦋 שאלו שאלה פשוטה: 🦋

"מה לדעתך יכול לעזור לך עכשיו?"
שאלה זו מסייעת לאדם לחשוב ולזהות את צרכיו.

🦋 הציעו אפשרויות 🦋

אם האדם אינו מצליח לחשוב על רעיון בעצמו,
הציעו 1-3 שיטות התמודדות ותנו לו לבחור.



ההעדפה היא שאנשים במצבי לחץ ירגישו שהשליטה בידיהם,
ולא שאומרים להם מה לעשות. איננו יכולים להכריח אנשים
להיות רגועים, אך אנו יכולים לעזור להם לנקוט צעדים קטנים
בכדי להוביל אותם לתחושת רגיעה.

www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי



למי להאמין?



שאלה: מה עושים אם לאחר אירוע טראומטי הגוף מרגיש חוסר ביטחון וסכנה, אך אנשים קרובים שאנו סומכים עליהם אומרים שהמצב בטוח? למי להאמין?

תשובה: כשמשהו מרגיש מסוכן, מערכת האזעקה של הגוף מופעלת, גם אם אינכם נמצאים עוד בסכנה.



מערכת אזעקה זו היא מהירה ואוטומטית, ומטרתה להגן עליכם מפני פגיעה פוטנציאלית. מסיבה זו, אתם יכולים להרגיש מאוימים גם כשהנכם מוגנים.



זהו מצב נורמלי ונפוץ מאוד לאחר אירוע מפחיד.



נסו לחזור להתנהגות של מצב תקין בהדרגה.



קחו צעדים קטנים ואמיצים של חזרה לשגרה.



עם הזמן ועם תמיכה נכונה, הגוף שלכם יירגע בהדרגה וילך בעקבותיכם.

רגשות הם אמיתיים,

אך הם לא תמיד מייצגים את העובדות.

www.tekumarise.org



TEKUMA
BUILDING RESILIENCE
DURING CRISIS

ניהול דחק טראומטי

מחלימים יחד



אחד הדברים העוצמתיים ביותר בזמנים קשים

הוא הקשר עם אחרים.

צרו הזדמנויות לחיבור עם חברים, בני משפחה או שכנים.
הקשר מעניק שותפות, תקווה וכוח.



אפילו רגעים קטנים של חיבור עוזרים:



שיחה קצרה, הודעה, או פשוט לשבת לצד מישהו בשקט.



בקשו מחבר.ה לבדוק מה שלומכם מדי יום, אפילו רק כדי לומר
"בוקר טוב".



פנו למישהו שאתם סומכים עליו. קבלו תמיכה כאשר חברים
מציעים אותה.



זכרו: אינכם מהווים נטל על אנשים שאכפת להם מכם. הקשר
עם הסביבה משנה את ההרגשה שלנו, גם ברגעים הקשים
ביותר של החיים.

www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

לדבר עם ילדים



היו כנים עם ילדים לאחר אירועים טראומטיים. עדיף שהם ישמעו את הדברים מכם מאשר מאחרים.



כאשר אנו משקרים או מעמידים פנים שדבר לא קרה, הילדים מבחינים בכך ומאבדים אמון.



בחרו מה לשתף, תוך שימוש במילים רגועות וברורות. חשבו כיצד ילדכם עשוי להגיב, וכיצד תוכלו לתמוך בו.



התאימו את המסר לגילו של הילד.



כאשר הורים פועלים בקור רוח וברוגע, הם מנהיגים את משפחתם לאורך המשבר ומשדרים יציבות.



איננו יכולים לגונן על ילדים לחלוטין מפני בשורות קשות, אך אנו יכולים להיות השגרירים הטובים ביותר שיתווכו להם אותן ויסייעו להם להתמודד.

www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

שגרה ומשמעות

בזמן משבר, השגרה הרגילה משתבשת. ללא מבנה, אנו עלולים להרגיש מעורערים ומבולבלים.



נסו לבנות מחדש שגרה פשוטה, גם בתנאים מורכבים.



שמרו על זמנים קבועים לאכילה, שינה ובילוי עם אחרים.



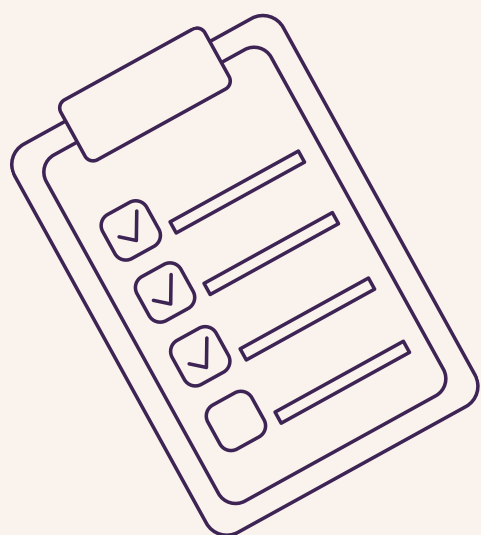
צרו לו"ז יומי בסיסי. אם הפעילויות הרגילות אינן אפשריות, התאימו את עצמכם באמצעות מה שיש לכם בהישג יד.



התמקדו במשימות קטנות ובעלות משמעות: עזרה בבית, שיחה עם חברים או עשיית משהו שמעניק לכם תחושת שליחות.



השגרה מייצבת אותנו, בעוד שהפעולה מחזירה לנו את השליטה והמשמעות.



www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

היערכות לחירום

בזמן משבר, המערכות שאנו נשענים עליהן עומדות למבחן.



בדומה לבניינים המתוכננים לעמוד בסערות חזקות, כך גם מערכות גמישות מתוכננות לשרוד מצבים סבוכים.



אנו יכולים לבנות את הגמישות הזאת מראש:
לבנות את הגמישות הזאת מראש:



הכינו ציוד בסיסי: מזון, מים וציוד רפואי.



למדו מיומנויות מצילות חיים כמו עזרה ראשונה.
צרו קשרים עם אנשים שניתן לסמוך עליהם.
הכינו קרן חירום כספית.



תרגלו התמודדות יזומה עם אתגרים קטנים כדי לחזק את כושר
ההסתגלות שלכם.



הכנה מעשית מחזקת את המערכת שלנו.
מערכת חזקה יותר מגבירה את היציבות, מפחיתה לחץ
ומאפשרת חוסן מנטלי איתן יותר.



www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

אומץ

פחד הוא תגובה נורמלית לסכנה ולבלתי נודע.



אומץ הוא הבחירה לפעול למרות הפחד, ולעשות את מה שהכי חשוב. כל אחד יכול להיות אמיץ ברגע האמת.



ההמתנה שהפחד יעלם או ציפייה ל"רגע הנכון" תוקעות אותנו.



אומץ משמעותו לנוע לעבר הקושי, הערפול או הכאב כאשר המציאות דורשת זאת.



**אומץ הוא לא העדר הפחד.
הוא פעולה בנוכחות הפחד.**



מעשים קטנים של אומץ בונים כח לאורך זמן ומכינים אותנו לרגעים משמעותיים.



www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

חוסן – תהליך המחשבה



חוסן הוא דרך חשיבה ופעולה המסייעת לנו להמשיך לתפקד ולהסתגל במצבים קשים.



אנשים בעלי חוסן אינם עוצרים כשהדברים הופכים מורכבים.

כשישנם אתגרים, הם מבצעים התאמות וממשיכים קדימה.



הם מתמקדים במה שניתן לעשות, ולא במה שאי אפשר.
הם עושים את הצעד הבא, גם אם הוא קטן.



מהמורות ומכשולים אינם עוצרים אותם - הם מתאוששים, מסתגלים וממשיכים.



חוסן הוא הבחירה להמשיך קדימה גם כשהדברים לא מסתדרים כפי שרציתם.



האומץ מניע אותנו לנקוט בפעולה מול הפחד.
החוסן שומר עלינו בתנועה כשאנו נתקלים בקשיים.

www.tekumarise.org



ניהול דחק טראומטי

התמדה



התמדה היא המשכיות לאורך זמן, גם כשנדמה שדבר אינו משתנה. זוהי מחויבות עד הסוף.



אנשים שמתמידים אינם מוותרים לפני שהתוצאה מושגת. הם ממשיכים להתייצב ולפעול, גם כשהמוטיבציה נמוכה, ואפילו אם הם חוו נפילות בעבר.



חוסן הוא האופן שבו אנו מגיבים למכשולים. התמדה היא הדרך שבה אנו ממשיכים לצעוד לאורך זמן.

www.tekumarise.org

ניהול דחק טראומטי

מנהיגות



מנהיגות פירושה לקיחת אחריות על אחרים והובלתם דרך מצבים מורכבים.



מנהיגות באה לידי ביטוי בתפקידים רבים: הורים, מורים, מגישי עזרה ראשונה וכוחות הביטחון, אנשי דת, ומנהיגי קהילה. בזמנים קשים, אנשים מחפשים מישהו שידריך אותם.



מנהיגים מתייצבים עבור אנשיהם בשעות הקשות שלהם. הם נשארים נוכחים בזמנים של חוסר ודאות ומעניקים תוקף לרגשותיהם של האנשים.

הם מציעים חזון לעתיד טוב יותר ומעניקים כיוון ברור לצעדים הבאים שיש לנקוט.



כל אחד יכול להנהיג אחרים בזמנים קשים, ולהשפיע השפעה משמעותית ביותר על הסובבים אותו.



**מנהיגים אינם נעלמים ברגעים קשים.
הם הופכים נוכחים יותר.**

www.tekumarise.org



ניהול דחק טראומטי

אמונה

אמונה באלוקים מעניקה כח
כאשר דברים מרגישים חסרי שליטה.



"וְהַבֹּטֶחַ בִּה' חֶסֶד יְסֻבֶּבֶנּוּ" (תהילים ל"ב)



"הִנֵּה קֵל יְשׁוּעָתִי אֲבִטַּח וְלֹא אֶפְחָד" (ישעיהו י"ב)



אפילו ברגעים המורכבים ביותר, המסורת שלנו מלמדת: "אפילו
חרב חדה מונחת על צווארו של אדם, אל ימנע עצמו מן
הרחמים" (ברכות י').



האמונה היא כמו מקל הליכה, משענת שאדם נשען עליה בעת
טיפול על הר תלול (שיחות הר"ן צ"ח). האמונה הייתה סלע איתן
של עוצמה וישועה עבור מנהיגים, לוחמים ואנשים פשוטים
לאורך ההיסטוריה.



ברגעים של פחד או חוסר ודאות, פנו אל אלוקים מייד. דברו
במילים פשוטות: "אלוקים, עזור לי. תן לי כוח. היה איתי".



**אפילו מילים ספורות וכנות
יכולות להביא עימן יציבות ותמיכה.**

www.tekumarise.org