

הדרכת התערבות בחירום למטפלים / איילת שמואל

בללי יסוד:

- 1) **המטרה: להחזיר לרציפות התפקודית כדי שתחושת המסוגלות תעלה והלחץ ירד.**
אנחנו לא יודעים מהם גורמי הסיכון, לכן לא מטפלים דינאמית או בעזרת פסיכותרפיה.
 - ילד שאיבד חבר – יכול לכתוב לו מכתב פרידה, ציור, משהו שיזכיר לו את החבר ← מתן שליטה כלשהי, להכניס ילדים למקום של עשייה.
 - לכל אדם יש כוחות ומשאבים ← עלינו להזכיר להם את זה.
 - לעבוד על הזמן מתוך הפריזמה של **חוסן** ← מה אני יכול לעשות? איך?
 - 2) **לנסות ולהתנתק מהתקשורת – יש חשיפה על חשיפה שיכולה לפרק אנשים.** אמנם ניתן לקבל תחושת שליטה כלשהי ע"י קבלת מידע, אבל המינון הוא חשוב.
 - 3) **המערכות הרגשית וההישרדותית עובדות על היפר, עלינו לעזור למטופלים להתרחק מהמקום הלימבי של הרגש ולעשות מעבר למקום הקוגניטיבי שיכול לנהל את האירועים.** חייבים להיות במקום של מינוף עשייה.
 - 4) **פסיכו-אדיוקציה – "זה בסדר להקיא מלחץ", להזיע, להיות עייפים, ישנם כאבי בטן, קשיי נשימה, אולי אפילו אובדן שליטה על סוגרים. נוצר פחד מהפחד.** עלינו להסביר שהגוף שלהם בלחץ ומיד **לשאל מה הם רוצים לעשות עם זה?** אולי הליכה קצרה, נשימות. אם לאדם יש תופעת לוואי של רעד – לא להגיד לו לעצור את הרעד, אלא דווקא להגדיל אותו.
 - Double inhale – נשימה ארוכה, נשימה קצרה ושחרור. עוזר מאוד לשחרר לחץ.
 - **בניית נרטיב של מסוגלות –** לבקש מהם לספר את הסיפור ולשנות את הנרטיב. "נבהלת, אבל אז ירדת לממד וסגרת את החלון" לא לשקוע לרגש.
 - להתחבא בשיחים – זו פעולה הרואית!! ולא פעולה פחדנית.
 - 5) **התפקיד שלנו הוא לתת להורים את היכולת לנהל את הילדים, על ההורים לדעת שהם מסוגלים.** אפשר לשאול שאלות: "באיזה מצב של לחץ אתה נמצא בין 0 ל-10?", "באיזה מצב של פחד אתה נמצא בין 0 ל-10?"
אם זה "10", נשאל אותם איך נוכל להוריד את זה ל-"8"? מה ייתן לו רגע תחושה של קצת פחות פחד? עלינו **לדחוף לפעילות התנדבותית ועזרה לאחר.** להוריד את רמת הציפיות שלנו, אנשים בסטרוס.
 - אנחנו לא עוזבים בנאדם אם אנחנו מרגישים שהוא עדיין צריך אותנו.
 - עלינו לנרמל את המצב, זה קריטי.
 - בסטרוס – על אנשים לדעת שהם לא לבד. בדידות מחריפה מצוקה.
- מודל מעש"ה:**
1. מחוייבות – "אני איתך ואני לא הולך לשום מקום". אתה לא לבד.
 2. עידוד לפעולה ועשייה – פעולות קוגניטיביות פזוטות או מורכבות יותר. לייצר תנועה, לעזור לו לעזור לאחרים. לבדוק איך הוא יכול להמשיך להיות פעיל אחרי סיום השיחה.
 3. שאלות של מחשבה ועשייה ולא של רגש. כשעולה רגש בעת שיתוף הסיפור – להחזיר לפעולה – "אני שומע שזו היתה נקודה ממש קשה בתוך המקרה. כשזה קרה, מה עשית?", "מה בן עשית? ואחר כך, מה עשית?". זה עוזר לאנשים להרגיש מסוגלים ובשליטה.
 4. הבניית האירוע ויצירת רצף. כל הזמן להראות לאדם שיש לו רצף פעולות ושהוא עשה הכי טוב שהוא יכול.

מודל מעשייה

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.

לא פעיל - ממוקד רגש



פעיל ויעיל - ממוקד שכל



6) **מיפוי מקדים** – בהתערבות טלפונית עלינו לברר כמה דברים קודם כל. איך קוראים לך? איפה את? איפה אתה גר? עם מי את? מה את עושה? ממה את חוששת? לתת לאדם לדבר, בשורה. להבין מהאדם מה קורה בסביבה שלו וזאת על מנת לגרות אותו **להפעיל את הקוגניציה**.

7) **לנקוט באמפתיה מדויקת** – לא רחמים. "אני מבינה שלהיות במקום שבו אתה רואה את החברים שלך ולא יכול לעשות כלום – זה מקום מאוד קשוח". עלינו לעזור לאנשים לדייק ולמצוא את המילים. קודם ננקוט באמפתיה ואז נחשוב מה ניתן לעשות עם הדברים. לשאול "באיזו נקודת זמן של קושי את נמצאת עכשיו?"

- קווים מנחים: אמפתיה, החזרת שליטה, החזרת הרציפות התפקודית, לחבר להתנדבות, לעזור לאחר, עלייה למקום קוגניטיבי, לא לשקוע לרגש.** כמטפלים, עלינו לנשום עמוק – להבין שאנחנו לא פה כדי 'להציל' את הסיטואציה. אנחנו צריכים להתחבר לאדם, להיות קשובים, לעזור לו להתחבר לצרכים שלו ולכוחות פנימיים, להבין שתהיה החלמה טבעית.
- עלינו להימנע הבעת רגש מוגזמת. עלינו לומר "זה נורמלי שאתה בוכה". כשאדם אומר שהוא לא יכול יותר – זה מדבק. **התפקיד שלנו בשלב האקוטי הזה הוא להעביר את הרגש למקום הקוגניטיבי.** "מה קשה לך כרגע? מה יכול לעזור לך לעבור את הכמה ימים האלו כדי שכשהבת שלך תיצור קשר תוכלי להיות שם בשבילה?". לעזור להם **ליצור רשימת מטלות, לתכנן.** "כשנסגור את הטלפון, מה תעשה?"
 - ידע עוזר – לספר להם שזה הולך להיות בפיקים. "אתה הולך לבכות, להתקשות לנשום. כשזה קורה – מה תעשה?".

שיטת MSI – memory structure intervention – יורי גדרון

כשאנשים רוצים לדבר ולספר את הסיפור – יש דרך לבנות את הסיפור איתם ולעשות דה-סנסיטיזציה, לבדוד את הרגש. לשים דגש על מה שהם כן הצליחו לעשות. אפשר לשאול איפה הייתה הנקודה הכי קשה ומה אפשר לעשות עם זה?

תשובות לשאלות של המשתתפים:

- הבעת הרגש של המטפל – **מציאות משותפת**. אנחנו רוצים להיות במקום שגם אם אנחנו בוכים – זה מתוך מציאות משותפת. גם לנו הולכת להיות החלמה טבעית ביחד עם המטופלים.
- באירועים מתגללים ישנם סימפטומים של דחק, אבל זו עדיין **לא פוסט טראומה**. עלינו להיזהר מאוד מהשימוש בטרמינולוגיה הזו. עלינו לשתול את המונח **חוסן** ולהסביר שמדובר בתגובה נורמלית למצב הזוי ולא בפוסט-טראומה.
- אפשר להיכנס לאתר של מרכז חוסן על שם כהן האריס – תל אביב, יש שהם הרבה חומרים לעבודה עם ילדים.
- **עלינו להיזהר מאשמה ובושה**. מסוכן לגעת בנושאים האלו אם זה לא תחום המומחיות שלנו. ובכל זאת בכמה מילים – עלינו לשאול שאלות בסיסיות:
 - האם היה משהו שיכולת לעשות ולא עשית?
 - האם זה היה בכוונה?
 - אם זה היה קורה שוב – מה הייתה עושה?
 - האם אתה באמת צריך מצפון ורגשות אשמה כדי להזכיר לעצמך שזה היה אירוע מזעזע? אם לא יהיה מצפון – לא תזכור?עלינו לעזור להם להיאחז במשהו אחר ולא באשמה.
- "יכול להיות שפחדת לחטוף לו את הנשק?" "האם זה בסדר לפחד בנקודת הזמן הזו?"
- אם רואים תסמינים של דיסוציאציה – לעצור ולהעביר לאיש מקצוע מאוד מיומן.
- "אני ניצלתי והם לא" – מה אתה רוצה לעשות עם העובדה שניצלת? לספר את הסיפור שלהם? לקבור את עצמך? **זו בחירה**. לא לתת להם לשקוע לאשמה.
- **עלינו למנף חוסן בשלב האקוטי הזה**.
- חוסר וודאות יכול להרוג. עלינו **לנרמל את חוסר הוודאות**. ישנו לנו כמה ימים קשים להמתין בתוך חוסר הוודאות הזו. איך אתם רוצים להעביר את הימים האלו כדי להיות שם בשביל המשפחה? להסביר להם שהם אמורים לפחד, זה נורא להיות במקום של חוסר וודאות. הם מתגעגעים לקרובים שלהם מכיוון שהם אוהבים אותם, זה כל כך טבעי. מיד להעביר את זה לפעולה "מה אתה רוצה לעשות עם זה?".
- לדבר איתם על הפיקים, הגלים של הרגש שיעברו בהם ולנסות לחשוב יחד מה אפשר לעשות כאשר ישנה ירידה.
- להתחבר למשאבים שיש לנו כרגע.
- **נוער** – לערב הורים, לבקש מהם לדבר עם הילדים, לשבת ולהקשיב מה קשה להם ולמה. חלק מפחדים מהגיוס לצבא, חלק מרגישים שהם רוצים לעשות יותר ואין להם איך. לא להניח שהם בסדר, לדבר ולשאול. באופן גורף – נערים לא תמיד אומרים שקשה להם, נערות יכולות להתפרק. גם אם מישהו לא בוכה, זה לא אומר שלא קשה לו. לומר את זה להורים. לתת אפשרות לדבר. "אם אתה קופץ מטיל, זה הגיוני. אתה אמור לקפוץ מזה. אנחנו לא במצב רגיל. הגיוני שאתה לא ישן טוב, נורא מפחיד בחוץ". יש לנו מערכת הישרדותית. להעצים את הדברים האלה ולא לתת להם להתפרק.
- **ילדים** – לנרמל את קשיי השינה שלהם, להסביר שהם יכולים לנוח ושזה בסדר גם אם הם לא ייכנסו למיטה.