

סיכום עקרונות התערבות בחירום

התפקיד של הפסיכולוג - לעזור לאנשים לייצר תחושת מסוגלות עצמית וחוסן פנימי. לסייע למערכת להמשיך להתמודד ולתפקד באופן עקבי ורציף. בהתערבות ראשונית המטרה שלנו להחזיר את תחושת השליטה.

שלבי החירום: כוננות (אם ידוע) ← האירוע עצמו ← תגובה מיידית עד חצי שעה ← מענה ראשוני (3-4 שעות) ← מענה משלים עד סיום האירוע ← שיקום (עבודת עומק כמה שנדרשת)

לחץ – תגובה רגשית, קוג' ופיסית כתוצאה מתחושה שההתמודדות היא מעבר למה שביכולתי. במהלך אירוע חירום של לחץ אקוטי. בפוסט טראומה הלחץ האקוטי מתקבע ונותר לאורך זמן. ננסה להתערב כל עוד לא נוצרה תגובת לחץ פוסט טראומטית.

טראומה – פגיעה, פצע נפשי. מערערת את כל מערכת האמונות הבסיסיות שלנו (לי זה לא יקרה). אירוע טראומתי שובר את רציפות החיים שלנו. ככל שיש פגיעה ביותר מהרצפים הנל, גדל הסיכוי לפוסט טראומה. באבחון שלנו ננסה להבין אילו מהרצפים נפגעו.

שלבי התפתחות פוסט-טראומה:

1. ASR – acute stress reaction התגובות הראשוניות עד יומיים אחרי האירוע החירומי. נחשב תגובה נורמטיבית. הלם, ניתוק רגשי. חרדה, כעס.
2. ASD – acute stress reaction עד 3 שבועות. מתחילה חוויה של החיים שלי לפני ואחרי החירום, הטראומה. פגיעה ברצף. רואים חודרנות, הימנעות ועוררות יתר.
3. PTSD – אם לא חלפו תוך חודש-חודשיים, נקרא לזה פוסט טראומה ונראה שוב את שלושת המימדים הנל.

פסיכאדוקציה ונורמאליזציה בחירום – תגובה נורמאלית למצב לא נורמאלי.

הגדרת פוסט טראומה כוללת:

1. חודרנות (של מחשבות, חלומות, פלשבקים).
2. הימנעות (ניתוק, הפחתת הנאה, הימנעות מפעילויות או אנשים)
3. עוררות יתר (קשיי ריכוז ושינה, עצבנות).

עיקרון החוסן – להתחבר לכוחות ההתמודדות הטבעיים של הפרט והמערכת. ביטחון, שליטה, משמעות, תקווה לעתיד, יכולת לדאוג לעצמי ולאחרים סביבי, גמישות.

צל"ח – צוות לשעת חירום. בנוי על המנהלים של האירוע.

עקרונות התערבות: (קלינגמן רביב ושטיין) מתווה דרך להתערבות יעילה במצבי חירום

1. **עיקרון מעגלי הפגיעות** – מידת הפגיעות הרגשית וההסתגלותית של הילד מושפעת ממידת הקירבה שלו לאירוע החירום (קרבה פיסית או פסיכולוגית). צריך להבין מי היה במעגלים השונים ולהיות עירניים למצבם.
2. **עקרון קמ"צ** – איך לחזור למצב שיגרה מהר ככל הניתן, כדי לקדם רגיעה והמשכיות:
 - a. קרבה – פיסית וחברתית – כמה שיותר מהר לחזור למקום המוכר לי ולאנשים המוכרים. לא לנתק את הילד מהמקום הטבעי שלו. שהעזרה תהיה במקום האירוע, בסביבה החברתית של הנפגע.
 - b. מיידית – להתחיל את ההתערבות מוקדם ככל שניתן למועד התרחשות האירוע.
 - c. ציפייה – ההתערבות תכלול מסר של ציפייה להתמודדות פעילה וחזרה לתפקוד תקין, ואמונה במסוגלות ובכוחות של הילד.
3. **עיקרון הרציפות** – אירוע חירום נחוה כשבר. פוגע במגוון רציפיות בחיי הילד. ההתערבות תפעל להחזרת תחושת הרצף והביטחון. 4 סוגי רציפיות:
 - a. **רציפות קוגניטיבית-תודעתית** (עד כמה אני מבין מה קרה. ההתערבות תהיה השלמת מידע ומתן פרטים). לייצר רצף של מה קרה לפני, במהלך ואחרי. סדר כרונולוגי.
 - b. **רציפות הזהות שלי** – חיבור מחדש למי אני ומה המאפיינים שלי. בחירום אתה לא מכיר את עצמך, בלבול, אובדן תקווה ויאוש. ההתערבות – אישור שהתגובה שלי נורמאלית ואני עדיין אני. מענה לשאלות כמו מה המקום שלו במשפחה, האם מותר לו לשמוח ולצחוק.

- c. **רציפות חברתית בין אישית** – כדי להימנע מתחושת בדידות שקיימת במצבי חירום, ההתערבות תהיה לחבר לאחרים, לשמור על קשר ותמיכה. שהילד יבין שהוא עדיין בקשר עם ילדים, חברים, מבוגרים בחייו.
- d. **רציפות תפקודית** – בדרכי אני יודע מה התפקיד שאני ממלא בחיי (באירוע חירום אני לא יודע מה מצופה ממני. מוביל לחוסר אונים. ההתערבות תהיה לארגן תפקיד, ולו הקטן ביותר, ולעודד את היכולת לבצעו). בנוסף לחזור לשיגרה הרגילה שלי, בסביבה שלי.

מודל גשר מאח"ד – BASIC PH (מולי להד) – מודל רב מימדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי ודאות:

לכל אחד סגנון התמודדות שונה וייחודי לו במהלך משבר ואירוע חירום. בכל אחד טמונה היכולת להתמודד. קיימת המסוגלות. גשר מאחד מדבר על 7 מימדים דרכם אדם מגיב ויוצר קשר עם העולם. ננסה להבין איך הוא מגיב בכל אחד מהערוצים הללו, ומה הדפוס הכי יעיל עבור האדם הספציפי, לשפר את המסוגלות שלו לתיפקוד במהלך אירוע חירום. בהתערבות גם ננסה לחשוף את הילד לכמה שיותר ערוצי התמודדות, כדי להרחיב את הרפרטואר שלו. הכל נורמלי וטוב. אישי לכל אחד.

עקרון הצטרפות – דומה בדומה ירפא

- **גוף** – ביטויים גופניים של לחץ ומתח (עצבנות, הזעה, רעד, כאב, חוסר תיאבון). ננסה להחזיר את האיזון הגופני ע"י תנועה והרפיה. הרפיה נשימתית (כמו נשיפה על נרות מהסדנא גננות), הרפיה גופנית (גייקובסון), הרפיה תנועתית (לנוע כמו עלה בנחל), הרפיה מחשבתית (דימיון מודרך סוגסטיבי, להיזכר באירוע נעים, מחשבות מחזקות לשיכנוע עצמי).
- **שכל**, קוגניציה – דפוס התמודדות בו משתמשים רבות באיסוף מידע, היגיון, ראציונל. הבנת המצב. שימוש בדפוס זה יעשה דרך מתן מידע, ארגון, הבניה, יצירת תוכנית פעולה, רשימות.
- **רגש** – דפוס התמודדות שכולל ביטוי רגשות, בכי, דיבור על תחושות, מתן ביטוי רגשי לרגשות, בקשת סיוע מהזולת והסתמכות על אחרים לקשר. ביטוי באומנות (כתיבה, ציור). ההתערבות תהיה דיבוב לרגש באמצעים שונים, נירמול הרגשות, סיוע בהשגת שליטה רגשית (עם אילו רגשות אני מתמודד ועם אילו קשה לי יותר).
- **משפחה** - המערכת המשפחתית כמערכת ראשונית שחיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי החיים. האהבה והתמיכה שם יוצרת בסיס להתמודדות עם מצבי משבר וכישורי התמודדות.
- **אמונות** – רוחניות. משמעות לחיים. הדברים לא קורים סתם אלא בתוך סדר מסויים של סיבה ותוצאה. אמונה בכוחות של עצמי, חשיבה חיובית. חיבור למסוגלות עצמית, רפלקציה על הצלחה שחוויתי – מה סייע לי בזה.
- **חברתי** – בדפוס התמודדות זה מה שמסייע זה השתייכות לקבוצה, קבלת תפקיד חברתי, עבטדה בקבוצה, הבנה מהי רשת התמיכה שלי, לא להיות לבד.
- **דימיון** – שימוש בשלל הסחות דעת כדי להתמודד עם המציאות. דימיון מודרך, הומור, חלימה בהקיק, יצירה, מטאפורות, משחקי דימיון (אם היה לי שלט שהיה עוזר לי מה הוא היה עושה...)

מודל מעש"ה – משה פרחי: עקרונות הצטרפות והובלה: מודל ארצי להגשת עזרה ראשונה נפשית

- **מחויבות** – כלפי הילד הנפגע. "אני איתך ולא הולך לשום מקום".
- **עודד פעילות** – במקום להרגיע את האדם, לעודד אותו לפעילו כדי שתחושת המסוגלות תחזור ולא יחוש כקורבן. לעודד אותו לפעול כדי לסייע לעצמו ולסביבה.
- **שאלות המחייבות מחשבה** – כדי שהערוץ שיחזור לפעול הוא ערוץ השכל ולא ערוץ הרגש.
- **הבניית האירוע** – והדגשה שהאירוע עצמו כבר הסתיים.

דיבוב פסיכולוגי – כחלק מהמחשבה על מניעה, והקטנת הסיכון להפרעות ארוכות טווח של פוסט טראומה, הכוונה לייצר התערבות מיידית לאחר החשיפה לאירוע הטראומטי, ולפני הופעת הסימפטומים של פוסט טראומה, כדי למנוע פיתוח תחלואה נפשית כרונית עמוקה. בניגוד לפסיכותרפיה, דיבוב פסיכולוגי מתאים לכל מי שנחשף לאירוע טראומטי ולא רק למי שמפגין סימפטומים פסיכופאטולוגיים או מצוקה כלשהי. התפתחות פתולוגיה בעקבות חשיפה לאירוע מלחיץ תלויה בכמה סיבות: מידת הלחץ הסביבתי המורגש אחרי האירוע, משאבי התמודדות אישיים, רמת

היקף ותמיכה שאדם קיבל. דיבוב פסיכו' הוא כלי פשוט, ניתן לבצע בפרטני או בקבוצה. קל להעביר למחנכות. שיחה קבוצתית, בסמכויות לזמן ומקום האירוע, לאנשים שהיו חלק מהאירוע. מאפשר ליחיד לבחון את המבנים הנפשיים שלו, ולעבד את החוויה.

1. מאפשר וונטילציה והפחתת מתח
2. קידום ארגון קוג' הבנת האירועים שקרו
3. נירמול
4. הגברת לכידות קבוצתית
5. הכנה לתופעות ותגובות שאולי יתרחשו בהמשך
6. זיהוי דרכים נוספות לעזרה
7. איתור אנשים הזקוקים יותר לעזרה

5 שלבים בדיבוב פסיכולוגי:

1. פתיחה – הצגת המנחה והמטרה במפגש
2. עובדות – כל משתתף מספר את האירועים. אבחנה בין עובדות ושמעות.
3. עיבוד מחשבות ורגשות – יעלו רגשות. "מה היה החלק הקשה ביותר עבורך". נירמול התחושות
4. התמודדות – מה עזר לך בעבר להתמודד עם אירועים קשים? מה יעזור עכשיו?
5. סיום – סיכום דרכי התמודדות, קביעת פגישה נוספת עוד שבועיים, לאפשר החלפת טלפונים בין המשתתפים.

.....