

"גלים של חוסן"

ממצב מתח להתמודדות יעילה



מרכז "חוסן"
ע"ש כהן-האריס
מיסודה של עמותה לילדים בסיכון





כותבי התכנית:

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס;
פרופ' נתנאל לאור, מנהל מרכז "חוסן"
טלי ורסנו אייסמן, ס. מנהל מרכז "חוסן"
פרופ' דני חמיאל, מנהל מקצועי
ד"ר לאו וולמר, מנהל יחידת מחקר והערכה
ד"ר דורון ניסימיה, יועץ מקצועי לתכנית "חוסן זהב"
יובל פרידמן, מנהל תכנית "חוסן זהב"
מעין גוטגלד-דרור, מנהלת פיתוח תכניות "חוסן"
חני וינרוט ז"ל, מפתחת תכניות חינוך
ד"ר הילית פריטש, ס. מנהל מקצועי התכנית הפסיכו-חינוכית "חוסן"

עריכה לשונית: יעל בילווים-לביא
עיצוב גרפי: סטודיו רות רודין
הוצאה לאור: ינואר 2019, שבט תשע"ט

שלום,

מציאות החיים במדינתנו מזמנת לנו רגעים מאתגרים בצל מלחמה וטרור. מצבים של מתח, פחד וסכנה, ימים של חוסר ודאות, דריכות מתמדת ודאגה ליקרים לנו.

עם ניסיון חיים עשיר ולא מעט אירועים כאלו מאחור, חמורים פחות וחמורים יותר. לפעמים מרגישים שזה לטובה, שהניסיון עומד לזכות, אך לפעמים נראה שכל פעם נוספת היא כבר עוד אחת יותר מידי.

במצבים אלו, הזיכרונות אינם רק רעים. ישנם גם דברים יפים שמתרחשים, כמו למשל, העזרה ההדדית בקרב אנשים בעם, המקום שלנו בתוך המשפחה כמי שיש להם ניסיון והתמיכה לה זכינו. עלינו לזכור ש"חוסן" מהווה מעין "שריר" שעלינו לחזקו ולפתחו. לפני, תוך כדי ולאחר המצבים המלחיצים והמאתגרים העומדים לפתחנו.

החבורת המובאת לפניך תשמש אותך ותרחיב את 'ארגז הכלים' האישי להתמודדות במצבי לחץ בשגרה ובחירום.

ישנו ערך רב ביישום הכלים, ראשית עבור עצמנו, אך לא פחות מכך, בלמידת אנשים קרובים ורחוקים ובכך לחזק את חוסנה של החברה בה אנו מצויים.

"אין הטיפה חוצבת בסלע מכוח עוצמתה אלא מכוח התמדתה" אנו רואים חשיבות רבה ביישום ושימוש ב'כלי החוסן' כחלק משפה יומיומית. ידוע כי מילה נרדפת לחירום הוא לחץ, אך גם בשגרת חיינו היומיומיים ישנם מצבי לחץ- חשש מלפספס אוטובוס, המתנה לתוצאה של בדיקה וכיוב'. 'כלי החוסן' המובאים בחוברת זו, תשמש אתכם בחירום אך לא פחות מכך, ואולי יותר, בשגרת היומיום.

נעסוק בשלוש נקודות עיקריות:

- כיצד להתייחס לתגובות, לרגשות ולמחשבות הקיימים אצלנו בעקבות המצב הביטחוני? מה ניתן לעשות בקשר אליהם?
- אילו לקחים נוכל להפיק כדי שנוכל לתפקד טוב יותר באירועים דומים?
- כיצד להמשיך ולעשות שימוש גם בזמן שגרה בכלים שבהם השתמשנו בשעת חירום? כדאי לנו לעשות זאת כדי להעצים את החוסן שלנו בהתמודדותנו עם אירועים קשים אפשריים בעתיד (כל אירוע שיש בו מרכיב של לחץ ולאו דווקא מצב חירום ביטחוני). מחקרים רבים הוכיחו שניתן לעשות זאת.

אתם אולי תוהים כיצד יש להתייחס למיני שינויים שאתם מבחינים אצלכם: קשיים להירדם, חלומות קשים, אי-שקט כללי, דאגה רבה לעתיד, בכי שפורץ בקלות יתר, ריבוי של תופעות גופניות בלתי מוסברות (כמו כאבים לא מוסברים), חלק מהתגובות האלה קשור באופן ישיר למצב הביטחוני ולמה שעברנו, אך חלק מהן קשור למצב רק באופן עקיף. המתח והדריכות הממושכים פוגעים בנו, והבעיות הנובעות מהם עלולות לצוץ בכל תחומי החיים. כך או כך, נהיה סובלניים לתגובות השונות, רובן יחלפו בהדרגה. לעיתים אנו גם מוטרדים ממה שקורה במשפחות שלנו ובעיקר הרבה פעמים דואגים לנכדים שלנו. האם נוכל לעשות משהו בקשר לכך?

מה אנו יכולים לעשות?

בראש ובראשונה, יש לשים לב למה שקורה לנו, לא להתכחש לתגובות השונות ולא להיבהל מהן. מותר להגיב קשה במצבים קשים! אך העיקרון החשוב ביותר הוא שקבלת התגובות אינה אומרת שאנו נכנעים להן. נרצה לחזור אט אט לפעילויות הרגילות שלנו: לצאת מהבית, להיפגש עם חברים, ולשוב לכל מה שנהגנו לעשות כדי להפחית בעצמנו מחדש את תחושת הביטחון.

יש מקום לקיים שיח רגשי עם עצמנו ועם בני המשפחה האחרים, לשתף אותם בתחושות וברגשות בקשר למה שקרה. יתכן אפילו שבעזרת ניסיון החיים הגדול שלנו נוכל לעזור לילדים שלנו ולנכדים שלנו. בהמשך תוצג טכניקה שבה ניתן להסתייע ולערוך את השיח באופן מעשי.



חשוב שנפיק לקחים מעשיים לגבי שיפור התפקוד שלנו באירועים דומים בעתיד. ננסה לראות איך אפשר לשפר את התפקוד שלנו בפעם הבאה ברמה המעשית.

נוכל להשתמש בעזרת חוברת זאת בטכניקות של איזון רגשי, מחשבתי וגופני המתאימות גם לזמן שגרה. כל הכלים שהוצעו בשעת החירום שימושיים עוד יותר בעת שגרה. תוכלו לאמץ טכניקות לאיזון ולהשתמש בהן לפני השינה כמו נשימות איטיות, איזון המחשבות הקיצוניות שאולי מטרידות אותנו בעזרת מודל 'ארבעת הצעדים למיתון המחשבה', וכן להסתייע בזמן של מתח קיצוני באמצעות טכניקת 'עש"ן ד"ק' להרגעה פיזית ורגשית, ועוד. אם טרם נחשפתם לטכניקות ולכלים אלו תפגשו אותם בהמשך החוברת. ולבסוף, לפני שניגש ללימוד הכלים - חשוב שנשים לב ונדע כיצד להגיב כאשר התופעות שתוארו לעיל אינן חולפות או שרמת הסבל בעטיין היא גבוהה מאוד, ואנחנו זקוקים לעזרה מידית.

במקרים כאלה חשוב להתייעץ עם גורם פסיכולוגי טיפולי המוצע על-ידי מערכות השירות הציבורי: רופא משפחה, מערכת בריאות הנפש של קופת החולים וגורמי הרווחה ברשות. חשוב לדעת, שהימנעות מפנייה מבטאת פעמים רבות בריחה מנטלית מאחריות ומהתמודדות, ואילו פנייה לבקשת עזרה משקפת אחריות ומסוגלות להתמודד.

בתקווה שלכולנו יהיה "חוסן זהב"

מהו הכלי? שיח רגשי

למה? פעמים רבות כאשר אנחנו נזכרים בדברים שקרו לנו או מספרים עליהם אנחנו מבלבלים בין מה שאכן קרה לבין המחשבות והרגשות שלנו, אשר יש להן נטייה להעצים את אשר קרה באמת. באמצעות שיח רגשי שמפריד בין העובדות לבין המחשבות והרגשות שלנו נוכל להתמודד בצורה מוצלחת יותר עם חוויות נעימות פחות, ואולי לצבור כוח בעזרתן.

איך? כאשר אנחנו מספרים על מה שקרה ננסה להפריד בין העובדות לבין המחשבות והרגשות שלנו אותנו בעת האירוע או שאנו חווים עכשיו. בדרך כלל אנחנו מערבבים בין הרגשות והמחשבות שלנו ובין העובדות ואז מה שקרה נתפס כארוע קיצוני הרבה יותר מכפי שהוא היה באמת.

מצאו את המסגרות המאפשרות לכם לדבר על מה שקרה, במועדון, במפגש עם חברים, במפגש משפחתי. כשאתם חולקים את חוויתכם מהאירוע, נסו לבצע הפרדה בין עובדות, מחשבות ורגשות על פי השאלות הבאות.

1. היכן היית כשזה קרה? או מה עשית כששמעת בראשונה על האירוע?
2. מה הייתה המחשבה הראשונה שחלפה בראשך?
3. מה הרגשת כשזה קרה? (לדוגמה: פחד, חרדה, חוסר אונים, אשמה, כעס, עצב, תסכול, בושה).
4. במה נעזרת? מה למדת מן החוויה הזאת? איזו תכונה שלך עזרה לך להתמודד טוב יותר?

מתי בדיוק? בכל פעם שאנחנו נזכרים בחוויה לא נעימה מהעבר שהציבה בפנינו אתגר. לדוגמה: כשמדברים על הקשיים שחוונו בהתמודדות במצב לחץ כגון מלחמה או פיגועי טרור. על הקושי שלנו לתפקד במצבים מסוימים, או כאשר אנחנו משוחחים עם בני המשפחה על הקורות בתקופת זו.

הפרדה בין עובדה, מחשבה ורגש עושה פלאים, ומאפשרת לנו להתמודד טוב יותר גם עם זיכרונות פחות נעימים.





מהו הכלי? נשימות איטיות

למה? כאשר אנו מזהים מצב של לחץ (פחד להתרחק מהבית, שמיעת קול הדומה לאזעקה, ואף מצבי לחץ שנוצרים בחיים היום-יומיים: עמידה בפקק ברכב, בדיקה רפואית, אירוח אנשים), הגוף נדרך ומנגנון הנשימה הוא הראשון שנפגע. הסדרתה של הנשימה חיונית, כי באמצעותה יופחת המתח ויוחזר האיזון לגוף, שיאפשר התמודדות טובה יותר עם המצב.

איך? כדי לנשום נשימה איטית יש לעקוב אחר שלושת השלבים הבאים: שאיפה רגילה, נשיפה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו.

יש לנשום ללא מאמץ, אל תשאפו שאיפה עמוקה מדי. נסו שלא להרים את הכתפיים ואת החזה בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, או לפחות אל תגזימו בכך. נשפו - הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך השניים, טסט... בזמן הנשיפה תשקע הבטן שלכם. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. עשו זאת במשך שתיים עד שלוש דקות.

מתי בדיוק? בכל הזדמנות שבה אתם חשים מתח, וגם במהלך היום, עצרו מדי פעם לשחרור. ניתן לבצע את הנשימות האיטיות במקביל לכל פעילות - במהלך שיחה מתוחה לקראת אירוע חברתי/משפחתי, בעת המתנה לבדיקה רפואית וכד'. אפשר לתרגל נשימות במשך שתיים עד שלוש דקות, אבל לפעמים אפילו לאחר שתיים או שלוש נשימות תחושו הקלה.

לאחר כמה דקות של נשימות איטיות נרגיש מאוזנים יותר, מחשבתנו תהיה בהירה ונתמודד ביתר הצלחה עם האתגרים שלפנינו.

מהו הכלי? כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית

למה? כדי לעזור לעצמנו להירגע ולחזור לאיזון, ולחזק את תחושת השליטה בגוף. הגוף שלנו נדרך נוכח האיומים והאתגרים השונים שאנחנו חווים - כאשר אנחנו נעלבים, חווים קשיים חברתיים, בין-אישיים, כלכליים או בריאותיים - ודריכות כזו איננה מסייעת לנו, אלא להפך, היא מפירה את השלווה והרוגע הדרושים לנו כדי להתמודד עם אתגרים. אנחנו גם לא אמורים להיות רגועים לגמרי, למעט בזמן שינה... כאשר נדע לאזן את מתח השרירים שלנו בגוף נוכל לחשוב בבהירות ולהתמודד בהצלחה רבה יותר עם האתגרים ועם הקשיים שלנו.

איך? ניתן לעשות את התרגיל כמו שהוא מוצג כאן, בצורה משחקית ומשעשעת, אך אפשר גם פשוט לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים שונות בגוף, כל קבוצת שרירים פעמיים. פעם אחת יותר בחוזקה ופעם שניה עם כיווץ או מתיחה פחות חזקים (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון לכיוון משענת הכסא, הרמת הרגליים ופרישת אצבעות הרגליים פנימה והחוצה). מומלץ מאוד לתרגל אותו כמו שהוא מתואר כאן, בקבוצה. תוכלו אולי להפעיל את החברים שלכם במועדון או בדיור המוגן או את הנכדים שלכם...

מוכנים להתחיל? מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי! רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...





כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להימנע. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימנע שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

יש לכם מסטיק ענקי בפיכם. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות.

בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי! אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק.

נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.



הנה מגיע זבוב מטריד. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם.

אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.



היי! הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו.

תנו לשרירים שלכם לנוח. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר.

אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

עכשיו דמיינו שאתם עומדים יחפים בשלולית בוץ גדולה. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר.

חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו ההרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. בעוד זמן קצר אבקש מכם לפקוח את העיניים.

כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה טובה. אתם תהיו אלופים בלהירגע.

תרגלו את התרגילים האלה בכל יום כדי להיות רגועים יותר. כדאי להתאמן בלילה, אחרי שנכנסתם למיטה, האורות כבויים ואיש אינו מפריע לכם. זה יעזור לכם להיפטר מדאגותיכם ומהמתח בגופכם וכך יהיה לכם קל יותר להירדם. כשתלמדו את השיטה ותצליחו להירגע, תוכלו לעזור לעצמכם להירגע. פשוט זכרו את הלימון, את הזבוב, את הפיל, את המסטיק או את שלולית הבוץ, ותוכלו לפעמים ישר להרפות. היום הוא יום טוב ואתם מוכנים להרגיש משוחררים מאוד.



מהו הכלי? מודל ארבעת הצעדים לאיזון מחשבות

למה? הרגשה לא טובה עלולה לנבוע לעיתים ממחשבה קשה או מצערת. ניתן להתייחס לאותן מחשבות בשיטה יעילה, אשר תהפוך את המחשבות למאוזנות יותר ותואמות את המציאות, ולשפר באופן משמעותי את הרגשתנו.

איך? ארבעה צעדים:

צעד 1 - זיהוי המחשבה שצצה

המחשבות הרעות האלה מתקבלות בדרך כלל ללא שליטה כמו עובדה חדשה שנודעה לנו. שינוי במצב הרוח שלנו יאותת לנו על כך. ננסה לזהות תחילה את המחשבה הקיצונית שיכולה להסביר את השינוי במצב הרוח.

צעד 2 - מנסחים את המחשבה ומציבים בסופה סימן שאלה, ובודקים אם היא אמנם מבוססת כמו עובדה, אם היא נכונה תמיד.

צעד 3 - מנסחים את המשפט מחדש באופן שמתייחס למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא עובדה אמיתית מבוססת, אלא הרגשה או מחשבה שברגע זה נראית לנו נכונה ומביעים אמפטיה למצב).

צעד 4 - זקפו את הגוף, בחרו לא לתת למחשבה לנהל את התנהגותכם, וכוונו את עצמכם לפעולה-לעיתים תידרש פעולה מעשית, ולעיתים התמודדות נכונה עם המחשבה.

**אל תתנו למחשבה/הרגשה לנהל אתכם,
חשבו איזו פעולה ניתן לעשות כדי להרגיש טוב יותר.**



דוגמה א' - במצב חירום

1. זיהוי המחשבה - במצב חירום לעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח!

2. הצבת סימן שאלה. לעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח?

3. ניסוח מחדש - אני מרגיש כרגע שלעולם לא אוכל יותר להרגיש וזה גורם לי להרגשה רעה.

4. פעולה שתעזור לי להרגיש טוב יותר - במקום להתמקד במחשבה זו אבדוק מה עלי לעשות עכשיו כדי לחוש בטוח, ואתמקד במה שישפיע עלי עכשיו הרגשה טובה יותר

דוגמה ב' - מחיי השגרה

1. זיהוי המחשבה - אני לא אצליח להכין את ארוחת השבת!

2. הצבת סימן שאלה. אני לא אצליח להכין את ארוחת השבת?

3. ניסוח מחדש - אני חוששת כרגע שלא אצליח להכין את ארוחת השבת וזה גורם לי תחושת לחץ.

4. פעולה שתעזור לי להרגיש טוב יותר - כדאי שאחשוב כעת כיצד עלי להיערך כדי לעמוד במשימת הכנת ארוחת השבת. אולי אבקש עזרה מהבת שלי בקנייה? אולי אתחיל היום עם הכנת הסלטים וכו'.

מתי בדיוק? בכל פעם שאנו מרגישים שמצב רוחנו השתנה לרעה, לדוגמה: תסכול כשלא מקשיבים לי, צער מאחר שלא שיתפו אותי במשהו, אכזבה מביטול דבר שתכננתי ולא יצא לפועל וכד'.

**כאשר הרגשתנו משתנה לפתע לרעה, נעצור וננסה לזכור:
מהי המחשבה שחלפה בראשנו, נזכיר לעצמנו שהיא משקפת
רק הרגשה זמנית, אשר אינה בהכרח נכונה.
ננסח אותה מחדש בצורה מאוזנת המתאימה למציאות,
ונוסיף פעולה שתשפר את ההרגשה.**



מהו הכלי? עש"ן ד"ק

למה? כאשר אנו מוצפים רגשית אנחנו נוטים במקרים רבים להגיב בהתפרצות, שעליה אנו מתחרטים. באמצעות שיטה פשוטה ניתן לעצור רגע לפני ההתפרצות הבלתי רצויה, ולאפשר לעצמנו להגיב למצב באופן שקול ונכון יותר.

איך? נפעל על-פי השלבים הבאים, שאותם נזכור בעזרת צירוף המילים - עש"ן ד"ק



ע - עצור - אני עוצר לפסק זמן. אני שם מעצור למחשבותי העכשוויות ונותן לעצמי פקודה: עצור.

ש - אני מעביר את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ את אגרופי בזמן שאני שואף שאיפה אחת עמוקה ואיטית. עם השחרור של שרירי האגרופים אנשוף באיטיות את האוויר החוצה, טססס... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).

נ - אני נושם נשימה אחת עמוקה ואחריה עוד נשימה אחת איטית או שתיים.

ד - אני משתמש בדיבור פנימי מרגיע ואומר לעצמי משפט מפתח כמו "יש לי את הכוחות והניסיון להתמודד עם אתגרים". או "אני יכול להתמודד עם זה".

ק - עכשיו אני יכול לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.

מתי בדיוק? בכל פעם שאנחנו מרגישים מוצפים ברגש בעל עוצמה כמו פחד, כעס, דאגה, עצב ואפילו שמחה. למשל, במהלך ויכוח עם בן הזוג או עם הילדים, בעת דאגה לילד או לנכד לפני אירוע מרגש כמו יום-הולדת, אירוח חברים ומשפחה בבית וכאשר דאגה בקשר למצבי הרפואי מציפה אותי.

ברגע שנרגיש מוצפים נעצור, ואז נפעל על-פי השלבים. כך נימנע מתגובה קיצונית ובלתי רצויה, ונוכל לפעול בצורה שקולה ונכונה.



אודות מרכז "חוסן"

ע"ש כהן-האריס

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס הינו מרכז מקצועי, מיסודה של "העמותה לילדים בסיכון" שהוקם בשנת 2001. המרכז עוסק בפיתוח תוכניות לייעוץ והכשרה בתחום שיפור החוסן האישי והקהילתי. המרכז פיתח ומפעיל תכניות מניעה להתמודדות מול מצבי לחץ בחיי היום יום וכן במצבי חירום. מרכז "חוסן" פעל לאורך השנים באירועי חרום רבים בארץ ובחו"ל ומפעיל תכניות מגוונות במסגרות שלטוניות, חינוכיות, קהילתיות ובמוסדות וארגונים שונים. מאמרים ומחקרים רבים של צוותי מרכז "חוסן" ושותפיו, המבוססים על המודלים שפותחו ביוזמת המרכז לאורך השנים, קיבלו תהודה בכתבי העת מובילים בעולם וקיבלו הכרה על-ידי הקהילה המקצועית הבינלאומית.

מרכז "חוסן" מפעיל את תכנית "חוסן זהב" - תכנית אשר מעניקה כלים לחיזוק חוסנם הנפשי של הקשישים בהתמודדותם היומיומית עם אתגרי הגיל השלישי. התכנית פונה לאלפי קשישים ברחבי הארץ בקבוצות וביחידים.

מאמרים ומחקרים של צוותי מרכז "חוסן" ושותפיו, המבוססים על המודלים שנבנו לאורך השנים, הופיעו וקיבלו תהודה בכתבי עת מובילים בעולם והתקבלו כמודל שהוכר על-ידי הקהילה המקצועית והפילנתרופית הבינלאומית בתחום.



לתרומות: עמותה לילדים בסיכון

רחוב גוש עציון 13, גבעת שמואל 5403013
טל: 03-5730130 | פקס: 03-5739642
מייל: shlomitw@childrenatrisk.org.il



רחוב אשרמן יוסף 18 א', תל אביב 6719958
טל: 03-7339304 | פקס: 03-7339339
מייל: chosen@hosencenter.org.il

כל התרומות לעמותה לילדים בסיכון מוכרות לצרכי מס לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.