

המלצות להתמודדות במצבי חירום



בתקופה מורכבת זו חשוב להקפיד על המיגון הנפשי. עליה בתחושות של מתח היא טבעית כשאנו מתמודדים עם אירועים ביטחוניים או אירועי לחץ אחרים המאיימים על שלומינו. מומלץ לנסות ולמתן את רמות המתח והדאגה כדי להקל על ההתמודדות וגם כדי להפחית השלכות נפשיות בהמשך. אין דרך אחת שמתאימה לכולם ועליכם למצוא מה מתאים לכם ולקרובים לכם. איגדנו למענכם את ההמלצות הבאות על מנת להקל ולסייע לכם בהתמודדות עם המצב.

האם זה נורמלי להרגיש כך?

- נורמלי וצפוי שרמת המתח עולה כשאנו **חשים סכנה** או איום ודואגים לעצמינו ולקרובים לנו.
- חוסר אונים במצב כזה מגביר חרדה.
- **קשיי שינה, בכי, רעד, קשיי נשימה**, ירידה בתיאבון, חוסר ריכוז ואף חוסר סבלנות או כעס, הן תגובות מוכרות לאירועים מבהילים.
- העלייה במתח היא בדרך כלל **תגובה חולפת** ואפשר להקל עליה.

איך נרגעים?

- שמרו ככל האפשר על **שגרת חיים** יומיומית. שגרה מסייעת לנו להרגיש וודאות ושליטה ומפחיתה תחושת חוסר אונים.
- כדאי להשתמש במה שעוזר לכם להירגע בדרך כלל – **מוסיקה**, שיחה עם קרובים, תחביב ועוד.
- היזכרו **מה עזר** להתמודד עם משברים בעבר. השתמשו והיעזרו במה שכבר עבד עבורכם.
- **נשימה** עמוקה ואיטית מאד עוזרת כשמרגישים עליה במתח:
- אפשר להפריח בועות סבון, לנפח בלון, לנשוף לקשית, או בספירה של ארבע לשאוף אויר/להחזיק אויר/ולנשוף באיטיות – כל שלב בספירה של ארבע.
- זכרו כי **הנחיות החירום** נועדו לשמור עלינו. תפקיד האזעקה לעזור לנו ולהתריע כדי להתארגן ולהגיע למרחב מוגן בזמן. היא חשובה כדי שנוכל לקיים שגרת חיים.

מה עוד כדאי לעשות?

- **יוזמה** לפעילות תעזור להפחית חוסר אונים.
- הכינו **סביבה נעימה** בממ"ד או במרחב המוגן (מים, דברי מתיקה, עיסוק לפנאי)
- חשוב **לשתף ברגשות** ולהרגיש שיש מי שמבינים אתכם. חשוב לדבר על רגשות גם עם ילדים.
- **פעילות גופנית** משחררת מתח. אפשר להיעזר בסרטונים במדיה ואפליקציות לפעילות ספורטיבית בבית, ריקוד, יוגה ועוד.
- **הפחיתו חשיפה לתקשורת**. ברשתות החברתיות המידע פעמים רבות לא מצונזר ומציף ולכן מומלץ להמנע מהן. כדאי גם לפקח על החשיפה לחדשות וכד' בערוצי הטלוויזיה.
- עוזר **להרגיש ביחד** ואפשר להיות יחד גם מרחוק. מי שמתגוררים לבד, יכולים לשוחח או לשלוח הודעות לאנשים שיש קשר נעים איתם. אפשר גם להתבונן בתמונות וסרטונים ששלחו לכם בני משפחה או קרובים.



להורים לילדים – התמודדות עם מצב חירום:

ילדים מגיבים לאווירה שסביבם ולמה שקורה למבוגרים בסביבתם. חשוב לדבר עם הילדים על המצב, גם עם תינוקות או ילדים שלא מדברים, באופן תואם גיל ותואם סביבה. כמו בשגרת היומיום, גם בעת משבר השפעת ההורים ויכולתם לעזור ולהקל היא משמעותית ביותר. המטרה היא להגביר וודאות ומסר של התמודדות ולהפחית את תחושת חוסר האונים. תנו לילדים תחושה שאתם יודעים מה צריך לעשות כדי לשמור עליהם. ילדים מבטאים את המתח שלהם בשינויים בהתנהגותם: אי שקט, חוסר ריכוז, תגובות בכי או כעס קיצוניות, הצמדות להורה, הרטבה, הפרעות שינה או אכילה, הסתגרות ועוד.

תנו הסבר קצר על המצב, מבחינת מה שרלוונטי לילדים, באופן אמין ופשוט.



- תשאלו מה שלומם, ומה עם יודעים על המצב? עודדו את הילדים לשתף במחשבותיהם ובדאגותיהם. בכל גיל תנו שם לרגש (למשל, פחד, עצב, דאגה ועוד) והסבירו שתגובתם טבעית למצב ומשותפת לילדים רבים במצב דומה.
- כדאי לעשות עם הילדים תרגילי נשימה, לשיר, או לשחק גם במרחב המוגן וגם במהלך היום.
- שימו לב שאין חשיפה מוגברת לחדשות, לרשתות החברתיות שאינן מצונזרות, ולתכנים מפחידים.
- השהות במחיצת אנשים בוגרים קרובים ומשמעותיים לילדים יכולה להעניק להם תחושת בטחון. פעילות משותפת ונעימה כמו משחק, צפייה בתוכניות ילדים, תסיח את דעתם לזמן מה ולהרגיע.
- הכינו בממ"ד משחקים/דפים וצבעים/בובות נעימות לחבק/שמיכה אהובה. אם יוצאים לחדר מדרגות או מקלט, אפשר להכין ליד הדלת תיק קטן עם בובה/משחק שיהיה איתכם בעת אזעקה.
- תנסו לעזור לילדים לשמור על שגרת החיים, ככל שניתן.
- יוזמות ופעילות יכולות לעזור בהפחתת חוסר אונים ובהסתתרות. למשל, לתת תפקידים ומשימות שנותנות תחושת משמעות והתמודדות.
- אם יש **הפרעות שינה** כתגובה למצב, כמו קשיים בהירדמות, התעוררויות בלילה, חלומות מפחידים וכו', אפשר לשבת לידו לפני הרדמות, להרגיע, לתרגל נשימות ולהיות נגישים במידת האפשר.
- אם יש הימנעות או **קשיים באכילה** כתגובה למצב – חשוב להקפיד על שתיה, ולהשתדל לאפשר ארוחות מסודרות ומשפחתיות וארוחות ביניים.
- אם מופיעות **בעיות התנהגות** – חשוב לזכור כי כעס הינו לגיטימי, אך יש להציב גבול ברור מול אלימות מילולית ופיזית. אפשר לבטא את הרגש הקשה באופן מילולי ולהציע שיטות להרגעה עצמית כמו נשימות עמוקות, נשימה דרך קשית לשתיה, שתיית מים, האזנה למוסיקה וביצוע פעילות גופנית מהנה.

מתי הסימנים מדאיגים?

במידה והמצוקה ממשיכה ואינה נחלשת או שמופיעים תסמיני מצוקה חדשים מומלץ לפנות לעזרה. למשל, אם מופיעים התקפי חרדה, מצב הרוח ירוד רוב הזמן, יש תחושת חרדה מוגברת במשך זמן רב, הפרעות שינה ללא שיפור, והפרעות בתיאבון.

לאן אפשר לפנות?

03-7472010 - קו סיוע נפשי בחירום של הכללית

רופא משפחה - אם יש צורך במענה תרופתי או בבדיקת מצב גופני

2708* - אפשר להיעזר ב-3 שיחות תמיכה נפשית, בחינם, בתאום מול המוקד.

מוקדי חירום שמתפרסמים בתקשורת

בברכת חזרה לימים שקטים,

סיגל סידליק אלון
פסיכולוגית ארצית

נורית איתן גוטמן
עובדת סוציאלית ארצית

עמוד 03