

עקרונות מנחים להתנהלות בעתות חירום

נכתב על ידי לאה דהרי M.A. - פסיכולוגית בהתמחות חינוכית ושיקומית, מרצה בכירה ברפואה מערבית ובנורופתיה במכללת רידמן, פסיכולוגית בשפ"ח תל-אביב יפו

השבוע האחרון פוגש את כולנו ומערער את כל בסיסי חיינו. האסון הלאומי שאירע, הוא אירוע מטלטל ויוצא דופן בעוצמתו. הכאב שמתעורר הוא בלתי נסבל ויכולה להיווצר תחושה שהחיים לא ישובו להיות כפי שהיו ושאינן לנו מושג איך עוברים את זה. התחושות האלה הן טבעיות ונורמליות וחשוב לתת להם מקום. יחד עם זאת, יש מה לעשות כדי לעבור מתגובות של לחץ לתפקוד.

להלן מספר עקרונות מנחים להתנהלות בעתות חירום:

- 1 הקשבה להנחיות פיקוד העורף ויישומן** - הנחיות אלו מקנות לנו תחושת שליטה ובטחון חלקיות, כך שמעבר להיותן מצילות חיים, הן גם משמעותיות להבראת הנפש ולביסוס תחושות של וודאות במצב של כאוס מוחלט.
- 2 הימנעות מהצפה של דיווחי חדשות ורשתות חברתיות** - להימנע ככל האפשר מצפייה ממושכת בחדשות ומצפייה בסרטונים. המוח שלנו מגיב חזק יותר לגירויים ויזואליים, ולכן מומלץ להתעדכן במבזקים או בתוכן כתוב ולמנון את זמן הצפייה בחדשות ו/או בסרטונים.
- 3 שמירה על שגרה** - השתדלו לשמור על שגרה במידת האפשר. שגרה יכולה להיות גם טקס שינה, שגרת ארוחת הערב, שגרת בוקר או כל דבר אחר שאתם יכולים לחשוב עליו. שגרה היא עוגן. היא מחזקת, מקנה ביטחון ומאפשרת לחוש שליטה ויציבות.
- 4 תפקוד** - הישארו פעילים ומתפקדים! פעילות ותפקוד מחזקים וממתנים חרדה וחוויות של חוסר אונים.
- 5 ויסות עצמי** מומלץ מאוד להתמקד בדברים שנמצאים בהשפעתו ובשליטתו ולפעול במסגרתם. התמקדות זו מחזירה תחושת שליטה ומסוגלות. בכל נקודת שבר או נקודת נפילה, תעצרו רגע, תנשמו, תחשבו על דימוי מרגיע, תדברו דיבור פנימי ותמשיכו לדבר הבא.
- 6 חמלה** - הטראומה הלאומית לא פוסחת על אף אחד מאתנו. יחד עם זאת, אף על פי שכולנו ביחד, יש שונות טבעית ולגיטימית בין אנשים; במידת הזמינות שלנו לאחרים, ביכולות ההכלה שלנו, במשאבי התמיכה שלנו ובמנגנוני ההתמודדות שלנו. חשוב שנהייה בקשב ובחמלה כלפי עצמנו וכלפי הסובבים אותנו. שימו לב לא לתת יותר ממה שניתן כרגע, לחמול לעצמנו על גבולות ההכלה שלנו, להפחית בשיפוטיות ובאשמה כלפינו וכלפי היקרים לנו.

7 פעילות מהנה ותחביבים - כדי לשמור על שפיות ועל חוסן אישי ולאומי, החובה של כולנו היא לנסות ולמצוא את האור. זהו צו השעה. אז אל תתביישו או תחושו אשמה על הרגעים שבהם את רוצים להעצים את האור במקום להילחם בחושך.

8 הומור - הומור הוא אחד ממנגנוני ההגנה הטובים ביותר והמפותחים ביותר של נפש האדם. ההומור מרחיב את הלב ואת הנשמה, מאפשר להפוך את הלימוני ללימונדה ומאפשר לנו לעבור ולהתמודד עם מכאובי החיים.

9 הזדמנות להבעת רגשות - זה הזמן הטוב ביותר להביע רגשות. במצב לא נורמאלי כמו זה שאנחנו עוברים כרגע, כל תגובה ורגש הם לגיטימיים ונורמליים. דברו את מה שאתם מרגישים. הדבר הכי חשוב זה להעביר את המסר שאנחנו ביחד! כולנו ביחד, משפחה אחת גדולה. אז אל תהססו לעזור ובוודאי להיעזר.

10 מתן משמעות ותקווה - הזוועות והאימה שנחשפנו אליהם בשבוע האחרון אכן יוצרים שבר גדול, תחושה שכבר כלום לא יחזור לקדמתו. חשוב לזכור שזה ייגמר! אנחנו לא יודעים מתי, אנחנו לא יודעים איך אבל אנחנו יודעים שזה ייגמר. וניסיון העבר לימד אותנו שאנחנו עם שקם! אחרי כל חורבן שחווינו, הייתה גם תקווה. זה היה אז וזה יהיה גם עכשיו.



לאה דהרי M.A.

למידע נוסף ומלא אנא בקרו באתר האינטרנט של המכללה - רידמן מתגייסת



"ואל תאמר, אהיה אשר הייתי כי לא תהייה אשר הייתי, ואל תשכח שגם פרדס אפל, נותן פרחים לבנים." (יהודה עמיחי)