

## ניהול לחץ נפשי בשעת מלחמה ואסון

כוונו אנשים למקומות שבהם ניתנים שירותים ממשלתיים וחוזי-ממשלתיים (תקווה).

אם אתם יודעים שעוד עזרה ושירותים יגיעו בקרוב, הזכירו זאת לאנשים כשהם מביעים פחד או דאגה (תקווה).

לאחר אסון, ממשלות וארגוני סיוע ממלאים תפקיד מרכזי בהפחתת המצוקה הן עבור הקורבנות והן עבור כלל החברה.

אסונות יכולים לגרום לשרשרת של השפעות על הנפגעים – פרטים, משפחות וקהילות. אסונות מעוררים על פי רוב תחושות של פחד, בלבול, אבל, חוסר אונים, חרדה, כעס, אשמה, ואפילו אובדן ביטחון עצמי או אמון באחרים. מגוון התערבויות מועילות יכולות לסייע לאנשים ולקהילות להתאושש ולהחלים.

### מה לא לעשות:

אל תכריחו אנשים לשתף אתכם בסיפור שלהם, במיוחד פרטים אישיים (עלול להפחית הרגעה).

אל תנסו להרגיע במשפטים כלליים כמו "הכול יהיה בסדר" או "לפחות שרדת" (לרוב מפחית הרגעה).

אל תגידו לאנשים מה לדעתכם הם צריכים להרגיש, לחשוב או לעשות עכשיו, או איך הם צריכים היו לפעול קודם (מפחית יעילות עצמית).

אל תגידו לאנשים מדוע לדעתכם הם נפגעו מהאסון בציון סיבות הנוגעות להתנהגותם או אמונותיהם האישיות (גם מפחית יעילות עצמית).

אל תיתנו הבטחות שלא תוכלו לקיים (מפחית תקווה).

אל תעבירו ביקורת על השירותים הקיימים או על פעילויות הסיוע הקיימות מול האנשים הזקוקים לשירותים אלה (מפחית תקווה והרגעה).

### אני בסדר. איך אוכל לעזור לאחרים?

בדקו לעתים קרובות מה קורה עם חברים ושכנים, במיוחד אלה שעשויים להזדקק לסיוע.

תרמו מזון, כסף או זמן.

מצאו דרכים לעזור לאחרים לעזור לעצמם.

הכירו את האנשים שגרים בסביבתכם תוך כדי עבודה משותפת ובנייה מחדש.

### איך לדבר עם הילדים שלי על האסון?

ילדים לא תמיד מבינים מה קרה ועלולים לדאוג שזה יקרה שוב. ייתכן שהם מודאגים מביטחון המשפחה, החברים או חיות המחמד שלהם.

לאחר אסון, ממשלות וארגוני סיוע ממלאים תפקיד מרכזי בהפחתת המצוקה הן עבור הקורבנות והן עבור כלל החברה. הבטחת חלוקת משאבים צודקת (כמו מזון, ביגוד ומחסה) וגישה מהירה לטיפול רפואי תגביר את האמון ותשפר את התוצאות. שמירה על עקרונות אתיים בהתערבויות ובמאמצי הסיוע תחזק את רווחת הקהילה.

בכל אינטראקציה עם אנשים שנפגעו מאירוע אסון, קיימת תמימות דעים בקרב מומחים וחוקרי אסונות בינלאומיים כי עזרה ראשונה נפשית (Psychological First Aid) יכולה להקל על רגשות מכאיבים ולצמצם פגיעה נוספת מהתגובות הראשוניות לאסון. הפעולות והתקשורת שלכם עם אנשים במצוקה יכולות לסייע בהענקת עזרה ראשונה נפשית, על ידי יצירה ושמירה על סביבה של (1) ביטחון, (2) הרגעה, (3) חיבור לאחרים, (4) יעילות עצמית – או העצמה, ו-(5) תקווה. לפניכם כמה המלצות:

### מה לעשות:

עזרו לאנשים למלא צרכים בסיסיים כמו מזון ומחסה, וטיפול חירום רפואי. תנו מידע פשוט ומדויק כיצד להשיג את אלה (ביטחון).

הקשיבו לאנשים שרוצים לשתף אתכם בסיפוריהם ורגשותיהם; זכרו שאין הרגשה נכונה או לא נכונה (הרגעה).

הקפידו על יחס אמפתי וחומל, גם אם אנשים מקשים עליכם (הרגעה).

המשיכו לספק מידע מדויק על האסון או הטראומה ועל מאמצי הסיוע. זה יעזור לאנשים להבין את המצב (הרגעה). עזרו לאנשים ליצור קשר עם חבריהם או יקיריהם (חיבור).

דאגו שאנשים יישארו יחד עם בני משפחותיהם; השאירו ילדים עם הוריהם או קרובי משפחה אחרים במידת האפשר (חיבור).

תנו עצות מעשיות המעודדות אנשים לעזור לעצמם ולמלא את הצרכים של עצמם (יעילות עצמית).

מנעו טראומה נוספת על ידי הגבלת חשיפה לטלוויזיה,  
לאינטרנט או לאמצעי מדיה אחרים שמראים סצנות מטרידות  
מהאירוע.

עזרו לילדים לשמור על קשר עם בית הספר ועם החברים. הגידו  
לילדים איך הם יכולים לעזור, התבססו על החוזקות של כל ילד,  
ותנו להם משימות פשוטות שהם יכולים לבצע.

היו במודעות למחשבות, לרגשות ולתגובות של עצמכם  
מכיוון שהילדים יצפו בתגובה שלכם לאירוע וזה ישפיע על  
ההתמודדות וההתנהגות שלהם.

הקשיבו לילדים, שימו לב למה שהם אומרים, ולהתנהגותם.  
שימו לב לבעיות שינה, עצבנות, עצב, כעס, דאגה, בעיות  
בלימודים, קשיי קשב וריכוז והזנחת שיעורי בית.

תנו לילדים לדעת שהם לא לבד ותנו להם הזדמנויות לדבר על  
מה שקרה. השיבו לשאלותיהם בפשטות ובכנות וספרו להם מה  
הם הדברים שנעשים כדי לשמור על שלום כולם.

שמרו על סדר יום, שגרה ופעילות יומית עם ציפיות ברורות,  
כללים עקביים ומשוב מידי; צמצמו שינויים בלתי הכרחיים.

קחו הפסקות מהמשבר באמצעות פעילויות שאינן קשורות  
לאירוע.

---

המרכז לחקר דחק טראומטי  
המחלקה לפסיכיאטריה  
האוניברסיטה לרפואה צבאית  
4301 Jones Bridge Road  
Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSonline.org](http://www.CSTSonline.org)

