

עזרה ראשונה רגשית
Psychological First Aid
מחוסר אונים להתמודדות פעילה

ד"ר משה פרחי

ראש החוג לעבודה סוציאלית

במכללה האקדמית תל חי

ערך: עו"ס חוסן קהילתי יואב בן בשט

טראומה נפשית

איום

מצב שבו אדם מפרש אירוע מסוים כסכנה קיומית מיידית, לעצמו או לאדם אחר או קרוב שמצוי במצוקה חריפה

חוסר אונים

תחושתו של אדם שאין ביכולתו לתת מענה הולם לאיום קיומי ומייד

טראומה נפשית

פגיעה בנפש – שילוב של איום ושל חוסר אונים המתקיימים במקום או בזמן מסוים

למודל מעש"ה



מחוסר אונים



הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-1-

בדידות

מחויבות

בדידות ← מחויבות

עקרון ראשון – מיקוד התקשורת, יצירת מחויבות

- נועדה להפיג את הבדידות התהומית שאנשים חווים כאשר אדם נכנס למצב דחק
- לעיתים אנו נבוכים לגשת ולתקשר עם אדם במצב שכזה. זכרו כי האדם ממש זקוק דוקא עכשיו ויענה לכך בחיוב
- תשומת לב בתוך המשפחה אחד לשני
- תקשורת עם כולם, שיח של התעניינות, אנחנו כאן אתכם, חושבים עליכם, אתם לא לבד.

מיקוד במחויבות של המורה/הרכז במצב של בדידות

- שלום מדברת....
- התקשרתי כי חשוב לי שתדע שאני חושבת עליך ודואגת לך
- אדריך אותך בכל הדרוש ותמיד תרגיש חופשי לפנות אלי בכל דבר.
- רצוי לדבר עם אבא/אמא? (אותה מחויבות גם להורים)

הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-2-

**חוסר
אוניס**

**עידוד
לפעילות
יעילה**

עידוד לפעילות יעילה

- עידוד לפעילות יעילה למשל לתת לתלמידים תפקיד אחראי כלשהו
- עידוד לפעילות יעילה ניתן באמצעות המשפטים האלה:
- אני צריכה את העזרה שלכם.
- לתת משימות גם פשוטות מאוד.

מיקוד ממצב של תגובות רגשיות חריפות-לעידוד לפעילות

יעילה

- יש לך תחביבים? מהם?
- במה אתה הכי טוב?
- עם מי אתה אוהב לבלות את היום?
- מה עוזר לך להרגע?
- למה שלא תעשה את זה?
- מה אתה מעדיף, לעזור בלימודים לאחייך או אולי תרצה לעזור לאמך?
- כמה זמן ביום תרצה להשקיע בזה?
- בבקשה תכתוב בלילה במיטה כל מה שמטריד אותך ומה עבר עליך ואח"כ תלך לישון
- שיחה עם ההורים מתוך מיקוד במה קורה עם הילדים

הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-3-

הצפה רגשית

שאלות
מחייבות
חשיבה

איך עושים זאת?

- ביסוס על שאלות, על מתן אפשרויות ועל קבלת החלטות פשוטות מעבירה את האדם המבוהל הנמצא בהצפה רגשית למצב תפקודי תקין – מצב המאפשר לו לבצע את הנדרש על רקע האירוע.

מיקוד ממצב של הצפה רגשית לשאלות מחייבות חשיבה

- יכול להיות שמספר ימים לא יהיו לימודים
- היכן אתה נמצא?
- מי איתך?
- מה יש לך בממד/בחדר?
- מתי אתה מתעורר?
- מתי בפעם האחרונה אכלת?
- בני כמה האחים שלך?
- מה אתה עושה במהלך היום?
- כמה זמן אתה צופה בטלוויזיה?
- יודע למי לפנות אם צריך עזרה נוספת?

הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-4-

בלבול

**הבניית רצף
האירוע והדגשת
סיום האיום**

- ארגון המידע – סדר כרונולוגי
- התאמה לגיל
 - מינון צריכת המידע
 - הנחיות מגורמים מוסמכים

מיקוד בנושא בניית רצף האירוע

- אתמול היתה לחימה, רבים היו בסגר,
- הלחימה ממשיכה
- היום יש צבא בגבולות
- יש חיילים בישובים שמגן על התושבים
- צריך להישמע לכוחות הביטחון.
- עדין לא ידוע מתי יסתיים

להרחבה

[/https://havinenu.com/articles/masha-model](https://havinenu.com/articles/masha-model) •



• מאתר משרד הבריאות