

# מדריך ער"ן לזיהוי סימני מצוקה ועקרונות עזרה ראשונה נפשית

נכתב ע"י ד"ר שירי דניאלס - מנהלת מקצועית ארצית בעמותת ער"ן

אירועי משבר ואסון, מעוררים בנו לעיתים עוצמת רגשות מציפה: חרדה, כעס, חוסר ודאות, חוסר אונים ותחושת איום על תחושת הביטחון הבסיסי והמוגנות. בקרב חלק מאתנו עלול האירוע לעורר זיכרונות טראומטיים מוקדמים יותר על רקע דומה ולהעצים קשיים רגשיים שהיו קיימים מלכתחילה.

אירוע משברי, מערער את תחושת השליטה בחיינו, פוגע גם בחוסן החברתי ומעלה את מפלס החרדה והמצוקה הרגשית בקרב כולנו: ילדים, נוער ובוגרים כאחד. לעיתים, הצפה רגשית משתקת ומביאה להסתגרות והימנעות מיצירת קשר עם אחרים.

**דיבור על הפחדים ועל המחשבות המטרידות, מביא לתחושת הקלה גדולה במצוקה הרגשית.**

**מרבית הילדים מתמודדים עם משברים ומתגברים עליהם בסיוע של האנשים הסובבים המשמעותיים בחייהם.**

**התגובה השכיחה לאירוע טראומתי היא לא פוסט טראומה אלא חוסן.**

**סיוע למסייע:** מומלץ מאוד כי כל מסייע (הורים, מחנכים, מדריכים) המקיים שיחה בעקבות אירועי טראומה ודחק, יעשה זאת לאחר שהוא עצמו קיים שיחה בנושא תחושותיו האישיות עם דמות משמעותית עבורו. חשוב לזהות את דפוס ההתמודדות האישי, ולשאול את עצמנו: כאשר אני מתמודד עם מצוקה רגשית, מה מקל עליי? מה מקשה עליי? כיצד אוכל להגדיל את מעגלי התמיכה שלי? למה אני זקוק על מנת להיות מסוגל להתמודד עם הגשת סיוע לאחר? תהליך הגשת סיוע רגשי במצוקה הנו מתגמל ומעצים עבור המסייע ומאידיך, תובעני, מתיש, מתסכל ומעורר לא פעם תחושת הצפה רגשית.



## סימנים המעידים על מצוקה

חרדה היא תגובה לגירוי או מצב בו אנחנו חשים באיום, לשלמות הפיסית או הנפשית שלנו. היא מתקיימת אל מול תחושת סכנה והיעדר שליטה.

מצוקה רגשית עשויה להתבטא בשורה של סימנים גופניים, רגשיים והתנהגותיים. הסימנים הגופניים כוללים האצה בדופק, הזעה, מתח בשרירים, כאבי בטן וקשיי אכילה ושינה. מבחינה רגשית אנו עשויים לחוות **דריכות ומתח** שאינם מרפים מאתנו, יחד עם קשת של רגשות **כגון בושא** (על תחושת החולשה וההזדקקות לסיוע), כעס (על המצב, על אחרים ועל עצמי), **אשמה** (על כי לא יכולתי לסייע לאחרים, על כך שאני נפגעת פחות), **חוסר אונים וייאוש**.

הרגשות מלווים לעתים קרובות במחשבות קטסטרופליות על סכנה או על פגיעה. מבחינה התנהגותית, החרדה יכולה להתבטא לעתים בהימנעות מפעילות או בנטייה להתבודדות, כמו גם בתלותיות באנשים הקרובים.

## הקשבה, הקשבה, הקשבה.

הקשיבו להם ולתחושותיהם ללא שיפוטיות וביקורת ואמרו להם שהם לא לבד וכי אתם עומדים לצדו. יש ליצור אווירה נוחה ולתת לגיטימציה להבעת מגוון רגשות של כאב, הלם, ייאוש, אשמה, אדישות, תוקפנות, חרדה, צער, זעם ועוד. ניתן לומר כי בשעה זו אנו נמצאים במצב רגשי קשה וכל אחד ואחת מרגישים רגשות שונים ומבטאים את רגשותיהם בדרך אחרת. אפשרו להם לשתף אתכם בתחושותיהם בהתאם לרצונם ובקצב שלהם. עצם הדיבור והאווור הרגשי יכול למתן ולהוריד את רמת המצוקה. הימנעו מתגובות ביקורתיות ומבטלות כגון: "אין סיבה לפחד", "זה לא נורא" וכ'ו

**זכרו** - הילדים מפחדים היות והם קוראים נכון את המציאות.

תגובה מבטלת תגרום להם לפקפק בעצמם וביכולתם ובאותו הזמן תגרום להם לפקפק ביכולתכם לעזור להם. אפשרו לילדים המעוניינים בכך להביע את רגשותיהם בכל דרך הנוחה להם (בע"פ, בכתב ובאמצעות ציור, יצירה והבעה).



## שליטה במידע היא שליטה בחרדה

חשוב להתבסס על מקורות מידע אמינים שאינם מגבירים חרדה. חיוני לקבוע זמנים קבועים וקצרים להתעדכנות במידע – למשל, רק מדי שעתיים ולא להישאב לקריאה וצפיה בתקשורת וברשתות החברתיות ללא שליטה ובקרה רוב שעות היממה. היו מודעים לתגובותיכם - אם קריאת תכנים מסוימים מגבירה אצלכם את הווליום בכפתור החרדה, הורידו את הווליום באמצעות צפייה בתכנים שונים מרגיעים, אופטימיים, מעלים חיוך ומעוררי השראה.

## ספקו מידע אמין ועובדתי

ידיעה מפחיתה חרדה. חשוב להקפיד על מידע עובדתי ומדויק (להבדיל משמועות, השערות או פרשנויות), תואם גיל, במינון מתאים ולהימנע מעומס. הימנעו מתיאורים דרמטיים ומעצימי חרדה.

## שגרת יום מייצרת תחושת ביטחון

התעוררו בטווח זמנים מוכר בו אתם מורגלים, הקפידו על הקצאת זמן לעבודה, למנוחה, לארוחות ולשינה. שלבו פעילויות מהנות, פעילות גופנית ופעילות חברתית, חלקו לילדים תפקידים ותכננו לוחות זמנים. כל יום, סכמו לעצמכם ויחד עם ילדכם מה הצלחתם לעשות היום ומה התוכניות והציפיות ליום המחר. תנו מקום להכרת תודה של בני המשפחה והתמקדו ביש ובחצי הכוס המלאה במקום במה שנמנע. התעניינו בסובבים אתכם, צרו קשר טלפוני או מקוון עם חברים ובני משפחה, והקפידו לדרוש בשלומם של אנשים שפחות עטופים בתמיכה. עודדו גם ילדים להתעניין גם בילדים פחות מקובלים חברתית ולמדו אותם ערבות הדדית.



## התמודדות מחייבת קבלה של רגשותינו כמו שהם, ללא שיפוטיות

הלחץ והחרדה הן תגובות טבעיות ומצופות במצבי משבר וחירום וההתנגדות להן יוצרת כאב. כל אחד מתמודד בדרכו. אין רגשות נכונים או לא נכונים. חשוב לתת מקום לביטוי רגשי ולשתף חברים ובני משפחה. בנוסף, לא כולם מעוניינים לשוחח על רגשותיהם, כבוד דרכי התמודדות שונות שיכולות לכלול פעילות חברתית מרחוק, שימוש בדמיון, יצירה או ספורט. הציעו לסובבים תמיכה. דברו על תוכניותיכם לעתיד והפיחו תקווה.

### ניהול שיחה תומכת ומרגיעה

מומלץ להתייחס להיבטים שונים:

- מה אתה מרגיש / חושב בעקבות המצב? מהם הרגשות החזקים ביותר אצלך כרגע?
- מקור הרגש: ממה אתה פוחד? על מה אתה כועס?
- האם התנסית באירוע מלחיץ/ משבר בעבר וכיצד הרגשת?
- האם היום אתה מרגיש אותו רגש כלפי האירוע בעבר/ מדוע אתה מרגיש אחרת?
- מהם הדברים שיכולים לעזור לך ברגעים אלה?
- מי או מה עוזר לך לצאת מן הקושי? מה עשוי לעזור לך להתמודד במצב מעין זה, לאור ניסיוןך?
- אפשר לומר כי גם אנו לא יודעים את כל התשובות, אך חשוב להעביר תחושת מסוגלות להחזיר את תחושת השליטה והאמונה בכוחנו. ניתן לחזק ולומר, כי גם כשקשה אנו מתמודדים.



### מנעו חשיפה מוגזמת

### של ילדים ומתבגרים לתכנים מעוררי חרדה

הגבילו חשיפה לתכנים מאיימים בתקשורת, באינטרנט ובשיחות בין מבוגרים, אשר עלולים לעורר ולהעצים לחץ נפשי. רוצים להתעדכן? עשו זאת בפרטיות ושימו לב לתגובותיכם. תגובות כמו "אוי לא!", "זה אסון", "נורא", עלולות לנטוע תחושות ייאוש וחוסר אונים בקרב הילדים. כאשר ילדים בוגרים יותר נחשפים לחדשות, כדאי לתווך עבורם את התכנים ולסייע לעיבוד המידע בדרך ההולמת את הבשלות הקוגניטיבית והרגשית שלהם. שוחחו עמם על רגשותיהם ומחשבותיהם, שתפו גם אותם בחוויה שלכם במידה וחזקו את נכונותם לשתף אתכם.

היו מודעים להשפעתן הפסיכולוגית של רשתות חברתיות ותכתובות וואטסאפ. לעיתים קרובות הורים משקיעים מאמצים רבים לחשוף ילדים בצורה מבוקרת ונכונה לאירועי חירום, אך הודעה או תמונה שנשלחת אליהם לנייד טורפת את הקלפים ומאלצת את ההורה "לכבות שרפות רגשיות" עם ליבוי החרדה, באופן רה-אקטיבי במקום לנקוט בתגובות פרו-אקטיביות בעלות ערך ממתן. שוחחו עם הילדים על ההשפעה שיש לעדכונים ותכתובות דיגיטליות עליהם ועל תחושותיהם ועודדו אותם לשלוט במידע באמצעות חסימת תכנים ומשתמשים, יציאה מקבוצות (ולו באופן זמני), השתקה, ביטול עדכונים והתראות באופן אוטומטי ועוד. חשוב מאד כי ילדים ומתבגרים יפנימו שאין הם חייבים לצפות בכל הודעה או סרטון המופצים ברשת. ההתקדמות הטכנולוגית מקדימה לא פעם את הבשלות הפסיכולוגית.

## גם לאנשים חזקים יש רגעים חלשים היו ער"ניים לסובבים

- הגדילו את מעגלי התמיכה ואל תישארו לבד עם המצוקה.
- זכרו כי תגובות חריפות בעקבות משבר הנן צפויות, טבעיות ולרוב יחלפו במרוצת הזמן.
- חזקו תחושת מסוגלות - סייעו לילד לזהות בעצמו כוחות התמודדות ומקורות תמיכה, לחיזוק תחושת המוגנות וביטחונו ביכולתו להתמודד.
- כאשר המתח ותחושת הלחץ אינם דועכים או מרפים, יש להפנות לסיוע מקצועי.

**לשירות המיוחד של ער"ן חייגו 1201,  
או פנו לסיוע ער"ן באינטרנט באמצעות צ'אט,  
וואטסאפ ופורום באתר ער"ן [eran.org.il](http://eran.org.il)**

**מוקד תמיכה נפשית  
לכל סוגי הבעיות**

