



עקרונות לניהול שיחה מסייעת בעקבות אירועי משבר ואסון

ד"ר שירי דניאלס - מנהלת מקצועית ארצית

אירועי משבר ואסון, מעוררים בנו לעיתים עוצמת רגשות מציפה: חרדה, כעס, חוסר ודאות, חוסר אונים ותחושת איום על תחושת הביטחון הבסיסי והמוגנות. בנוסף, 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 ופוגע גם בחוסן החברתי, תוך העלאת מפלס החרדה והמצוקה הרגשית בקרב כולנו: ילדים, נוער ובוגרים כאחד. לעיתים, הצפה רגשית משתקת ומביאה להסתגרות והימנעות מיצירת קשר עם אחרים. עצם ההמללה, הדיבור על הפחדים הקשים ביותר ועל המחשבות המטרידות, מביא לתחושת הקלה גדולה במצוקה הרגשית.

סיוע למסייע: מומלץ מאוד כי כל מסייע המקיים שיחה בעקבות אירועי טראומה ודחק, יעשה זאת לאחר שהוא עצמו קיים שיחה בנושא תחושותיו האישיות עם דמות משמעותית עבורו. חשוב כי השיחה תכלול אוורור רגשי, כמו גם מרכיב של העלאה למודעות את השלכות הרגשיות, הקוגניטיביות וההתנהגותיות של האירוע על המסייע. חשוב לזהות את דפוס ההתמודדות האישי, ולשאל 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 ומאידך, תובעני, מתיש, מתסכל ומעורר לא פעם תחושת הצפה רגשית. לפיכך, בסיום שיחה/מפגש של תמיכה רגשית, חשוב לקיים שיחה משתפת עם איש צוות נוסף ו/או עם מנהל/מדריך ולעבד את התכנים הרגשיים שעלו במהלך הגשת הסיוע.

:

עקרונות להגשת סיוע רגשי ראשוני

יש לבסס את השיחה על עובדות: הצגת ההתרחשויות חייבת להיות עובדתית. יש להימנע מתיאורים דרמטיים ומעצימי חרדה.

מתן מקום לביטוי רגשי: חשוב לאפשר ביטוי רגשי ללא חשש משיפוטיות וביקורת. יש ליצור אווירה נוחה ולתת לגיטימציה להבעת מגוון רגשות של כאב, הלם, "אוש", אשמה, אדישות, תוקפנות, חרדה, צער, זעם ועוד. ניתן לומר כי בשעה זו אנו נתונים במצב רגשי קשה וכל אחד מרגיש רגשות שונים ומבטא את רגשותיו בדרכו שלו.



ניהול שיחה חופשית מווסתת ומרגיעה תוך התייחסות להיבטים שונים:

- ❖ מה אתה מרגיש / חושב בעקבות האירוע? מהם הרגשות החזקים ביותר אצלך כרגע?
- ❖ מקור הרגש (ממה אתה פוחד? על מה אתה כועס? את מי אתה מאשים?)
- ❖ האם התנסית באירוע כזה, או דומה בעבר וכיצד הרגשת?
- ❖ האם היום אתה מרגיש אותו רגש כלפי האירוע בעבר/ מדוע אתה מרגיש אחרת?
- ❖ מה החלק הקשה ביותר באירוע עבורך?
- ❖ מהם הדברים שיכולים לעזור מאוד ברגעים אלה?
- ❖ מי או מה עוזר לך לצאת מן הקושי? מה עשוי לעזור לך להתמודד במצב מעין זה, לאור ניסיון חייך?
- ❖ אפשר לומר כי גם אנו לא יודעים את כל התשובות, אך חשוב להעביר להם את התחושה כי הם מסוגלים להחזיר לעצמם את תחושת השליטה והאמונה בכוחם. ניתן לחזק ולומר, כי גם כשקשה אנו מתמודדים..

חיזוק אסטרטגיות התמודדות והפנייה מקצועית:

- ❖ יש לעודד את המשתתפים לא להישאר לבד בתחושותיהם ולהרחיב את מעגלי התמיכה, באמצעות פנייה לאחרים משמעותיים בסביבתם.
- ❖ ניתן לעודד את המשתתפים להיעזר באסטרטגיות מפחיתות חרדה ומקדמות התמודדות עם מצבי לחץ (הרפיה, דמיון מודרך, חשיבה חיובית וכד').
- ❖ אם המשתתפים מרגישים צורך לשתף ברגשות ומחשבות קשים מעבר לשיחה ניתן להזמין לשוב ולהיעזר בכך או בעת הצורך להסתייע באיש מקצוע.
- ❖ המלצות מעשיות:
 - להגדיל את מעגלי התמיכה ולהימצא במסגרת משמעותית ותומכת
 - להזכיר כי תגובות חריפות בעקבות משבר הן צפויות, טבעיות ולרוב יחלפו במרוצת הזמן
 - לעודד את המשתתפים לשוחח על רגשותיהם, מחשבותיהם ותחושותיהם כאשר הם חשים צורך בכך.
 - כאשר המתח ותחושת הלחץ אינם דועכים או מרפים, יש להפנות לסיוע מקצועי.