

# תמיכה במצבים קריטיים



## בניית חוסן נפשי להתמודדות עם טראומה

טראומה רגשית ופסיכולוגית יכולה להתבטא בצורות רבות. היא יכולה להתעורר כתוצאה מאירועים חד-פעמיים, כגון תאונה חמורה, פציעה, תקיפה וכו', או מנסיבות מתמשכות בחייהם של אנשים שגורמות להם להרגיש מאוימים, לא בטוחים, המומים ו/או מבודדים. היא יכולה לנבוע מחוויות ילדות, כמו חיים בסביבה לא יציבה; התעללות מינית, פיזית או מילולית; או הזנחה. היא יכולה לנבוע מאירועים טרגיים, כמו מוות פתאומי של אדם אהוב.



אירועים טראומטיים יכולים להשפיע על אדם יחיד או קבוצות שלמות. לדוגמה, המגיפה העולמית של 2020 גרמה לדיכאון, חרדה ומצוקה למיליוני אנשים ברחבי העולם, כאשר הכותרות דיווחו על התפשטות המחלה ומספר המתים. עבור אנשים שאינם לבנים, צורות הגזענות הרבות שהם חווים באופן מתמשך, הן המפורשות והן המשתמעות, מהוות טראומה, והן עלולות להתבטא בצורת דחק טראומתי מבוסס-גזע, בליווי תסמינים הדומים לאלה של תסמונת דחק פוסט-טראומטית, אשר מאיימים על בריאותם ועל רווחתם.

לא משנה מה האירוע או הסיטואציה הספציפיים, ככל שאתם מרגישים יותר מצוקה או מוטרדים יותר, כך גדל הסיכוי שתיגרם טראומה.

אנשים רבים שחווים טראומה עוברים תקופה של רגשות בלתי צפויים, פלאשבקים, חרדות קשות, מחשבות בלתי נשלטות על האירוע ותסמינים גופניים כמו כאבי ראש או בחילות. (שימו לב: אם התסמינים הללו מחמירים, נמשכים חודשים או שנים ומפריעים ליכולת שלכם לתפקד ביום-יום, אז ייתכן שאתם סובלים מהפרעת דחק פוסט-טראומטית. שוחחו עם רופא/ה או אשת/איש מקצוע מקצוע בתחום בריאות הנפש לקבלת עזרה.)

בעוד שטראומה משפיעה על כל אחד בצורה שונה, בניית חוסן נפשי יכולה לעזור להקל על ההסתגלות והתפקוד בטווח הקצר ולאורך החיים.

## נהלו את הטריגרים שאתם יכולים



יתכן שעבור אנשים שעברו טראומה יהיה קשה להעביר יום שלם מבלי להיתקל במשהו - ריח, צליל, קול, תמונה - שיגרום לפלאשבק. ברגעים אלה הם מרגישים את המצוקה הרגשית והגופנית שהרגישו במהלך האירוע הטראומטי. כשתבינו מה עובר עליכם, תוכלו לנהל ולשלוט טוב יותר בטריגרים פוטנציאליים.

לדוגמה, המתעמלת האולימפית זוכת מדליית הזהב אלי רייזמן היא ניצולת התעללות מינית ודוברת הארגון למאבק בהתעללות בילדים. בראיונות היא מדברת בפתיחות על כך שהיא למדה להגביל את החשיפה שלה לטריגרים, כמו למשל כשאנשים עוצרים לספר לה עד כמה הם מעריצים את החוזק וההסברה שלה ואז מתחילים לשתף את הסיפורים שלהם על התעללות מינית. בעוד שהיא אמנם רוצה לתמוך בהם, היא גם יודעת ששמיעת סיפורי התעללות שלהם תגרום לפלאשבקים של חוויותיה שלה, ולכן היא מבקשת מהם לא לשתף אותה בפרטים.

תגובה נפוצה נוספת לטראומה היא הרהור במחשבות שליליות או מחשבות חוזרות ונישנות על החוויה. במקרים כאלה, אתם עלולים להרגיש שאתם הופכים להיות יותר ויותר רגשיים, כמו למשל על ידי הרגשת חרדה, עצבים, כעס, עצב, לחץ או רגש חזק אחר.

בנקודה זו, יתכן שיועיל לזהות שאתם מתעמקים במחשבותיכם, ולהזכיר לעצמכם שלמרות שמחשבות יכולות לבוא בכל זמן, אתם יכולים לקחת בחזרה את השליטה על ידי נקיטת אמצעים לנהל אותן. נסו לחשוב מה קורה ולמה, פעולה שתעזור לשנות את המיקוד ולעצור את הגלגל. קחו כמה נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמכם, ואז התמקדו מחדש במה שקורה ברגע הנוכחי וכוונו את עצמכם מחדש. בצעו סריקת גוף "מנטלית". לדוגמה, אם אתם מבחינים שהצוואר והכתפיים שלכם מתוחים, סובבו לאט את הכתפיים והטו בעדינות את ראשכם מצד לצד כדי להפיג את המתח.

אם אתם מרגישים בהתפרצות של אנרגיה עצבית, למשל, מצב רוח ירוד, קצב לב מואץ וכו', שקלו לצאת להליכה קלה או לתרגל יוגה או מדיטציה כדי לשחרר אותה. יתכן שיעזור לכם להשתמש באפליקציית עזרה עצמית, כגון Sanvello, כדי להדריך אתכם בזמנים קשים.

המטרה היא למצוא דרך להרגיע את עצמכם ולהחזיר את השליטה על הרגשות שלכם. למרות שאינכם יכול לשלוט במחשבות שנכנסות לראש שלכם, אתם יכולים לשלוט בתגובה למחשבות שלכם ולרגשות שהן מעלות.

## שלטו במה שאתם יכולים



מעבר למציאת דרכים לעזור לעצמכם תוך כדי, אתם יכולים גם להתאמץ כדי לבנות את החוסן הנפשי הכללי שלכם שיעזור לכם לעבור את היום - וכל מה שהמחר יביא. לשם כך, פסיכולוגים מצביעים בדרך כלל על ארבעה מרכיבים מרכזיים - קשרים, בריאות, תכלית וחשיבה בריאה - בכדי לטפח חוסן נפשי.

- **קשרים** – לפעמים חוויית טראומה גורמת לאנשים לרצות לבודד את עצמם ולסגת. אבל חשוב לזכור שאתם לא לבד ולהישאר בקשר עם אנשים שדואגים לכם. אפשרו לאנשים בעלי חמלה הקרובים אליכם לתמוך בכם רגשית. כמו כן, שקלו להצטרף לקבוצת תמיכה לנפגעות/נפגעי טראומה כדי לסייע במסע ההחלמה שלכם.
- **בריאות גופנית ונפשית** – תרגול טיפול עצמי יעזור לכם להיות ולהרגיש חזקים יותר פיזית, נפשית ורגשית. המשמעות של קידום בריאות ואיכות חיים יכולה להיות פשוטה, כמו אימונים קבועים, שינה מספקת, אכילת תזונה מאוזנת והקדשת זמן לעשיית דברים שאתם נהנים מהם. כמו כן, הגבילו את החשיפה שלכם לטריגרים שזיהיתם.
- **תכלית** – עזרה לאחרים יכולה לעזור לכם להרגיש מועצמים ולחזק את תחושת התכלית שלכם. שקלו דרכים לטפח את תחושת התכלית שלכם, כמו התנדבות לארגון שחשוב לכם או עזרה לחבר בפרויקט. העצימו את עצמכם על ידי פיתוח מטרות מציאותיות ונקיטת צעדים להשגתן. כמו כן, טפחו דימוי עצמי חיובי על ידי חשיבה על אתגרים שהתגברתם עליהם ועל ההישגים שהשגתם.
- **חשיבה בריאה** – עשו כמיטב יכולתכם לשמור על הדברים בפרספקטיבה. זהו וקבלו את הדברים שאתם יכולים ולא יכולים לשלוט בהם. שלטו בדברים שאתם יכולים, ועשו כמיטב יכולתכם לשחרר את אלו שלא. ככל שעולים אתגרים חדשים, הכניסו אותם להקשר רחב יותר על ידי התבוננות בתמונה הגדולה וזכרו כיצד התמודדתם עם אתגרים אחרים והתגברתם עליהם. זכרו את הדברים הטובים בחיכם, וצפו לדברים הטובים הנוספים שעוד יקרו. זה יעזור לכם לשמור על נקודת מבט מלאת תקווה, שתעזור לכם להרגיש שמחים יותר, פרודוקטיביים יותר וגמישים יותר.

## בקשו עזרה מקצועית



אלה הן רק כמה פעולות שכדאי לשקול לבצע כדי לטפח את הבריאות הנפשית והרווחה שלכם, ולבנות חוסן נפשי. מומחה/מומחית מקצועית לבריאות הנפש יכולה לעזור לכם לפתח אסטרטגיית החלמה המותאמת לצרכים ולמצב הייחודי שלכם.

## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה



בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.

## מקורות

- LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>
- Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>
- American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>
- American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>
- Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>
- Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>
- Parade. It's Not Close to Being Over. [https://parade.com/1190938/maggie\\_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse](https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse)
- National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>
- American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>
- Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
- The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>
- Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>
- Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>
- Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה מטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל ליגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הדמוניות.