

תמיכה במצבים קריטיים



עזרו לעצמכם ולאחרים לאחר אסון

אם נפגעתם מאסון טבע או טרגדיה, יתכן שיהיה קשה מאוד לדעת מה לעשות או למה לצפות. בין אם הייתם מעורבים באופן פעיל באירוע או אם הייתם רק עדים לאירוע, כמעט בלתי אפשרי לא להיות מושפעים מהחוויה.

עזרו לעצמכם



אם נפגעתם מאסון טבע או טרגדיה, יתכן שיהיה קשה מאוד לדעת מה לעשות או למה לצפות. בין אם הייתם מעורבים באופן פעיל באירוע או אם הייתם רק עדים לאירוע, כמעט בלתי אפשרי לא להיות מושפעים מהחוויה.

התאוששות מחוויה טראומטית כמו אסון יכולה להיות לרוב תהליך הדרגתי ומתמשך. יתכן שיקח זמן רב יותר מאשר שקיוויתם או ציפיתם, אבל יש טיפים ותהליכים מסוימים שיכולים לעשות את ההבדל במסע ההחלמה שלכם.

- אם זה מעורר בכם רגשות שליליים, הימנעו מהחדשות או מפרשנות במדיה החברתית לאירוע.
- השלימו עם כך שהרגשות שלכם הם חלק הכרחי בתהליך הריפוי.
- אל תשפטו את עצמכם על התגובות שלכם.
- אל תמהרו. תנו לתהליך הריפוי להימשך ללא הפרעה.
- הימנעו ממצבי לחץ.
- כאשר תרגישו שאתם מוכנים, עשו צעדים קטנים אך חיוביים בחזרה לשגרה המוכרת שלכם.
- אם תרגישו שזה יעזור, התחברו לאחרים שחוו את אותה החוויה כשלכם.
- הימנעו משימוש מופרז בסמים ואלכוהול.
- התמקדו בלדאוג לעצמכם. הקפידו על מנוחה, פעילות גופנית ותזונה מספקים.



השלימו עם כך שהרגשות שלכם הם חלק הכרחי בתהליך הריפוי.





יתכן שיש לכם את הרצון לצאת למסע ההחלמה לבדכם כדי להוכיח שאתם חזקים מספיק לעשות זאת. אבל בקשת עזרה מהקרובים ביותר אליכם יכולה להיות סימן של כוח בפני עצמה. הישענו על אנשים שבהם יש לכם אמון. שתפו את רגשותיכם איתם. אולי אפילו תמצאו נחמה בקבוצת תמיכה מאורגנת.

בשבוע או בשבועיים הראשונים לאחר האירוע, יתכן שתחוו מגוון של תגובות פיזיות ורגשיות או תסמינים הקשורים לטראומה. תסמינים אלו עשויים לכלול קשיי נשימה, שינוי בתיאבון, הפרעות שינה, חוסר ריכוז, כעס, פחד, אשמה, קהות רגשית ותחושות של בידוד ונטישה. אין צורך להסתיר או להתעלם מתסמינים אלו. הם תגובות נורמליות לאירועים חריגים.

ככל שעובר הזמן, התסמינים לעתים קרובות פוחתים. אבל אם אתם מרגישים שאין שיפור, אם אתם מרגישים שהתסמינים מפריעים ליכולת שלכם לנהל את חיי היומיום שלכם, או שאתם מוצאים את עצמכם משתמשים יתר-על-המידה בסמים או באלכוהול, ייתכן שאתם סובלים מאבל מורכב/טראומטי או מהפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD). במקרים אלו, פנייה לעזרה מאשת/איש מקצוע בתחום בריאות הנפש היא דרך פעולה מומלצת.



עזרה לאחרים

בתקופה שלאחר האסון, 'עזרה ראשונה פסיכולוגית' (PFI) היא דרך להעניק תמיכה וסיוע למי שהיו מעורבים או היו עדים לאירוע.

בהתחשב בכך שניצולי אסון חווים לעתים קרובות מגוון רחב של תגובות פיזיות, פסיכולוגיות, התנהגותיות ורוחניות, עזרה ראשונה פסיכולוגית נועדה להפחית את הלחץ הראשוני ולאחר מכן לסייע בפיתוח מיומנויות התמודדות יעילות.



שמונה פעולות הליבה של H&G i הן:

- יצירת קשר ומעורבות** הגיבו ליצירת קשר (או שתיזמו יצירת קשר) בצורה לא פולשנית. **בטיחות ונוחות** – שפרו את הבטיחות וספקו נוחות פיזית ורגשית.
 - יציבות** הרגיעו וכוונו ניצולים מוצפים רגשית, לפי הצורך.
 - איסוף מידע** – זהו צרכים וחששות מיידיים ונקטו בפעולה מתאימה של FF.
 - סיוע מעשי** הציעו עזרה מעשית במתן מענה לצרכים המיידיים של הניצולים.
 - חיבור לתומכים חברתיים** צרו קשר עם גורמי טיפול ותמיכה ראשוניים.
 - מידע על התמודדות** – ספקו מידע על תגובות מתח ומנגנוני התמודדות.
 - קישור לשירותים שיתופיים** קשרו ניצולים עם שירותים זמינים לסיוע מיידי או עתידי.
- 'מיומנויות להחלמה פסיכולוגית' (J P) היא תוכנית נוספת שנועדה לעזור ולתמוך בניצולי אסון, אך הפעם נוקטת בגישה ארוכת טווח יותר. תוכנית J איננה מטפלת בבריאות הנפש כשלעצמה, היא יותר מודל מניעה משני שניתן להעביר במגוון מסגרות ציבוריות, קהילתיות או פרטיות.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [סיוע ראשוני לניצולי אסון טבע](#) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 911 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד H&G 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.

© 2023 H&G. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם. H&G היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

L F 8 46 3 08 1 223 38 8 - 09 2022 H&G . כל הזכויות שמורות . © 2023 H&G