



עלון מס' 3

מידעון

לדעת יותר לקבלת עזר

מידעון למשפחות נפגעי טרור

יוצא לאור ע"י
זק"א ישראל
ילדים של החיים
03-6164444

סיוע רגשי

קבוצות דיבוב - המשך

לפני כן נמנה כמה אמיתות ברורות ומוסכמות:

1. אצל רוב נפגעי טראומה מופיעים בשבועות הראשונים סימפטומים של הפרעה פוסט-טראומטית.

2. רוב האנשים יחוו מצוקה א-סימפטומטית, כמו רגשי אשם, בדידות והרגשה שמי שלא היה "שם" לא יבין זאת, ושהעולם אינו יציב כפי שהיה בעקבות החשיפה לאירוע בעל פוטנציאל טראומטי.

3. תהליך ההחלמה ממצב של טראומה הוא תהליך טבעי שבו, כפי שמוכיחה המציאות, חלה בהדרגה והאנשים חוזרים (Well Being) ירידה בעצמת הסימפטומים, מושגת רמה סבירה של רווחה אישית לתפקוד.

4. תמיכה חברתית היא גורם מקדם החלמה של ניצולי אירוע טראומטי.

5. אנשים לאחר אירוע טראומטי זקוקים לדמות סמכותית, אמינה ובעלת ידע בכל הקשור לתגובות במצבים כאלה.

צורת ההתארגנות ודרך הנחיית הקבוצות מנסה לתרום למי שזקוקים לקבוצה ולמזער את הנזקים האפשריים למי שנמצאים בסיכון.

כבר בשיחה הטלפונית מקצת האנשים אומרים

שהם מרגישים טוב יותר ואינם זקוקים לקבוצה. את אלה אנחנו מעודדים להמשיך ולתפקד, לא מאיצים בהם להצטרף ומשאירים להם מספר טלפון לשעת הצורך. בקבוצה עצמה קורה שאדם הסובל מסימפטומים קשים מעורר במהלך דיבובו תגובות קשות אצל האחרים, ולפעמים מי שאמנם מרגיש כך, יוצא מהחדר לזמן מה וחוזר. המנחה, צמוד להנחיות החדשות, מנסה להגביל את התיאורים הסנסוריים, ולהפנות אדם זה לטיפול פרטני.

כלומר, המנחה מווסת את התגובות כך שמחד גיסא, ניתן יהיה לתת ביטוי לרגשות ולחוויות, ומאידך גיסא, לא תהיה הצפה.

יש ניסיון לכבד את ההגנות של האנשים, לתמוך בהם ולהרחיב את רפרטואר ההתמודדות שלהם.

מי שהיו בטיפול פסיכיאטרי, התאמתם לקבוצה נשקלת עם המטפל בהתייעצות מוקדמת; מי שמראים סימנים של עוררות יתר, של דיסוציאציה, של היזכרות פולשנית, של הימנעות ושל דיכאון, זוכים להמשך קשר והתעניינות גם לאחר קבוצות הדיבוב.

ראוי גם לציין שמיקום התכנסות הקבוצה בביטוח לאומי והאוריינטציה השיקומית של העובדים,

תורמים להקטנת הסטיגמה הפסיכיאטרית ולהדגשת הכוחות של המשתתפים ומחזקים את התחושה שהמסד לוקח אחריות על הנפגעים.



הקרן לנפגעי טרור שע"י הסוכנות היהודית

הקרן לנפגעי טרור שע"י הסוכנות היהודית נוסדה בשנת 2002 והיא מעניקה סיוע משלים לכלל נפגעי פעולות האיבה, שהוכרו ככאלה על ידי רשויות המדינה.

הזכאות לסיוע נשמרת לכל מוטב עד שלוש שנים מיום הפגיעה.

פעילות הקרן מתאפשרת הודות לתורמים ברחבי העולם בראשם איחוד הפדרציות היהודיות של צפון אמריקה (JFNA), קרן היסוד, פדרציית שיקאגו ותורמים נוספים בארץ ובעולם.

לפרטים נוספים:

עו"ס הילה מלמוד, מנהל הקרן

טל: 03-7628373

hilam@jafi.org

או באתר הסוכנות היהודית

6.נסו ליהנות מדברים הקטנים, מהרגעים האינטימיים שלכם עם בני המשפחה שלכם. מהביחד.

ברגע שתסתכלו על המצב כהזדמנות לצמיחה הכל יהפוך לקל יותר.

וכן, מותר להתבכין על זה שקשה לכם וכבר נמאס לכם. אבל תזכרו שההתבכיינות היא לא אתם. ולכם, יש את הכוח לקום מחר בבוקר עם מספיק כוח בשביל לצלוח את היום הבא בצורה הטובה ביותר והמצמיחה ביותר.

כשמפרקים את החיים לחלקים קטנים הרבה יותר קל לחיות אותם. כשמפרקים את הדרך לצעדים קטנים, הרבה יותר קל ללכת בה.

המשך בחודש הבא---

מידע
לכל המשפחות
זק"א ישראל
מאחלת
חג חירות שמח

מה עושים כדי להוריד מהעומס הרגשי?

ערב פסח בפתח עם עומס מטלות וכמובן הרגשות מוצפות בהתאם לעומס...

מה עושים כדי להוריד את מפלס העומס הרגשי שעומד להתפוצץ עם התקרב ליל הסדר?

1. לחוצים, סחוטים דבר ראשון הולכים לישון מוקדם.

2. דברו על מה שאתם מרגישים. שתפו אחרים במה שעובר עליכם מבחינה נפשית. ואם אין לכם את מי לשתף אז פשוט תביעו את מה שאתם מרגישים בכתב.

3. תתפרקו פיזית באמצעות ריקוד, שירה, ציור ומוזיקה.

4. וותרו לעצמכם. אל תקפידו על הדברים הקטנים. תנו לבית להיות מבולגן, לא חייבים לנקות חלונות, אין שם חמץ!! תרשו לעצמכם לקנות אוכל מוכן על מנת להקל מהלחץ, תשבו לראות סרט פשוט תנו לעצמכם את האישור שזה בסדר.

5. שחררו שליטה. תנסו ליהנות מהרגע בלי נסות להבטיח את העתיד. במצב כזה שאף אחד לא יודע מה יהיה ברגע הבא, פשוט תסכימו לעצמכם להיות בתוך אי הידיעה הזאת ולזרום עם מה שיגיע.