

כח' תשרי תשע"ו
11.10.15

כללי התנהגות הורים המצבי חירום ומצוקה נפשית

להלן מספר עקרונות והדרכות שייתכן ויהיו לכם לעזר בהתמודדות (רוב העקרונות הכתובים לעזרת הורים לילדים, טובים גם למבוגרים):

- א. **אמון ביכולת ההתמודדות של הילדים** – ככל שתאמינו בחוסן של ילדיכם וביכולתם להתמודד, כך יוכלו הילדים לגייס את כוחותיהם.
- ב. **דאגו לוויסות הרגשי שלכם** – מצב רוחכם "עובר" לילדים גם אם אינכם מדברים אתם בגלוי על כך. ככל שילד צעיר יותר, הוא מושפע יותר. הקפידו לשדר להם מסרים של אופטימיות ותקווה. אם אתם מרגישים שאתם מתקשים לחזק, פנו לקבלת עזרה מהפסיכולוגים בשפ"ח המקומי ומיועצת ביה"ס. חשוב מאוד לא להיות לבד עם הדאגה!
- ג. **הקפידו על מסירת מידע מדויק** – חשוב לשתף את הילדים במה שקורה, בקצרה וברמה המתאימה לגילם, רמתם ההתפתחותית וקרבתם לאירוע. יש להפריד בין שמועות לעובדות, ולמנוע הצפת מידע שאינה הכרחית. יש למנוע תכנים קשים, כגון תמונות חוזרות של נפגעים באמצעי התקשורת. יש לזכור שמושגי זמן ומרחב אצל ילדים צעירים נמצאים בתהליך התפתחותי ולכן אינם מזהים עד כמה הסכנה קרובה/רחוקה מהם, לדוגמה: הם אינם מודעים לכך שהמחבל פעל במרחק רב מביתם ואינו מהווה סכנה ממשית להם או שתמונות החוזרות שוב ושוב על המסך, אינם של אירועים חדשים. גם למבוגרים יותר, לא טובה החשיפה היתירה והיא גורמת נזק פסיכולוגי.
- ד. **הגבילו את החשיפה לחדשות** – לצד המידע המשמעותי, אמצעי התקשורת מציפים אותנו בחזרות ופרשנויות. לעתים קשה לנו להתנתק מהמרקע ויש לנו צורך לראות שוב ושוב את האירועים. ילדים מושפעים מכך יותר ממבוגרים והם רואים ושומעים את החדשות גם כשהם נראים עסוקים במשחקיהם. חשוב לאפשר להם לראות חדשות מותאמות לילדים ולאזן את הצפייה באמצעות תכניות/פעילויות מתאימות לגילם ומפיגות מתח. יש להגביל ולווסת את הצפייה באירועים קשים, העלולים לגרום נזק ממשי להתפתחותם הרגשית התקינה.

- ה. **שמירה על שגרה** – ילדים זקוקים לשגרה והיא מעניקה להם בטחון ותחושת שליטה. יש לשמור ככל האפשר על שגרת חיים.
- ו. **חלוקת תפקידים** – מלוי תפקידים במשפחה או בקהילה נותנים לילד תחושת ביטחון ויכולת. במקרים בהם הילדים הכירו מקרוב את הנפגעים או שהאיום הוא בסמיכות לביתם, חשוב ביותר למצוא תפקידים משמעותיים שעליהם למלא. הדבר חשוב עוד יותר אצל בני נוער. ניתן להציע לכתוב מכתבים למשפחות, ליזום פעילות חברתית מחזקת, לשמור על ילדי הנפגעים ועוד.
- ז. **פעילויות הסחה והרגעה** - משחק, תפילה, סיפורים, יצירה, מוסיקה טובה, ופעילות ספורטיבית, מסיחים את הדעת מן הדאגות ומסייעים מאוד בהתמודדות של ילדים ומבוגרים.
- ח. **הקרנת תחושת מוגנות מצד המבוגרים** - באופן טבעי ילדים חוששים להיפגע או שהוריהם ייפגעו. חשוב להסביר אילו אמצעי ביטחון הצבא והמשטרה נוקטים, כדי שלא ניפגע. במקומות פגיעים במיוחד, יש לשקול מפגש עם אנשי ביטחון להסברה ולהרגעה.

מתי חובה לפנות לעזרה מקצועית?

- מי שנפגע/ נחשף ישירות** לאירוע או שהכיר את הנפגעים, ייתכן שיסבול מקשיי שינה, קושי בריכוז, עצב, חוסר תאבון, הסתגרות, חוסר עניין בפעילויות שהיו מהנות בעבר וכד'.
- א. ברוב המקרים, אנשים יחלימו באופן ספונטני ובעזרת התמיכה הטבעית של משפחה, חברים וקהילה, הסימפטומים ייחלשו בהדרגה וייעלמו במהלך החודש שלאחר האירוע.
- ב. במקרים בהם לא נצפית הקלה בסימפטומים ואנשים נמנעים מפעילויות שגרתיות, מגלים חרדה/ עצב קיצוני, מתלוננים על חלומות בעתה ועצב או קשיי ריכוז חמורים, חשוב ביותר להתייעץ עם איש מקצוע מומחה.

בברכה לימים טובים
ד"ר יוכי סימן-טוב
מנהלת היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום