



פיקוד העורף

# זיהוי והתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה

## על רקע ירי הקסאמים המתמשך על תושבי שדרות ועוטף עזה



## תגובות אופייניות של ילדים במצב חירום

**הגילאים הצעירים (גילאים 4 עד 8 בערך)**

**התנהגויות אופייניות:** נסיגה להתנהגויות המתאימות לשלבי התפתחות מוקדמים יותר, כגון: הרטבה, פחד מחושך, סיוטים, גילויי תלות והיצמדות להורה, גמגום, איבוד תיאבון, בלבול, פחד להישאר לבד ורצון לישון במיטת ההורים, סירוב ללכת לגן או לבית הספר.

**מענה:** תנו מידע והסברה בהתאם לגילם, עודדו ביטוי רגשות דרך משחק וציור, תנו תמיכה פיזית (חיבוק, מגע גופני) ומילולית, תנו תשומת לב מרובה, סדר יום מאורגן, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע, משחקים ושיחות עם הורים וחברים. ניתן לאפשר התנהגות נסגנית לטווחי זמן קצרים.

**גילאי הביניים (גילאים 9 עד 13 בערך)**

**התנהגויות אופייניות:** הפרעות שינה, חוסר תיאבון, התמרדות, קשיים בתפקודים יומיומיים, כאבים פיזיים, חוסר רצון להיות עם חברים, הפרעות בלימודים, תחרות על תשומת לב, קשיי ריכוז.

**מענה:** חשוב לעודד השתתפות בפעילויות חברתיות של בני גילו, שיחות עם חברים על המצב, בנייה של סדר היום ופעולות נדרשות, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע. מתן אחריות ותפקידים מוגדרים (אך לא קשים מדי) במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

**גילאי הבגרות (גילאים 14 עד 18 בערך)**

**התנהגויות אופייניות:** תגובות קיצוניות במצבי הרוח, ניתוק מהקבוצה החברתית, התנגשויות עם דמויות סמכות, כאבי ראש, דיכאון, חוסר ריכוז, אדישות, לקיחת סיכונים, תוקפנות, ירידה בהישגים.

**מענה:** עודדו השתלבות בפעילויות התנדבות קהילתיות, עודדו פעילויות חברתיות ושיחות עם חברים על המצב, הפחתה מסוימת בציפיות, עודדו (אך אל תחייבו) לשוחח על המצב בתוך המשפחה, מתן אחריות ותפקידים במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

## התנהגות ילדים במצב חירום

הורים רבים מביעים דאגה לגבי תגובות ילדיהם במצב חירום וכיצד ניתן לסייע להם. אכן, במצב חירום, אנו עדים, לעיתים קרובות, לשינוי בהתנהגות ילדינו ואף נסיגה בהתנהגותם. חשוב לדעת שברוב המקרים אלו תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי.

## עקרונות כללים לטיפול בילדים במצבי חירום:

הכינו את ילדכם, ככל שניתן, למה שצפוי לקרות במצב החירום. תרגלו את שיש לנקוט, תנו להם תפקידים מתאימים לגילם. הכינו תכנית חירום משפחתית הכוללת את מה שיש לעשות בזמן התקפה, איך מזעיקים עזרה בשעת הצורך, איך ליצור קשר עם בני המשפחה, חלוקת תפקידים בין בני המשפחה וכדומה. שמרו על שיגרת חיים ככל שניתן.

בתקופות חירום יש לילדיכם צרכים מיוחדים. אפשרו להם להיות יותר תלתיים, אם זה מה שדרוש להם כדי להרגיש בטוחים. יש להקטין את החשיפה של ילדים (בעיקר הצעירים) למראות הקשים המשודרים בתקשורת.

ילדים מבטאים את תחושותיהם בצורות שונות. יש לקבל שוני זה ולדעת להגיב בהתאם. העניקו חום לילדכם, חבקו אותם והקפידו על מגע גופני, הרגיעו אותם אך אל תזלזלו בתחושותיהם. חשוב שהמסר יהיה "יחד נתגבר".

דברו עם ילדיכם על מה שהתרחש: הקשיבו לתחושותיהם, תנו תשובות ישירות, קצרות ואמיתיות לשאלותיהם הספציפיות. השתמשו במילים או מושגים מעולמם, המובנים להם. חשוב לחזק את תחושת המסוגלות של ילדיכם ולתת להם חיזוקים חיוביים.

חשוב לדעת שלהתנהגות ולתגובות שלכם בזמן אירוע יש השפעה גדולה מאד על ילדכם. אם אתם תשדרו תחושת ביטחון ומיומנות זה יקרין על תחושות הילדים. ברוב המקרים, מספר שבועות לאחר מצב החירום הילדים יחזרו להתנהגותם הטבעית. במידה וזה לא יקרה, פנו לקבלת עזרה מקצועית.

בכל מקרה שבו אתם עדים לתופעות חריגות מאד בהתנהגות ילדכם בעת אירוע או לאחריו, יש לפנות לקבלת סיוע אצל אנשי מקצוע הנמצאים בכל רשות מקומית.

7. נסה, במידת האפשר, לשמור על שיגרת חיים כולל עבודה, לימודים וכדומה.
8. השתמש בשיטות הרפיה: נשימה עמוקה, האזנה למוזיקה, תפילה.
9. פעילות גופנית עוזרת בהרפיה והורדת המתח.
10. שימוש בתרופות הרגעה - רק בהמלצת רופא.

## בעקבות נפילת קסאם ייתכן ואנשים בסביבתך ילקו בהתקף חרדה.

### ניצוד תוכל לזהות ולסייע :

**מספר מאפיינים בולטים של תגובות חרדה:**

- דופק מהיר
- הזעה מוגברת
- נשימות מהירות
- תחושת חנק
- נמלול (תחושת נמלים) על העור
- במקרים קיצוניים אף: חוויה של שיתוק, "פחד מוות".

**הטיפול הראשוני - הבסיסי אותו יכול להגיש אדם אחר:**

- מגע גופני (חזק, מורגש), חיבוק חזק, מילות הרגעה: קרה דבר קשה, הגיוני שתרגיש כך....
- כוס מים - קצת התזת מים על הראש והפנים
- לא להרבות במילים - לא להרצות ולהסביר.

## ניצוד להתמודד טוב יותר עם מצב החירום

1. זהה את מה שעזר לך בעבר כשהיית בבעיה או בלחץ והשתמש בכך. לכל אדם קיימים הדברים הייחודיים העוזרים לו להתמודד (פעילות פיזית, שיחה עם חבר או קרוב, להיות בחברת אנשים קרובים, צבירת מידע על המצב, אמונה וכדומה). ייתכן שמהו שעוזר לאחד אינו עוזר לאחר.
2. נקיטת פעולה (לעומת פאסיביות וחוסר מעש) מגדילה את תחושת השליטה במצב. סייע לעצמך ולאחרים.
3. דאג לסיפוק הצרכים הפיזיים שלך ושל בני משפחתך: מזון ומים, מנוחה ושינה. הקפד על אכילה מסודרת ולו גם מנות קטנות. הקפד לישון ואם הינך מתקשה להירדם נסה לפחות לנוח.
4. תנו ביטוי לרגשות שלכם. היכולת לבטא רגשות היא סימן לכוח ולא לחולשה. חשוב לנהל שיחה בקרב המשפחה (בהובלת אחד ההורים או שניהם) שמטרתה חיזוק התמיכה ותחושת ה"ביחד", מתן ביטוי למחשבות, רגשות ותגובות שונות של חברי המשפחה בעת התקופה הממושכת - להראות שהן נורמאליות ומשותפות לעוד אנשים וכן ליצור תחושה שניתן להמשיך הלאה למרות הקשיים, כשהמשפחה מסתמנת כמקור משמעותי לתמיכה לכל חבריה.
5. אל תמנעו מבכיי - חסימה של ביטויי הבכיה עלולה להחמיר את תחושת המתח הפנימי.
6. הימנע משתיית אלכוהול וקפה.

**בעקבות הירי המתמשך של הקסאמים על אזור שדרות ועוטף עזה, נמצאים האזרחים תחת איום מתמשך של היפגעות ונפילות הקסאמים, ועקב כך נדרשים להתמודד עם מצב של אי-ודאות. מצב זה עלול לעורר תגובות חרדה הן בקרב המבוגרים והן בקרב הילדים.**

**תגובות אלו הן לרוב תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי ועוברות ללא התערבות מקצועית. לעיתים תגובות החרדה עשויות לדרוש התערבות מקצועית.**

## ניצוד להתמודד עם חרדות ומתחים בשעת חירום

התגובות הרגשיות וההתנהגותיות של האנשים הנמצאים במצב חירום משתנות מאדם לאדם בעוצמתן, אך הן דומות במהותן. ניתן להצביע על תגובות פיסיות שכיחות כמו עייפות, חולשה, חוסר תיאבון וכד' וכן על תגובות רגשיות כמו פחדים וחרדות, עצב, דיכאון, הפרעות בריכוז, תחושות חוסר אונים, בושה, אשמה, ביעותי לילה - חלומות שקשורים לאירועים ועוד.

חשוב לדעת שאלו תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי.

