

"רגע אחרי"

שומרים על המרחב המוגן הרגשי של בני הגיל השלישי
לאחר ימי הלחימה במבצע 'צוק איתן'

יש לנו חוסן



מרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



כותבי התכנית:

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס;

פרופ' נתנאל לאור, מנהל מרכז "חוסן"
טלי ורסנו אייסמן, ס. מנהל מרכז "חוסן"
ד"ר דני חמיאל, מנהל מקצועי תכנית "חוסן חינוך"
ד"ר לאו וולמר, מנהל מחקר והערכה
ד"ר דורון ניסימיה, יועץ מקצועי לתכנית "חוסן זהב"
יובל פרידמן, מנהל תכנית "חוסן זהב"
מעיין גוטגלד-דרור, מנהלת תכניות חינוכיות
חני וינרוט, מפתחת תכניות חינוך

עריכה לשונית: יעל בילוויס-לביא
עיצוב גרפי: סטודיו רות רודין
הוצאה לאור: אוגוסט 2014, אב תשע"ד

שלום,

כמה טוב שאפשר כעת לכתוב בלשון עבר על מה שאירע. עברנו ימים ארוכים של מתח, פחד וסכנה, ימים של חוסר ודאות, דריכות מתמדת ודאגה רבה ליקרים לנו.

כעת פנינו לימים של שגרה, אם כי עבור חלק מאיתנו, באזורים שאליהם מגיעים טילים גם בימים כתיקונם, המעבר עלול להיות לא למצב של שגרה, אלא לשגרת חירום. העבר לא נעלם במחי יד, והוא תמיד איתנו בצורה כזאת או אחרת, לטוב ולרע. החוויות הקשות ממשיכות להיות חלק מאיתנו. ברוב המקרים הן יאגרו בסופו של דבר במאגר הזיכרונות שלנו ולא יטרידו אותנו יותר. עם זאת, ייתכן שלעיתים נצטרך לפעול כדי להשתחרר מן ההשפעה השלילית של חלק מהזיכרונות.

עם ניסיון חיים עשיר ולא מעט אירועים כאלו מאחור, חמורים פחות וחמורים יותר. לפעמים מרגישים שזה לטובה, שהניסיון עומד לזכות, אך לפעמים נראה שכל פעם נוספת היא כבר עוד אחת יותר מידי. ייתכן שחלק מרגישו הפעם שכבר אינם מסוגלים כמו בעבר ללכת במהירות למרחב מוגן וחשו לא מוגנים.

למרות הקשיים במהלך ימי הלחימה, הזיכרונות אינם רק רעים. היו גם דברים יפים שקרו, כמו למשל, העזרה ההדדית בקרב אנשים בעם, המקום שלנו בתוך המשפחה כמי שיש להם ניסיון והתמיכה לה זכינו. אמנם יש אופי התמודדות ייחודי לבעל הניסיון הרב בשנים וגם אם התגלו חולשות, אפשר כעת להפיק לקחים ולהתחזק בזמן שגרה.

אנו, ב'מרכז חוסן', מכירים בחשיבות הרבה של העבודה על חיזוק הכוחות שלנו דווקא בעת שגרה כדי שנוכל להתמודד בהצלחה רבה יותר עם האירועים בשעת לחץ וחירום. לכן, לא נסתפק בחוברת זו בתגובה למה שקרה, אלא נתמקד בבניית החוסן עכשיו.

עבור מי שעובר לשגרת חירום בניית החוסן וחיזוקו עכשיו הם אתגר מתמשך כל העת והם חשובים עוד יותר.

נעסוק בשלוש נקודות עיקריות:

- כיצד להתייחס לתגובות, לרגשות ולמחשבות שנותרנו איתם לאחר ימי הלחימה? מה ניתן לעשות בקשר אליהם?
- אילו לקחים נוכל להפיק כדי שנוכל לתפקד טוב יותר באירועים דומים?
- כיצד להמשיך ולעשות שימוש גם בזמן שגרה בכלים שבהם השתמשנו בשעת חירום? כדאי לנו לעשות זאת כדי להעצים את החוסן שלנו בהתמודדותנו עם אירועים קשים אפשריים בעתיד (כל אירוע שיש בו מרכיב של לחץ ולא דווקא מצב חירום ביטחוני). מחקרים רבים הוכיחו שניתן לעשות זאת.

1. עם מה נשארנו?

אתם אולי תוהים כיצד יש להתייחס למיני שינויים שאתם מבחינים אצלכם: קשיים להירדם, חלומות קשים, אי-שקט כללי, דאגה רבה לעתיד, בכי שפורץ בקלות יתר, ריבוי של תופעות גופניות בלתי מוסברות (כמו כאבים לא מוסברים), חלק מהתגובות האלה קשור באופן ישיר למצב הביטחוני ולמה שעברנו, אך חלק מהן קשור למצב רק באופן עקיף. המתח והדריכות הממושכים פוגעים בנו, והבעיות הנובעות מהם עלולות לצוץ בכל תחומי החיים. כך או כך, נהיה סובלניים לתגובות השונות, רובן יחלפו בהדרגה.

לעיתים אנו גם מוטרדים ממה שקורה במשפחות שלנו ובעיקר הרבה פעמים דואגים לנכדים שלנו. האם נוכל לעשות משהו בקשר לכך?

מה אנו יכולים לעשות?

בראש ובראשונה, יש לשים לב למה שקורה לנו, לא להתכחש לתגובות השונות ולא להיבהל מהן. מותר להגיב קשה במצבים קשים! אך העיקרון החשוב ביותר הוא שקבלת התגובות אינה אומרת שאנו נכנעים להן. נרצה לחזור את אט לפעילויות הרגילות שלנו: לצאת מהבית, להיפגש עם חברים, ולשוב לכל מה שנהגנו לעשות כדי להפחית בעצמנו מחדש את תחושת הביטחון.



יש מקום לקיים שיח רגשי עם עצמנו ועם בני המשפחה האחרים, לשתף אותם בתחושות וברגשות בקשר למה שקרה. יתכן אפילו שבעזרת ניסיון החיים הגדול שלנו נוכל לעזור לילדים שלנו ולנכדים שלנו. בהמשך תוצג טכניקה שבה ניתן להסתייע ולערוך את השיח באופן מעשי.

חשוב שנפיק לקחים מעשיים לגבי שיפור התפקוד שלנו באירועים דומים בעתיד. ננסה לראות איך אפשר לשפר את התפקוד שלנו בפעם הבאה ברמה המעשית. קירבה למרחב מוגן ולפעמים אפילו בניית מרחב מוגן קרוב יותר למקום המצאנו. אם סיכנו את עצמנו ללא צורך - למשל רצנו למרחב מוגן למרות שלא היה צורך מבחינת זמן ההגעה, יכולנו ליפול ולהינזק הרבה יותר - נצטרך לשים לב לכך ולא לחזור על התנהגויות כאלו בעתיד.

2. המעבר לשגרה

בתהליך החזרה לחיי השגרה חשוב לנו מאוד כאנשים בוגרים, שנוכל להפיק לקחים ממה שקרה. מה למדנו על עצמנו ועל העולם? מה השתנה בתפיסה שלנו את עצמנו ואת העולם? האם די בכך שאנחנו יודעים להרגיע את עצמנו ולפעמים גם את משפחתנו או שנצא מהמצב הזה חדורי מוטיבציה לשינוי ולגדילה אישית וחברתית, לשיפור עצמי, למציאת משמעות ולשיפור חברתי? האם ישנם דברים שהיום נראים לנו חשובים יותר מבעבר כדי להשקיע בהם וליצור בהם שינוי - המשפחה שלנו, הסביבה והחברה שלנו.



המעבר לשגרת חירום אצל מי שהטילים ממשיכים להגיע לאזורו יכול להיות מורכב במיוחד. באופן פרדוקסלי תקופת החירום חיברה בין אנשים וגרמה לכול להתרכז באזורים המוגנים. עכשיו, בעת החזרה לחיים ולפעילויות הרגילות, חלק מהאנשים, בעיקר אלו שהיו חרדים גם קודם, ירגישו בלתי מוגנים ביתר שאת מאשר בתקופת

"רגע אחרי" - שומרים על מרחב מוגן רגשי

החירום, ויתכן עלייה ברמת החרדה שלהם. תחושת חוסר ההגנה עלולה לפתח דריכות גבוהה מאוד מפני 'הפתעות'. חלקם יוכלו להיעזר בכלים שיתוארו לפניהם, וחלקם יזדקקו לעזרה חיצונית נוספת.

נוכל להשתמש בעזרת חוברת זאת בטכניקות של איזון רגשי, מחשבתי וגופני המתאימות גם לזמן שגרה. כל הכלים שהוצעו בשעת החירום שימושיים עוד יותר בעת שגרה. תוכלו לאמץ טכניקות לאיזון ולהשתמש בהן לפני השינה כמו נשימות איטיות, איזון המחשבות הקיצוניות שאולי מטרידות אותנו בעזרת מודל 'ארבעת הצעדים למיתון המחשבה', וכן להסתייע בזמן של מתח קיצוני באמצעות טכניקת 'עש"ן ד"ק' להרגעה פיזית ורגשית, ועוד. אם טרם נחשפתם לטכניקות ולכלים אלו תפגשו אותם בהמשך החוברת.

ולבסוף, לפני שניגש ללימוד הכלים - חשוב שנשים לב ונדע כיצד להגיב כאשר התופעות שתוארו לעיל אינן חולפות או שרמת הסבל בעטין היא גבוהה מאוד, ואנחנו זקוקים לעזרה מיידית.

במקרים כאלה חשוב להתייעץ עם גורם פסיכולוגי טיפולי המוצע על-ידי מערכות השירות הציבורי: רופא משפחה, מערכת בריאות הנפש של קופת החולים וגורמי הרווחה ברשות. חשוב לדעת, שהימנעות מפנייה מבטאת פעמים רבות בריחה מנטלית מאחריות ומהתמודדות, ואילו פנייה לבקשת עזרה משקפת אחריות ומסוגלות להתמודד.

מאחלים לכולנו ימים של חוסן



לפני שנתחיל, ראו מכתב מגב' לזט:

שלום לכם,

אנחנו לא מכירים, שמי לזט, אני בת 69 ומתגוררת בדרום. אתם יודעים, איפה שיש "אקשן" בזמן האחרון.. שששש. רגע ... רגע... נדמה לי ששמעתי אזעקה.. לא, זה רק טוסטוס שעבר בכביש. בימים האחרונים אני כמו קפיץ מתוח. כל דבר מקפיץ אותי. אני מרגישה כבר כאבים בכל השרירים בגוף. נכון, זה כבר נגמא, אבל בחיי הארוכים למדתי לא לתת אמון מהר מידי... זה יכול להתחיל שוב וכדאי שנהיה מוכנים. בימים האלה, של האזעקות עברתי לגור עם הבת שלי. הנכד שלי גויס בצו 8 לצבא וכולנו מאד דאגנו.

הבת שלי ובעלה כל הזמן התלחשו במטבח וכשהייתי מתקרבת לעברם פתאום הם היו שותקים. הרגשתי שמסתירים ממני דברים. ממש השתגעתי כבר מדאגה וזה שהסתירו ממני דברים רק גרם לי לדמיין דברים נוראיים. כשהיו אזעקות, אני הייתי הגיבורה של הבית. הייתי 'קולית' כמו שהנכדה שלי אמרה ולא נלחצתי בכלל. סיפרתי לנכדה שלי מה היה במלחמת העצמאות ואיך כבת נוער בגילה יצאתי עם החברים והתנדבנו לצבוע את הפנסים של המכוניות. 'האפלה'. זוכרים? כשראיתי שגם הבת שלי מצוברחת הצעתי לה שנאפה עוגיות ונשלח לחיילים. פתאום הגיעו גם חברות שלה וביחד העמסנו שני רכבים שלמים עם עוגות ועוגיות שאפינו לחיילים. בלב שלי התפללתי שזה יגיע לחייל אחד מסוים. לנכד שלי.

עכשיו, ברוך השם, נגמרו האזעקות והנכד שלי חזר הביתה. הכנתי לו את הקציצות שהוא אוהב ונהניתי לראות אותו טורף אותן בתאוה.

חזרתי לבית שלי, אין כמו בבית. אבל הרגשתי שאני זקוקה לקצת עזרה כדי להוריד את רמת המתח והדאגות שלי. לכן נעזרתי בחוברת הזו של מרכז "חוסן".

מציעה גם לכם לנסות חלק מהתרגילים.

שלכם, לזט.

מהו הכלי? שיח רגשי

למה? פעמים רבות כאשר אנחנו נזכרים בדברים שקרו לנו או מספרים עליהם אנחנו מבלבלים בין מה שאכן קרה לבין המחשבות והרגשות שלנו, אשר יש להן נטייה להעצים את אשר קרה באמת. באמצעות שיח רגשי שמפריד בין העובדות לבין המחשבות והרגשות שלנו נוכל להתמודד בצורה מוצלחת יותר עם חוויות נעימות פחות, ואולי לצבור כוח בעזרתן.

איך? כאשר אנחנו מספרים על מה שקרה ננסה להפריד בין העובדות לבין המחשבות והרגשות שליוו אותנו בעת האירוע או שאנו חווים עכשיו. בדרך כלל אנחנו מערבבים בין הרגשות והמחשבות שלנו ובין העובדות ואז מה שקרה נתפס כארוע קיצוני הרבה יותר מכפי שהוא היה באמת.

מצאו את המסגרות המאפשרות לכם לדבר על מה שקרה, במועדון, במפגש עם חברים, במפגש משפחתי. כשאתם חולקים את חוויותכם מהאירוע, נסו לבצע הפרדה בין עובדות, מחשבות ורגשות על פי השאלות הבאות.

1. היכן היית כשזה קרה? או מה עשית כששמעת בראשונה על האירוע?
2. מה הייתה המחשבה הראשונה שחלפה בראשך?
3. מה הרגשת כשזה קרה? (לדוגמה: פחד, חרדה, חוסר אונים, אשמה, כעס, עצב, תסכול, בושה).
4. במה נעזרת? מה למדת מן החוויה הזאת? איזו תכונה שלך עזרה לך להתמודד טוב יותר?



מתי בדיוק? בכל פעם שאנחנו נזכרים בחוויה לא נעימה מהעבר שהציבה בפנינו אתגר. לדוגמה: כשמדברים על הקשיים שחווינו במהלך מבצע ‘צוק איתן’, על הקושי שלנו לתפקד במצבים מסוימים, או כאשר אנחנו משוחחים עם בני המשפחה על הקורות בתקופת המלחמה.

הפרדה בין עובדה, מחשבה ורגש עושה פלאים, ומאפשרת לנו להתמודד טוב יותר גם עם זיכרונות פחות נעימים.





מה הכלי? נשימות איטיות

למה? כאשר אנו מזהים מצב של לחץ (פחד להתרחק מהבית, שמיעת קול הדומה לאזעקה, ואף מצבי לחץ שנוצרים בחיים היום-יומיים: עמידה בפקק ברכב, בדיקה רפואית, אירוח אנשים), הגוף נדרך ומנגנון הנשימה הוא הראשון שנפגע. הסדרתה של הנשימה חיונית, כי באמצעותה יופחת המתח ויוחזר האיזון לגוף, שיאפשר התמודדות טובה יותר עם המצב.

איך? כדי לנשום נשימה איטית יש לעקוב אחר שלושת השלבים הבאים:

שאיפה רגילה, נשיפה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו.

יש לנשום ללא מאמץ, אל תשאפו שאיפה עמוקה מדי. נסו שלא להרים את הכתפיים ואת החזה בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, או לפחות אל תגזימו בכך. נשפו - הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך השניים, טסס... בזמן הנשיפה תשקע הבטן שלכם. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. עשו זאת במשך שתיים עד שלוש דקות.

מתי בדיוק? בכל הזדמנות שבה אתם חשים מתח, וגם במהלך היום, עצרו מדי פעם לשחרור. ניתן לבצע את הנשימות האיטיות במקביל לכל פעילות - במהלך שיחה מתוחה לקראת אירוע חברתי/משפחתי, בעת המתנה לבדיקה רפואית וכד'. אפשר לתרגל נשימות במשך שתיים עד שלוש דקות, אבל לפעמים אפילו לאחר שתיים או שלוש נשימות תחושו הקלה.

לאחר כמה דקות של נשימות איטיות נרגיש מאוזנים יותר, מחשבתנו תהיה בהירה ונתמודד ביתר הצלחה עם האתגרים שלפנינו.

מהו הכלי? כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית

למה? כדי לעזור לעצמנו להירגע ולחזור לאיזון, ולחזק את תחושת השליטה בגוף. הגוף שלנו נדרך נוכח האיומים והאתגרים השונים שאנחנו חווים - כאשר אנחנו נעלבים, חווים קשיים חברתיים, בין-אישיים, כלכליים או בריאותיים - ודריכות כזו איננה מסייעת לנו, אלא להפך, היא מפירה את השלווה והרוגע הדרושים לנו כדי להתמודד עם אתגרים. אנחנו גם לא אמורים להיות רגועים לגמרי, למעט בזמן שינה... כאשר נדע לאזן את מתח השרירים שלנו בגוף נוכל לחשוב בבהירות ולהתמודד בהצלחה רבה יותר עם האתגרים ועם הקשיים שלנו.

איך? ניתן לעשות את התרגיל כמו שהוא מוצג כאן, בצורה משחקית ומשעשעת, אך אפשר גם פשוט לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים שונות בגוף, כל קבוצת שרירים פעמיים. פעם אחת יותר בחוזקה ופעם שניה עם כיווץ או מתיחה פחות חזקים (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון לכיוון משענת הכסא, הרמת הרגליים ופרישת אצבעות הרגליים פנימה והחוצה). מומלץ מאוד לתרגל אותו כמו שהוא מתואר כאן, בקבוצה. תוכלו אולי להפעיל את החברים שלכם במועדון או בדיור המוגן או את הנכדים שלכם....

מוכנים להתחיל? מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידים ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי! רק קצת טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...





כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להימנע. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימנע שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

יש לכם מסטיק ענקי בפיכם. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות.

בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק.

נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.



הנה מגיע זבוב מטריד. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי! הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם.

אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריא אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.



היי! הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו.

תנו לשרירים שלכם לנוח. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר.

אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

עכשיו דמיינו שאתם עומדים יחפים בשלולית בוץ גדולה. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר.

חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו ההרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. בעוד זמן קצר אבקש מכם לפקוח את העיניים.

"רגע אחרי" - שומרים על מרחב מוגן רגשי

כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה טובה. אתם תהיו אלופים בלהירגע.

תרגלו את התרגילים האלה בכל יום כדי להיות רגועים יותר. כדאי להתאמן בלילה, אחרי שנכנסתם למיטה, האורות כבויים ואיש אינו מפריע לכם. זה יעזור לכם להיפטר מדאגותיכם ומהמתח בגופכם וכך יהיה לכם קל יותר להירדם. כשתלמדו את השיטה ותצליחו להירגע, תוכלו לעזור לעצמכם להירגע. פשוט זכרו את הלימון, את הזבוב, את הפיל, את המסטיק או את שלולית הבוץ, ותוכלו לפעמים ישר להרפות. היום הוא יום טוב ואתם מוכנים להרגיש משוחררים מאוד.



מהו הכלי? מודל ארבעת הצעדים לאיזון מחשבות

למה? הרגשה לא טובה עלולה לנבוע לעיתים ממחשבה קשה או מצערת. ניתן להתייחס לאותן מחשבות בשיטה יעילה, אשר תהפוך את המחשבות למאוזנות יותר ותואמות את המציאות, ולשפר באופן משמעותי את הרגשתנו.

איך? ארבעה צעדים:

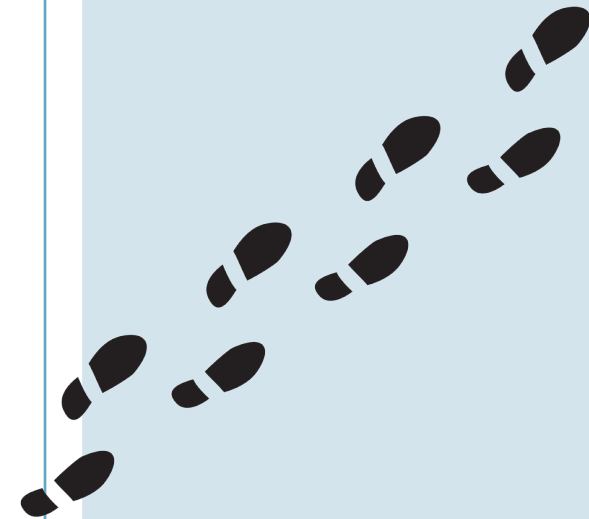
צעד 1 - זיהוי המחשבה שצצה

המחשבות הרעות האלה מתקבלות בדרך כלל ללא שליטה כמו עובדה חדשה שנודעה לנו. שינוי במצב הרוח שלנו יאותת לנו על כך. ננסה לזהות תחילה את המחשבה הקיצונית שיכולה להסביר את השינוי במצב הרוח.

צעד 2 - מנסחים את המחשבה ומציבים בסופה סימן שאלה, ובודקים אם היא אמנם מבוססת כמו עובדה, אם היא נכונה תמיד.

צעד 3 - מנסחים את המשפט מחדש באופן שמתייחס למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא עובדה אמיתית מבוססת, אלא הרגשה או מחשבה שברגע זה נראית לנו נכונה).

צעד 4 - חשבו, איזו פעולה הייתם יכולים לנקוט כדי להרגיש טוב יותר במקום להתמקד במחשבה השלילית.





דוגמה א'

- 1. זיהוי המחשבה -** אחרי המלחמה הזאת לעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח!
- 2. הצבת סימן שאלה.** לעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח?
- 3. ניסוח מחדש -** אני מרגיש כרגע שלעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח.
- 4. פעולה שתעזור לי להרגיש טוב יותר -** במקום להתמקד במחשבה זו אבדוק מה עלי לעשות עכשיו כדי לחוש בטוח, ואתמקד במה שישפיע עלי עכשיו הרגשה טובה יותר

דוגמה ב' - מחיי השגרה

- 1. זיהוי המחשבה -** אני לא אצליח להכין את ארוחת השבת!
- 2. הצבת סימן שאלה.** אני לא אצליח להכין את ארוחת השבת?
- 3. ניסוח מחדש -** אני חוששת כרגע שלא אצליח להכין את ארוחת השבת.
- 4. פעולה שתעזור לי להרגיש טוב יותר -** כדאי שאחשוב כעת כיצד עלי להיערך כדי לעמוד במשימת הכנת ארוחת השבת. אולי אבקש עזרה מהבת שלי בקנייה? אולי אתחיל היום עם הכנת הסלטים וכו'.

מתי בדיוק? בכל פעם שאנו מרגישים שמצב רוחנו השתנה לרעה, לדוגמה: תסכול כשלא מקשיבים לי, צער מאחר שלא שיתפו אותי במשהו, אכזבה מביטול דבר שתכננתי ולא יצא לפועל וכד’.

כאשר הרגשתנו משתנה לפתע לרעה, נעצור וננסה לזכור:
מהי המחשבה שחלפה בראשנו, נזכיר לעצמנו שהיא משקפת
רק הרגשה זמנית, אשר אינה בהכרח נכונה.
ננסח אותה מחדש בצורה מאוזנת המתאימה למציאות,
ונוסיף פעולה שתשפר את ההרגשה.



מה הכלי? עשׂן ד״ק

למה? כאשר אנו מוצפים רגשית אנחנו נוטים במקרים רבים להגיב בהתפרצות, שעליה אנו מתחרטים. באמצעות שיטה פשוטה ניתן לעצור רגע לפני ההתפרצות הבלתי רצויה, ולאפשר לעצמנו להגיב למצב באופן שקול ונכון יותר.

איך? נפעל על-פי השלבים הבאים, שאותם נזכור בעזרת צירוף המילים - **עשׂן ד״ק**

ע - עצור - אני עוצר לפסק זמן. אני שם מעצור למחשבותי העכשוויות ונותן לעצמי פקודה: עצור.

ש - שאיפה אחת עמוקה ואיטית. עם השחרור של שירי האגרופים אנשוף באיטיות את האוויר החוצה, טססס... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).

נ - אני נושם נשימה אחת עמוקה ואחריה עוד נשימה אחת איטית או שתיים.

ד - אני משתמש בדיבור פנימי מרגיע ואומר לעצמי משפט מפתח כמו ״יש לי את הכוחות והניסיון להתמודד עם אתגרים״. או ״אני יכול להתמודד עם זה״.

ק - עכשיו אני יכול לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.



מתי בדיוק? בכל פעם שאנחנו מרגישים מוצפים ברגש בעל עוצמה כמו פחד, כעס, דאגה, עצב ואפילו שמחה. למשל, במהלך יכוח עם בן הזוג או עם הילדים, בעת דאגה לילד או לנכד לפני אירוע מרגש כמו יום-הולדת, אירוח חברים ומשפחה בבית וכאשר דאגה בקשר למצבי הרפואי מציפה אותי.

ברגע שנרגיש מוצפים נעצור, ואז נפעל על-פי השלבים. כך נימנע מתגובה קיצונית ובלתי רצויה, ונוכל לפעול בצורה שקולה ונכונה.



אודות מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס הינו מרכז מקצועי העוסק בייזום, פיתוח, ייעוץ, הכשרה, מחקר וחיזוי בתחום היערכות ופיתוח חוסן אישי, משפחתי, קהילתי וארגוני. כמו כן, המרכז משמש בית ספר להדרכה בתחומים האמורים.

תכניות המרכז מבוססות על עקרונות הערבות ההדדית, האחריות האישית והאחוזה האנושית.

למרכז "חוסן" ניסיון ביזום, פיתוח ויישום פרויקטים ברמה הלאומית:

בין השנים 2010 עד 2013, הופעל פיילוט "חוסן העיר" ב-18 רשויות (2 מיליון תושבים) לפיתוח ויישום מודל לאומי למוכנות וחוסן מערכות וקהילות בתחום חינוך, אוכלוסיה, בריאות, בריאות נפש ומידע לציבור (עבור המשרד להגנת העורף, בשיתוף משרדי הממשלה, תשתיות לאומיות, קופות ובתי חולים). התכנית החינוכית הופעלה בכ-1,000 מוסדות חינוך ברחבי הארץ. עד עתה נחשפו לתוכנית כ-250 אלף תלמידים מהמגזר הכללי, הדתי ממלכתי, החרדי והערבי.

מתחילת שנת 2013, ומתוכנן לשנתיים הבאות, פיילוט לפיתוח ויישום מודל "משחיקה לחוסן בעבודה", במסגרת קרן "מעגלים" למען בעלי מקצועות שוחקים (ע.ר.). מרכז "חוסן" מעביר מאות סדנאות למנהלים ולעובדים במפעלים ובמוסדות ברחבי הארץ.

מרכז "חוסן" מפעיל את תכנית "חוסן זהב" - תכנית אשר מעניקה כלים לחיזוק חוסנם הנפשי של הקשישים בהתמודדותם היומיומית עם אתגרי הגיל השלישי. התכנית פונה לאלפי קשישים ברחבי הארץ בקבוצות וביחידים.

מאמרים ומחקרים של צוותי מרכז "חוסן" ושותפיו, המבוססים על המודלים שנבנו לאורך השנים, הופיעו וקיבלו תהודה בכתבי עת מובילים בעולם והתקבלו כמודל שהוכר על-ידי הקהילה המקצועית והפילנתרופית הבינלאומית בתחום.

לתרומות: עמותה לילדים בסיכון

רחוב גוש עציון 13, גבעת שמואל 5403013

טל: 03-5730130 | פקס: 03-5739642

מייל: shlomitw@childrenatrisk.org.il

מרכז "חוסן"
ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווין ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



רחוב אשרמן יוסף 18 א', תל אביב 6719958

טל: 03-7339304 | פקס: 03-7339339

מייל: chosen@hosencenter.org.il