

י"ב בתמוז תשע"ד
10 ביולי 2014

איגרת לבני הנוער: דרכי התמודדות עם מצב החירום

בני נוער יקרים,

מבצע "צוק איתן" החל אחרי חודש סוער של אירועי חטיפה ורצח של בני נוער, מהומות ברחבי הארץ וטילים בדרום, שהטווה שלהם מתרחב בימים האחרונים. מצב זה, בתחילתה של חופשת הקיץ, גורם לאכזבה על ביטול תוכניות לנופש ולפעילויות הפנה שונות, שציפינו להן במהלך שנת הלימודים.

נשאלתי לא פעם: איך עוברים את הימים האלה? מה עושים למרות הכל? איך מתמודדים עם פחדים? קשיי שינה?

כמו-כן אתם בוודאי שואלים את עצמכם: האם התחושות שלי נורמליות? האם רגשות קשים שאני חווה יישארו איתי לתמיד? ממה צריך לדאוג, ומתי על לקבל עזרה?

להלן יובאו כמה עקרונות, העשויים לסייע לכם בהתמודדות עם האתגרים, העומדים בפנינו בימים המורכבים הללו.

1. אל תהיו לבד. כלל זה הוא ראשון במעלה לכול מצב לחץ! גם אם אתם גרים באזור בו התנועה מוגבלת עקב מצב החירום, חפשו דרך להיפגש עם חברים ומכרים, שנוח וטוב לכם בחברתם.

2. תחזוקה של הגוף. חשוב להקפיד לתחזק את הגוף. במצב בו הגוף חזק, גם הנפש תוכל להתמודד טוב יותר. הקפידו על מקלחת, לבוש נקי ונעים, ארוחות בריאות בזמנים קבועים.

3. שתפו ברגשות - היכולת לחשיפה עצמית חשובה ומרכזית להתמודדות. אחד הדברים ש"תוקעים" מתבגרים ומחריפים מצוקה, היא הבושה "ממה יגידו". מצאו דרך לשתף בקשיים את בני המשפחה, החברים או אנשי המקצוע. הקושי שאתם חווים הוא נורמלי והיכולת לדבר את המצוקה, מפחיתה על פי רוב את עוצמתה ומשך השפעתה.

4. **יצירת שגרה.** הקפדה על איזשהו סדר יום, שקבעתם עבור עצמכם, יסייע לתחושת שליטה בחיים. אחת התחושות הקשות לאדם היא מצב של העדר שליטה בחייו. כאשר יוצרים שגרה, גם בהתחשב במגבלות החירום, מחזקים את העמידות והיכולת לעמוד במצבים שיש בהם פוטנציאל לפגוע ברווחה הנפשית שלנו.
5. **לקיחת תפקידים והתנדבות.** תעסוקה ופעילות למען אחרים, נותנת משמעות לחיים, מחזקת חוסן וגם מסייעת בהסחת הדעת מן הקשיים. הצטרפו לתפקידים המגוונים המוצעים לנוער ברשויות השונות. מחקרים הראו בעקביות כי בני נוער המשתתפים פעילות התנדבותית, חסונים יותר בנפשם.
6. **פעילות פיזית.** מגוון פעילויות פיזיות משחררות אנדרופינים במוח ומסייעות לתחושה כללית טובה. גם במרחב קטן, כדאי לקפוץ, לרוץ במקום או ללכת במהירות.
7. **פעילות לחיזוק ולהרגעה עצמית.** בדקו מה עזר לכם בתקופות קשות אחרות שעברתם בחיים והשתמשו בכול אמצעי חיובי: מוסיקה טובה, קריאת ספר, שיתוף ברשתות החברתיות, תפילה, משחק כתיבה או הבעה ויצירה באמצעים שונים. פעולות אלה של הרגעה עצמית והסחה טובות ויעילות וככול שהמגוון של משאבי ההתמודדות רבים יותר, כך לאדם יהיה קל יותר.
8. **לדעת לבקש ולקבל עזרה.** זהו עיקרון מרכזי המבדיל בין אדם שיתמודד היטב עם קשיים, לחצים ומשברים לבין מי שייפגע מהם. כלל זה חשוב לחיים בכלל ולמצב הספציפי בפרט. **תוכלו לפנות לקו חירום של משרד החינוך: 02-5603733 או לכתוב לקו חם אינטרנטי: www.edu.gov.il/ForYou**

מה לא כדאי לעשות?

- **להימנע מחשיפה יתירה לחדשות.** הצפייה וההאזנה הרצופים לאמצעי התקשורת, מייצרת אשלייה של שליטה במצב. בפועל, חשיפה יתירה זו גורמת לעוררות יתר ולהעלאת רמתם של המתח והחרדה. כדאי מאוד לקבל החלטה על שליטה והגבלת הצריכה של אמצעי התקשורת.
- **המנעות מוחלטת מפעולות שנאה.** חלילה לנו מלנקוט כול פעולה של נקם או שנאה. חוסנו האנושי והלאומי תלוי בשמירה על מוסריות ברמה גבוהה. בשום אופן אין לפגוע באדם חף מפשע.

האם התגובות הפיסיות והרגשיות שלנו נורמליות?

כללית, חשוב לדעת כי טבעי ונורמלי שהגוף והנפש שלנו מגיבים למצב לחץ. אחרי אזעקות או נפילות טילים, צפוי שיהיו סמפטומים גופניים, כגון, הזעת יתר, כאבים באזורים שונים בגוף, קוצר נשימה, פחדים, חרדות וקשיי שינה. חלק מהתופעות יפתיעו אותנו ויגרמו לנו לחשוש שמהו אצלנו השתבש. **אין צורך להיבהל.** רוב התגובות ייעלמו מאליהן זמן מה לאחר שמצב הלחץ יסתיים. מקל מאוד לדעת כי גופנו "חוטף" את מינימום השינה שהוא זקוק לה. כללית, אין צורך להתאמץ לישון. הפרדוקס בשינה הוא, שככל שאנו מנסים לישון, כך אנחנו מתקשים להירדם. אם חלילה קיים מצב קיצוני בו מישו לא ישן כמה יממות, מומלץ להתייעץ עם רופא, כדי לשבור את מעגל חוסר השינה.

למה לשים לב בהמשך?

עורות יתר: קשיי שינה קיצוניים וחלומות בעתה.
המנעויות מפעילויות: אדם המתכנס בתוך עצמו ומפסיק לבצע פעילויות שונות, המזכירות לו את האירוע הקשה.
קשיי ריכוז: דיווח על קושי קיצוני לבצע פעולות הדורשות ריכוז.
שחזור תמונות מהאירוע הקשה / "חלומות בהקיץ"
אם עבר למעלה מחודש והסמפטומים שתוארו לעיל ממשיכים להיות חריפים, הכרחי לפנות לפסיכולוג או ע"ס שהתמחה בטיפול בטרומה. בכול מקרה של ספק, כדאי להימנע מלחכות זמן רב ולהתייעץ באיש מקצוע.
ככול שהטיפול יוקדם, כך סיכויי ההחלמה גבוהים.

ב ב ר כ ה ,

ד"ר יוכי סימן-טוב

**מנהלת היחידה
למצבי לחץ ומשבר**