



מסמך בפישוט לשוני

מה אנחנו מרגישים בשעת חירום וממי נבקש עזרה

מה שאנחנו מרגישים הוא בסדר, מה שאנחנו עושים - חשוב

עכשיו אנחנו במצב חירום. מצב חירום זה מצב של סכנה, וזה יכול להיות מפחיד. במצב חירום הרבה אנשים מפחדים, עצובים, כועסים או מבולבלים. זה בסדר, מותר לנו להרגיש ככה. המידע בדפים האלה עוזר לנו להבין מה אנחנו מרגישים ולעשות פעולות כדי להירגע.

מה שאנחנו מרגישים – זה בסדר 😊

אנחנו מרגישים	מה שאנחנו מרגישים	מה שאנחנו מרגישים
אנחנו כועסים	אנחנו עצובים	אנחנו מפחדים
משהו קורה לנו בגוף	קשה לנו לישון	אנחנו מבולבלים

אנחנו מרגישים את הדברים האלה כי הגוף מנסה לשמור עלינו. זה לא סימן שאנחנו חלשים. רוב האנשים חוזרים להרגיש רגיל וטוב אחרי שמצב החירום עובר. אנחנו יותר חזקים ממה שאנחנו חושבים.

מתי צריך לדאוג? סימנים של קושי שכדאי לשים לב אליהם

איך אנחנו מרגישים?



- אנחנו מאד מודאגים ופחדים
- אנחנו מאד מאד עצובים
- אנחנו חושבים אולי לפגוע בעצמנו
- אנחנו מרגישים שאין לנו תקווה
- אנחנו לא שמים לב ולא מתעניינים במה שקורה מסביב

מה קורה בגוף שלנו?



- אנחנו לא ישנים כמה לילות
- יש לנו כאבים חזקים בכל מני מקומות בגוף
- קשה לנו לנשום
- הלב שלנו דופק מהר בלי סיבה

איך אנחנו מתנהגים?



- אנחנו לא יוצאים מהבית הרבה זמן
- אנחנו לא אוכלים, לא ישנים ולא מתרחצים
- אנחנו שותים משקאות חריפים ולוקחים תרופות
- קשה לנו לעשות דברים שהיינו רגילים לעשות
- אנחנו לא מדברים עם אנשים

מתי נבקש עזרה מיד?



נבקש עזרה **מיד** אם:

- אנחנו חושבים לפגוע בעצמנו
- אנחנו לא מצליחים לדאוג לעצמנו או לילדים שלנו
- אנחנו מרגישים שאנחנו בסכנה
- אין לנו קשר עם הסביבה

מה יכול לעזור לנו בשעת חירום?

איך נרגיש יותר טוב?



- נרשה לעצמנו להרגיש דברים, זה מותר, זה בסדר
 - ניתן שם להרגשה שלנו – אני מפחד, אני עצוב
 - נכתוב מה אנחנו מרגישים
 - נבכה אם אנחנו רוצים, זה בסדר לבכות
- נזכור תמיד:
גם ההרגשה הכי קשה עוברת בסוף

נעשה פעולות שאנחנו מכירים



- נשמור על סדר יום קבוע – נאכל, נישן, נזיז את הגוף
- לא נשמע חדשות כל היום, כדאי לשמוע רק פעמיים ביום לחצי שעה
- נעשה כל יום דבר אחד שאנחנו אוהבים
- נצא מהבית לשמש לכמה דקות כל יום
- נבחר פעולה אחת קטנה בכל יום ונעשה אותה (למשל, נבשל משהו, נסדר משהו בבית)

נשים לב למחשבות שלנו



- נשאל את עצמנו מה אנחנו יודעים שקורה עכשיו?
- נזכיר לעצמנו שמצב החירום הוא רק עכשיו, והוא יעבור
- נחשוב על דבר אחד ולא על הרבה דברים בבת אחת
- נכתוב 3 דברים שאנחנו יכולים לקבוע לעצמנו (למשל, מה נאכל, לאיזה חבר נתקשר, מה נלבש)

מה יכול לעזור לנו בשעת חירום?

ננסה לשחרר את הגוף



כדי להירגע:

- ננשום עמוק – ניקח לאט הרבה אוויר לתוך הגוף, ונוציא לאט הרבה אוויר החוצה
- נלך או נרוץ
- נעשה תרגילים לשחרר את הגוף
- נחבק את עצמנו או נחזיק ביד חפץ מוכר (למשל, תמונה, משחק)
- נשטוף את הפנים במים קרים
- נעמוד חזק עם כפות הרגליים על הרצפה, נכניס אוויר לאט ונספור בלב עד 5

נהיה עם אנשים, משפחה וחברים



- נשתף אדם קרוב (קרוב משפחה חבר, שכן)
- במה שאנחנו מרגישים
- נהיה ליד אנשים אחרים ולא לבד
- נעזור לאנשים אחרים
- נשתתף בפעילות עם אנשים מהקהילה שלנו (עם השכנים, החברים)

מאד עוזר להיות עם עוד אנשים

מה אפשר לעשות כדי להרגיע את עצמנו מהר?

ננשום עמוק

1. ניקח אויר דרך הפה כשאנחנו סופרים בלב עד 5



1 2 3 4 5

2. נחזיק את האויר בתוך הגוף כשאנחנו סופרים בלב עד 3



1 2 3

3. נוציא את האויר דרך הפה כשאנחנו סופרים בלב עד 6



1 2 3 4 5 6

נחזור על הפעולות האלה לפי הסדר 3 פעמים

מה אפשר לעשות כדי להרגיע את עצמנו מהר?

נסתכל מסביב ונרגיש בטוחים

כשקשה לנו מאד, נסתכל מסביב וננסה למצוא:

5 דברים שאנחנו רואים



4 דברים שנוכל לגעת בהם



3 קולות או צלילים
שאנחנו שומעים



2 דברים שאנחנו מריחים



דבר 1 שנוכל לטעום



מה עושים ברגעים קשים בחדר המוגן (בממ"ד)?

חשוב לזכור: החדר המוגן הוא המקום הכי בטוח בשבילנו. זה בסדר לפחד, אבל אנחנו יכולים להרגיע את עצמנו. הנה דברים שאפשר לעשות כדי להרגיע את עצמנו כשקשה.

אם מפחדים מאזעקה ומטילים



נגיד לעצמנו:
הממ"ד מגן (שומר) עלינו

- ננשום לאט
- נספור מ-10 עד 1 (עשר, תשע, שמונה, שבע, שש, חמש, ארבע, שלוש, שתיים, אחד)
- נחזיק ביד חפץ שאנחנו מכירים (למשל, כדור, משחק, בגד)

אם אנחנו מפחדים ומבוהלים



- נשב על הרצפה
- נשים יד על הבטן
- ננשום לאט
- נגיד לעצמנו: אנחנו כאן, אנחנו נושמים
- נמצא 5 דברים שאנחנו רואים

אם קשה להיות במקום סגור



- נעמוד קרוב לדלת
- ננשום לאט
- נזכור שעוד מעט הדלת תפתח, ואנחנו נצא מהחדר
- נקרא, נשמע מוסיקה, נשחק

מה עושים ברגעים קשים בחדר המוגן (בממ"ד)?

חשוב לזכור: החדר המוגן הוא המקום הכי בטוח בשבילנו. זה בסדר לפחד, אבל אנחנו יכולים להרגיע את עצמנו. הנה דברים שאפשר לעשות כדי להרגיע את עצמנו כשקשה.

כשיש בחדר המוגן ילדים



- ננסה להישאר רגועים
- נביא משחקים
- נשיר עם הילדים
- נגיד לילדים: אנחנו בטוחים כאן
- ניתן לילדים תפקיד קטן (למשל, לסדר איתנו משחקים, לחלק כיבוד)

כשיש בחדר המוגן הרבה אנשים



- נמצא פינה משלנו ונשב בה
- נשים אוזניות אם יש לנו
- ננשום לאט
- נדבר עם מישהו
- נהיה אחראים על משהו (למשל, על בעל חיים, ילד)
- נעשה פעילות עם אנשים אחרים

אם יש אנשים מבוגרים וזכרונות ממלחמות של פעם



- נזכור – מה שקורה היום זה לא מה שהיה פעם – אנחנו בטוחים
- נדבר על מה שאנחנו זוכרים מפעם ונשתף אחרים
- נחזיק ביד של אדם קרוב
- ננשום עמוק – נכניס הרבה אויר לגוף
- נכין משהו עם אנשים אחרים (למשל, ציור, מאכל, משחק)

☎ מוקדי חוסן - מקומות וארגונים שנותנים עזרה נפשית

חוסן זה כוח שיש לנו בגוף ובנפש שעוזר לנו להמשיך גם כשקשה.
טראומה זה זיכרון של מקרה מפחיד או קשה, שנשאר לנו בגוף או בראש
וקשה לשכוח.

מוקד חוסן ארצי ✦ 5486

מרכז חוסן ארצי – הקואליציה הישראלית לטראומה
הפנייה לשירותים קהילתיים ותמיכה נפשית מקומית
<http://israeltraumacoalition.org>

שם הארגון	איזה סוג עזרה מקבלים	טלפון מייל
הדסה	היחידה לילדים לאחר טראומה	02-5844457
נט"ל	פגעי טראומה ולחץ חינם אפשר לפנות, בכל יום, בכל שעה	1800-363-363
ער"ן	עזרה ראשונה נפשית ווטסאפ, חינם אפשר לפנות בכל יום, בכל שעה	1201
ער"ן	עזרה ראשונה נפשית בערבית ורוסית ווטסאפ, חינם אפשר לפנות בכל יום, בכל שעה	052-8451201
תמר	לחברה הערבית, טלפון ווטסאפ	08-6552344
סה"ר	עזרה ראשונה רגשית (עזרה עם הדברים הקשים שאנחנו מרגישים) צ'אט, אנונימי – בלי לגלות פרטים על עצמנו אפשר לפנות בכל יום, בכל שעה	sahar.org.il

מרכזי חוסן אזוריים עזרה נפשית באיזור של הבית שלך

חוסן זה כוח שיש לנו בגוף ובנפש שעוזר לנו להמשיך גם כשקשה.

שם המקום	מספר טלפון
שדרות	08-6611150 08-6611140
אשכול	08-9965264
שדות נגב	050-5727378
שער הנגב	051-2266275
אשקלון	*2542
חוף אשקלון	08-6576728
אמ"ן (נתיבות, מרחבים, בני שמעון)	055-3063863
אופקים	054-8220057



צריך לזכור תמיד:

כשאנחנו מבקשים עזרה זה סימן שאנחנו חזקים!
 אנחנו לא צריכים לעבור את הימים הקשים האלה לבד.
 אנשי המקצוע מחכים לנו ורוצים לעזור –
 כשקשה, נפנה אליהם!

5486 ✦

מרכזי חוסן אזוריים עזרה נפשית קרוב לבית

חוסן זה כוח שיש לנו בגוף ובנפש שעוזר לנו להמשיך גם כשקשה.

שם המקום	מספר טלפון
עציון	058-3989550
יהודה	055-9534177
	02-9969560
שומרון	055-2779285
בנימין	106

עזרה נפשית לחברה הערבית

שם המקום	מספר טלפון
החברה הבדואית בדרום	072-2212788
מרכז החוסן הקהילתי ואדי ערה	054-2296030



צריך לזכור תמיד:

כשאנחנו מבקשים עזרה זה סימן שאנחנו חזקים!
אנחנו לא צריכים לעבור את הימים הקשים האלה לבד.
אנשי המקצוע מחכים לנו ורוצים לעזור –
כשקשה, נפנה אליהם!

5486 ✦