



ארגז כלים להתמודדות הנפש בשעת חירום

עם שירלי יובל-יאיר

חברים יקרים,

מצ"ב סיכום של ההרצאה שלי, וכמה הפניות עם מראי מקום ללינקים שיוכלו לעזור לכם להעמיק את הידע, ולחזק את כוחות הנפש והגוף שלכם שימרו על עצמכם ועל המעגל שסביבכם וטפלו בעצמכם יפה, ביחד נתחזק ונצלח את המשבר.

1. הנפש שלנו הופתעה - אבל היא יודעת להתעשת

אף אחד לא מכין מראש את הנפש להתמודדות עם מלחמה, או זוועת טרור כפי שחווינו, וגם לא לעיכול כמות כזו של כאב וחרדה קיומית - כי אלה מצבים מאד קיצוניים בסקאלה של האתגרים הנפשיים. אבל - למרות שאנחנו מופתעים, כי לא היתה לנו הכנה, הנפש גם יודעת להתעשת, ולפעול כדי להתחבר לכוחות שיש בנו. הנפש שלנו לומדת להתמודד עם המצב תוך כדי תנועה. מרגע לרגע, היא מגייסת את הכוחות.

2. "ככה זה עכשיו" - מוט שיווי המשקל שלנו

אני רוצה להתחיל במשפט שממש מאזן אותי בימים האחרונים, כמו סוג של מוט שיווי משקל - זה משפט שהזכיר לי פרופסור מולי להד, (מומחה בינלאומי להתמודדות עם פסיכוטראומה) הפילוסופיה הבודהיסטית מלמדת אותנו ש"ככה זה עכשיו" - הדגש הוא על המלה **עכשיו**. רבים מתקשים להאמין שזה מה שקרה לנו, אבל היכולת לומר לעצמי - זו המציאות כרגע, אבל זה לא אומר שהיא תהיה כך לנצח - ממקמת אותי בתוך ההווה ועוזרת לי לפעול בהתאם לאתגר משעה לשעה. הזכירו לעצמכם - גם תקופות איומות ונוראות - חולפות.

3. תנעצו את עצמכם ברגע הנוכחי -

זה לא הזמן לחשוב אחורה מדי, ("למה זה קרה לנו", "כמה אני מתגעגעת ללפני שבוע...") או פנימה מדי, לחיבוטי הנפש, וגם לא קדימה במחשבות ("מתי זה יגמר? עם איזה מחירים?") זה זמן שבו אסור לנו לגלוש למחשבות על תרחישי אימה עתידיים מכל סוג. **צמצמו את המבט לכאן ועכשיו ולפעולה הנדרשת - גיוס הכוחות שלנו** כמו בסיפורי הישרדות של מטפסי הרים, אנחנו זזים מאבן אחת לאבן הבאה.



4. עינים על המשימה - לצלוח את המשבר הזה ולצאת ממנו בשלום

המשימה האישית של כל אחד מאתנו היא -להתחבר ככל האפשר למאגר הכוחות שלי, ולהמעיט בכל פעילות/מחשבה/התנהגות שמדללת את כוחותי. זה לא אומר שלא יהיו לכל אחד מאתנו גם רגעי שבירה, ירידות באנרגיה, זה חלק מהסיפור אבל אנחנו אוספים את עצמנו, גם אם נופלים, מבקשים עזרה ממישהו שיתן יד וקמים באמצעותו.

5. בתגובה לטראומה רב מערכתית - יש סוגים שונים של התמודדויות ואתגרים

רבים מאתנו חווים חרדה קיומית כי אנחנו בתוך מצב מסכן חיים, יש פגיעה ברמות שונות (יש אבלים - אנשים שאיבדו את היקר להם מכל, יש ניצולים - שיצאו עכשיו מתופת, יש משפחות של נעדרים וחטופים, יש חיילים שנלחמים ומעגל עצום של משפחות מודאגות סביבם, ויש להחזיק עכשיו ימים של ערפל וחוסר וודאות, אזעקות וטילים, ושמירה על הילדים ושמירה על עצמנו. יש מעגלים של אימה וכאב - תלוי באיפה אתה נמצא כרגע, במזל ובגורל, במידת הפגיעה הממשית שחווית.

6. אתם לא חולים, או משתגעים, התגובות הקיצוניות - הם ביטוי נורמלי של הנפש והגוף - למצב הלא נורמלי שאנחנו נמצאים בו

הכל קיצוני יותר - בכי, כעס, אימה, שיתוק, עצבנות, תוקפנות. יש את אלה שהחרדה מציפה ומשתקת אותם ומצטמצמים, יש את אלה שנכנסים לעשייה קדחתנית של תרומה והרתמות לזולת, יש אלה שמתנתקים, מסתגרים, ולפעמים הכל מעורב ביחד, התמודדות נופלת על כל אחד גם בהתאם למאגר הכוחות שאיתו הוא הגיע למשבר הזה. שלל התגובות הקיצוניות הוא טבעי, כדאי רק לשים לב שיש תנועה מסוימת בין אופני התגובה השונים אם מישהו ננעל על תגובה אחת ויחידה (לדוגמא - רק בוכה במשך ימים שלמים, או רק מצטמצם ונמנע) - אז יכול להיות שנדרשת כאן עזרה מקצועית.

7. אין השוואות, אין קטן וגדול, לכל אחד יש זירת התמודדות אישית שבתוכה הוא עושה את מה שהוא יכול.

זה גם דינמי, יהיו לי רגעים של יותר כוח ורגעי חולשה. זה בא בגלים. לפעמים יש לי כוח ואני יכולה לחזק אחרים, ולפעמים אני נחלשת וצריכה שמישהו ירים אותי, כולנו עכשיו ביד אחת מנסים להגיש עזרה וביד השניה מבקשים שמישהו יסייע



כולנו מטפלים ומטופלים בו זמנית.
לא ליפול לאשמה או שיפוטיות על אופן התגובה, כל אחד מתמודד כמיטב יכולתו,
התגובות הראשוניות לטראומה הן אוטומטיות, נדרשת חמלה גם לעצמי וגם לסובבים.

8. המשימה האישית והבסיסית הנדרשת מכל אחד מאיתנו כרגע - **ויסות עצמי**

על מנת שנוכל לתפקד בצורה מיטבית, כל אחד במשימות של חייו ובהתאם להיקף
האחריות שלו על אנשים סביבו - אנחנו צריכים שיווי משקל גופני ונפשי.
ויסות עצמי נעשה באמצעות מספר פעולות שכל אחד עושה בעצמו (מיד אמנה אותן)
ויסות עצמי נעשה גם באמצעות זולת טוב שנמצא איתי (היצור האנושי נולד
לקשר ואנחנו מווסתים אחד את השני באמצעות נוכחות ושותפות מיטיבה)

9. הרגיעו את החרדה

כולנו חווים עכשיו חרדה קיומית וחשוב להבין - **חרדה היא מצב גוף-נפש בר שינוי**.
כשאני מרגישה חרדה זה לא אומר שהיא תישאר בעוצמה הזו בעוד שעה או 10 דקות.

מה קורה לגוף כשאנחנו בחרדה? חרדה היא האחות הקטנה והנודניקית (אם אנחנו
סלחניים לגביה): של תגובת הפחד. תגובת הפחד היא תגובה הישרדותית שיש בכולנו, תגובה
חשובה ומצילת חיים. כשהגוף נחשף לאיום ממשי - מופעלת תגובת הסטרס שמפעילה את
מערכת העצבים הסימפתטית שלנו, המערכת שדורכת אותנו לפעולה. הגוף עובר מיידית
למצב של fight flight or freeze - כדי לנוכל להדוף את האיום (מופרשים הורמוני סטרס, דופק
מהיר כדי להזרים דם לקצות האיברים, ועוד) תגובת החרדה היא מה שקורה אחרי שתגובת
הפחד סיימה את הסיבוב והאיום עובר פנימה, ונובע מהמחשבות שלנו. לצורך השוואה, בעלי
חיים בטבע הם רק "פחדנים" ולא "חרדתיים", רגע אחרי שהזברה הצליחה לברוח מהאריה,
היא חוזרת לתפקוד ולא עסוקה בשאלה מה יקרה אם הוא יבוא שוב. חרדה ממשיכה להפעיל
את תגובת הסטרס בגוף שלנו גם כשהאיום הקונקרטי (למשל, אזעקה) חלף.

10. חרדה אפשר לגדל ואפשר לגדר!

ויסות הגוף בזמן חרדה - כיון שמצטברים בגופנו בימים אלה חומרי סטרס ברוב שעות היממה
(הורמוני דחק, מצב של עוררות ודריכות תמידית) - חשוב לפרק אותם בשני אופנים -

1. **ויסות באמצעות פעולה נמרצת של הגוף** - לרוץ, לצעוד, לקפוץ במקום או בחבל,
לנער את כל הגוף, לרקוד עם הילדים לצלילי מוזיקה מקפיצה, להניע ככל האפשר את
האברים. ללכת מכות בכאילו, להתגושש, במקרים של התקף חרדה קיצוני (לרוב הוא
לא אורך יותר מ-3-5 דקות, אבל נחוה כסכנת חיים של ממש, אפשר ללמוד את
פרוטוקול הטיפול בהתקף חרדה - [כאן](#)).



עודדו את עצמכם לפעולה של הגוף גם באמצעות משימות החיים -לבשל, לאפות, לחתוך סלט, לנקות, לסדר את הבית שוב ושוב - הן תנועות חשובות שמוסוות את המערכת. זוהי שעתם היפה של ה"תקתקנים" ושל כל מי שאוהב את מלאכות הבית. (ומי שלא אהב עד כה, מוזמן להתאהב בזה לרגע...)

2. **ויסות הגוף באמצעות פעולות של הרפיה** - אל מול המערכת הסמפטית הדורכת אותנו לפעולה, יש לכולנו מערכת נגדית בגוף - זו שאחראית על הרגעה ושיקום גופניים, היא מכונה המערכת הפרהסימפטית. נשימות עמוקות ואיטיות מפעילות אותה ומרגיעות את המוח באופן יעיל ביותר (מוכח מחקרית)

כדאי מאד ללמוד טכניקות פשוטות של נשימה מרגיעה ואיטית, לינקים כאן

יש לנו בגוף מתג נוסף וחשוב שמפעיל את מערכת ההרגעה שלנו - הוא נקרא "עצב הוואגוס" - מומלץ להכיר אותו ולתרגל - זה כלי פלאי שיש לכל אחד בגוף (פעולות כמו נשימות איטיות ועמוקות ובעיקר דגש על שאיפה איטית וארוכה, מפעילות את המתג הזה, גם שטיפת הפנים במים קרים, ואפילו שירה מפעילה אותו כיוון שהעצב הזה (nerve) מעצבב גם את הפנים (כן, לשיר ביחד, זה זמן לזייף בכבוד בקריוקי משפחתי)

להאזנה לפרק על עצב הוואגוס ועל אופני ההפעלה שלו, לחצו כאן

3. **ויסות הגוף באמצעות זולת משמעותי** - אפשר לייצר בגוף "סמים טובים" שנוגדים את הורמוני הסטרס - בעיקר באמצעות מגע, חיבוקים ממושכים, עיסוי, מבט בעינים של אנשים אוהבים. תחתרו למגע בימים אלה, צחוק משותף ככל האפשר ברגעי אסקיזם מבורך וחשוב.

להאזנה לפרק על בית המרקחת הטבעי שלכם - הגוף, ועל האפשרות לשחרר חומרים טובים ונוגעי סטרס - האזינו לשני פרקים בפודקאסט, [כאן](#), [וכאן](#)

11. ויסות באמצעות יצירת סדר יום

נסו ליצור עוגנים של שליטה בתוך מצב של חוסר שליטה - שימרו על סדר יום. למרות שאנחנו בימי מלחמה, חשוב לשמור ככל האפשר על שיגרה ועל התייצבות למשימות שלנו, שיגרה היא מצב מבורך, נסו לשמור על שעות יקיצה, על משימות קבועות בלוי"ז, על ארוחות מסודרות ועל תעסוקה לאורך היום.

12. ויסות המחשבות השחורות -

המלחמה העיקרית שלנו היא בתחרישי האימה של ה"מה יהיה" זיכרו - **המחשבות שלנו הן לא מציאות, הן רק מחשבות**, אבל הן יוצרות שרשרת של תגובות פזיולוגיות בגוף, בדיוק כפי שמציאות אמיתית יכולה לחולל, ולכן המשימה העקרית היא **לרסן**



את המחשבות. בדיוק כמו שמאלפים כלב שמשתלח, באמצעות רצועה שמהדקת אותו חזרה למקום, תרסנו את המחשבות שלכם. תאמרו לעצמכם: אני לא הולך לשם! למחשבות שליליות יש נטיה אוטומטית וגם יכולת התנחלות. נסו למלא את הראש במחשבות מסוג אחר, אפילו אוטומטיות - עיסקו במשחקי חשיבה, לוח הכפל, לספור כמה חפצים עגולים או ורודים יש סביבכם, לשחק באסוציאציות, למצוא חרוזים למילים (תלו את המחשבות שלכם על הקולב הנכון.

13. שימרו על התודעה שלכם באמצעות שכפ"ץ -

המעייטו בצריכת חדשות, הקפידו להתעכן רק במידע החיוני לשמירה שלכם על עצמכם, הימנעו מלצפות בסרטוניפ עם חומר ויזואלי שממחיש את הזוועות, זה לא עוזר לקורבנות ולמעשה משמש ככלי ללוחמה פסיכולוגית בתודעה שלכם. חומרים כאלה מחלישים אותנו מאד. ואנחנו צריכים לשמור את הכוחות כדי שנוכל להגיש סיוע אנושי אמיתי בעולם. צפיה בסרטונים היא **אשליה של שותפות אנושית**. היא אינה מהווה אקט של הגשת אמפתיה או סיוע ולמעשה תמנע מכם להגיש את הסיוע האמיתי שאתם נדרשים לו.

14. תשקלו כוחות -

תשאלו את עצמכם לגבי כל בחירה שאתם עושים - האם זה מחזק את הכוחות שלי? או מדלל אותם?

15. כולנו חווים משבר אמון ב"אנושיות"

לנוכח ארועי הזועה של רצחנות ואכזריות - העולם נראה לכמה ימים כמו מקום ששורר בו ה"לא אנושי", המפלצתי והמסוכן.

16. התרופה הנדרשת כרגע היא - להגיש אנושיות.

התיצבו עם האנושיות שלכם בכל מקום, הרבו טוב בעולם, חפשו איך לעזור, גם עזרה קטנה פצפונת נחשבת (טלפון לאדם לשאול לשלומו, דפיקה בדלת של שכן שחי לבד או מתקשה עכשיו ואתם שואלים איך לעזור)

17. "תעברו את דלת הפחד" - בבואכם לנחם את האבלים

פרופסור מולי להד מעודד אותנו עם המשפט הזה ואומר - תחצו את המפתן, הגישו עזרה. כל אחד בדרך המיוחדת שלו, אנחנו לא בתחרות על "אנושיות", בבואכם לנחם אבלים ולתמוך באנשים שקשה להם מאד כרגע, כל מה שנדרש מכם היא להיות אתם. "להיות עם". הביאו חמלה אבל לא רחמים (רחמים מקטינים את הזולת ומדללים אותו מכוחותיו)



18 מתוך מכתב שכתב האלוף יורם יאיר (ייה) לבנו כשהבן התגייס: "יהיו לך רגעים קשים בצבא, וגם בחיים, הנה הטיפ שלי ומה שתמיד עזר לי: כשיש לך רגע קשה, תרים את העיניים ותחפש מישהו אחד שקצת יותר קשה לו כרגע מאשר לך, לך לעזור לו, זה ירים גם אותך"

19. זיכרו לעזור וזיכרו גם לבקש עזרה
כולנו זקוקים לחסד, ביד אחת עוזרים ויד השניה - נעזרים.

20. "ביחנס" - תנועת הנפש שמצילה אותנו עכשיו היא אחד לעבר השני.
אנחנו יוצרים שרשרת אנושית משותפת. נסו לא להיות הרבה לבד, תחברו לאנשים, הביטו בעינים, תיזמו מפגשי עינים ולב.
יחד אנחנו בונים גשר חזק שיעזור לנו לחצות את התהום שנפערה ולהגיע בשלום לגדה השניה

20 למילים יש כוח -

הזכירו לעצמכם את החוסן האישי, המשפחתי, הקהילתי שלנו.
את הכוחות האדירים שיש לנו כעם - שידע להתגבר בעבר על אתגרים עצומים - ויתגבר גם עכשיו. תרגלו הודייה על המשאבים שיש לכם, על התנאים שעומדים לטובתכם, על אנשים מיטיבים בחייכם.

לסיכום -

איך לתפקד בשעת חירום? - האזינו לפרק עם מולי להד [בפודקאסט](#). קיראו את [הטור](#) בynet

ומוזמנים גם להכיר את יתר פרקי הפודאסט המלאים בכלים ותובנות של אנשים נפלאים.

למדור הקבוע של שירלי [ynet](#)

להאזנה לפרקי [לפודקאסט](#) "להנות מהדרך"