

ח' חשון תשפ"ד
23 אוקטובר 2023

תדריך מקצועי לפסיכולוג.ית במתקני הקליטה למפונים

בימים אלה לאחר אירועי הזוועה שפקדו אותנו בהיקף ובעצימות גבוהים, כשאנו עדיין בעיצומה של לחימה, מפונים תושבים רבים של העוטף למתקני קליטה באזורים שונים בארץ. פסיכולוגים ופסיכולוגיות של השפ"חים מהרשות בה נמצאים מתקני הקליטה, מתגייסים להגיש עזרה נפשית ראשונית באתרים אלה לתושבי העוטף שהתפנו וזקוקים לסיוע לעיבוד השבר, האבל והטראומה שחוו. אנו יודעים כפסיכולוגים כי יש ביכולתנו לסייע לאזן את כוחות הנפש לכיוון של חיזוק המסוגלות הנפשית תוך מגע עם הכאב הנפשי. בבואנו לעבוד עם ילדים, בני נוער ומבוגרים שפנו מביתם למתקני הקליטה, יש לקחת בחשבון מספר סוגיות:

* מדובר באנשים שנאלצו לעזוב בחופזה את ביתם ואת שגרת חייהם תחת מצב של איום קיומי. הם הגיעו למקום חדש בחוויה של בלבול וחוסר וודאות לגבי מקום מגוריהם בעתיד הקרוב. חלקם איבדו אנשים אהובים ואיבדו את הבית שמהווה עוגן ויציבות, סביבה פיסית מוכרת ואף תעסוקה. יש בקרבם אנשים החווים אבל ושכול, אובדן עמום שנובע מהיעדרות של אדם קרוב, בין אם נעדר ובין אם הוא בגדר חטוף, וכמובן חרדה לצד מציאות טראומטית מתמשכת.

* במציאות זו, המענה שיינתן הינו מענה ראשוני כסוכני עזרה ראשונה נפשית לייצוב המציאות החיצונית והפנימית, תוך הבנה כי אנחנו באירוע חריג באפיונים שלו, ומטפלים באנשים שמגיעים מאזורים שונים ושהחוויות שלהם שונות וגם מתוך הבנה כי מציאות החיים ממשיכה להשתנות. חלק מהאנשים ממשיכים לקבל בשורה מרה, חלקם עדיין בחוסר וודאות ובדאגה לקרובי משפחה או חברים נעדרים ויש צורך לעיבוד חוויות קשות שמעולם לא נחו ו להתאים את ההתערבויות לשלבים בהם נמצאים האנשים ולגלות גמישות בהתאמת ההתערבויות, באופן בו הן נערכות וגם במיקום שלהן.

* חלק גדול מהאנשים זקוקים לשיח רגשי שיסייע להם בבניית נרטיב של התמודדות וגם של גבורה, הקשבה לכוחות ולמשאבים וחיזוק שלהם. הנוכחות שלנו הנה נוכחות אקטיבית, תוך התערבות והבניית הנרטיב. הבניה שיוצרת עבר, הווה ועתיד בתוך האירוע. וסיוע ביצירת סיפור שנותן החזקה, תוך האזנה לנרטיב, נבדוק מה אנחנו יכולים להפוך מחוסר אונים לשליטה ומפסיביות לאקטיביות. יש לשים לב לביקורת ולהאשמה עצמית או אשמת ניצולים שעלולים להיות שזורים בנרטיב, ובמקרים אלה לנרמל ולחזק את הכוחות ואת ההתמודדות ולחבר למשאבים פנימיים וחיצוניים. שילוב של פעולות קרקוע דרך הגוף וברמה החושית, ולסיום ההתערבות חשוב לחבר למקורות של תקווה ולהזכיר כי האירוע הנו אירוע קשה וכמו שלגוף לוקח זמן להחלים, כך גם לנפש.

* באופן טבעי נעדיף לקיים את ההתערבויות בחדר ובסטינג קבוע, עם זאת, יש לקחת בחשבון כי חלק גדול מהאנשים שנפגוש מעדיפים להיות בחוץ, בחיבור עם אנשי הקהילה ולכן יש להתאים את ההתערבות ולאפשר את קיומה גם במרחבי מתקני הקליטה ועם

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף פסיכולוגיה

חיבורים שמתקיימים מדי פעם בין חברי הקהילה השונים, יש לזכור כי אלו מהווים חיבורים של שייכות וקרקע בטוחה עבור אנשי הקהילה.

* ההתערבויות יכולות להיעשות בצורה פרטנית או קבוצתית, עם זאת, אצל ילדים קטנים רצוי לקיים את ההתערבות הטיפולית במסגרת משפחתית ולזכור כי הטראומה אירעה ברמה המשפחתית, וכדאי לקיים את ההתערבות הטיפולית בצורה שגם תאפשר להורים מודלינג להתנהלות עם הילד.

* כחלק מעבודה טיפולית עם אוכלוסייה שלעיתים נעה ממקום אחד לשני, ישנן התערבויות שלא תמיד נצליח לסיים וזאת בשל העובדה כי האוכלוסייה מתפנה ומשתנה. במציאות זו תהליך הפרידה מהמטפל לובש צורה שונה, במציאות בה הטיפול עדיין לא הושלם במלואו ולכן רצוי לעשות הבנייה של ההתערבות ומה נעשה עד כה במקביל למתן מידע של מה צפוי להם בעתיד.

מתן מענה פסיכולוגי ראשוני קבוצתי: (נכתב ע"י חיים פליישמן- מנהל שפ"ח שער הנגב ונעמה גרינוולד- פסיכולוגית קלינית ואנליטיקאית קבוצתית):

רציונל – לשיתוף בקבוצה עשוי להיות כוח עצום בעיבוד היבטים של הטראומה והתמודדות לאחריה. עיבוד זה נותן תחושה של שותפות גורל אך גם מאפשר לראות משמעויות אחרות הודות לזוויות השונות שמבטאים אנשים שעברו חוויה דומה יחסית. המטרה של הקבוצה היא לאפשר בעיקר עיבוד של הרגשות והמחשבות **כעת**. קבוצה אינה מיועדת לשיתוף ראשוני של הטראומה!! שיתוף כזה חשוב שיערך באופן פרטני!! יתרה מכך, איסוף סיפורי טראומה בקבוצה עלול אף להחריף את חוויית הטראומה. הקבוצה הינה 'קו שני' של התערבות לעיבוד התחלת התמודדות (סעיף 8).

1. **ריכוז הקבוצה** – יוזמה ואיסוף פניות יעשה ע"י אדם מהקהילה או גורם מקצועי (מהרווחה או חינוך) המהווה איש קשר בין המשתתפים הפוטנציאליים לבין המנחה, והמוודא שאכן הפונים עברו באופן פרטני חשיפה ראשונית, וכן שהם מעוניינים ומתחייבים להשתתף במפגש ומבינים את מטרותיו. בכל מקרה מרכז הקבוצה צריך להימנע מצירוף משתתפים עם תגובות קיצוניות, הזקוקים למעשה להתערבות פרטנית, ואילו חשיפה לרגשות של אחרים עלולה אף להגביר את מידת ההצפה הפנימית. היוזמה להשתתפות בקבוצה יכולה להגיע מגורם חינוכי (למשל מחנכת או יועצת ביה"ס), במקרים של פינוי למרכזי קליטת מפונים היוזמה יכולה להגיע מרכז. חינוך או רכז. ת. טיפול במרכז. היות וישנן חוויות טראומטיות מורכבות בעלות אופי שונה (חוויות טראומטיות, אבל טראומטי ואובדן עמום), יש לשקול את הרכב הקבוצה ולהשתדל לשלב בקבוצה ילדים ובני נוער בעלי מאפיינים הומוגניים ככל האפשר, ולוודא שכל חברי הקבוצה עברו אינטיק ראשוני ופגישת עיבוד ראשונה וכי איש המקצוע שעשה את ההתערבות הראשונית מצא לנכון לצרפו לקבוצה.

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף פסיכולוגיה

2. **גודל** – רצוי לא יותר מ 10 משתתפים בקבוצה כדי לאפשר אינטימיות וגם הזדמנות לכל משתתף.ת להתבטא.
3. **הרכב משתתפים** – רצוי שהקבוצות תהיינה יחסית הומוגניות (הורים לילדים צעירים, בני נוער, אבות, מדריכים חברתיים ביישובים וכד'). הטרוגניות דורשת מאמץ רב יותר של תקשורת ודפוסים אחרים של הנחיה, דבר שאינו זמין לנו כרגע.
4. **סטינג** – מינימום שעה וחצי בשל תכנים מורכבים העשויים לעלות. מקום שקט. ישיבה במעגל כשכולם רואים את כולם (לא פופים וכד'). לבקש עד כמה שניתן לכבות טלפונים למרות הקושי והידיעה שהקרובים מחפשים אותם ללא הרף (אפשר להודיע לבני משפחה לפני התחלת הקבוצה שהטלפון יהיה סגור בשעה וחצי הקרובות).
5. **פתיחה** – "אתם בימים קשים שאחרי טלטלה איומה. אנו נפגשים כדי לאפשר לכם את המחשבות והרגשות שלכם בימים האלה של עיכול יחסית ראשוני. אני מבינה שאת הספור הראשוני של מה שעברתם כבר שיתפתם איש מקצוע, ונוכל כאן לתת מקום לעיכול רגשות, לבטים מחשבות על משמעויות ועוד העולים בכם כעת. לקראת סוף המפגש אבדוק אתכם רצון והתכנות למפגש/ים נוסף/ים".
6. **שאלות פתיחה** – בואו נתחיל מהימים האחרונים – איפה אתם, מה עובר עליכם ביום יומיים האחרונים? איך אתם מרגישים? אילו מחשבות עולות בכם כהורים/מדריכים/חבר'ה מהתיכון/בעלי תפקידים קהילתיים (הגדרת הקבוצה). אני רוצה להדגיש שחשוב שכל אחד מכם יהיה קשוב.ה לעצמו.ה עד כמה נכון לו.ה לשתף ומה לא נכון לו לשתף כאן היום. הכל עדיין מאוד פתוח ורגיש-שמרו על עצמכם ושתפו או הגיבו במידה שנכונה לכם.
7. **הנחיית השיח** – מוקד ההזמנה הוא כאמור עיבוד ראשוני של רגשות ומחשבות בעקבות הטראומה. אולם משתתפים עשויים לרצות להעלות את סיפורי האימה עצמם. בהקשר זה נדרשת התערבות עדינה. חשוב לסייע לארגן את הספור למעין תקציר ממוקד יחסית, זאת מבלי לתת תחושה של דחייה, מצד אחד, אך מצד שני, הכרה שהעלאת סיפורי האימה עלולה להביא להצפה ולנזק, וכן שחשוב לאפשר לעוד משתתפים להתבטא. בקבוצה אף אחד לא יכול להביא את הספור של השעות הארוכות והקשות/נוראיות במלואו, אבל כן יוכלו להביא חוויה או חלק מסוים בסיפור (תחושה שהזמן לא עובר, כעס איפה העזרה, רגעים של ניתוק וכד') בעיקר דרך הדגש על מה שהם עוברים בימים האחרונים ומחשבות שמתחילות לעלות בנוגע לעתיד (לאן נחזור, מה יקרה אתנו כקהילה, מה זה אומר להיות הורים לילדים בני ... בעת הזו)
8. **הדגשת מסוגלות** –
(א) מה נותן כוחות עכשיו? איך כן מצליחים להרגיע את עצמם? מה נותן תחושת תקווה?
(ב) להבחין בין פוסט טראומה לבין תגובות 'נורמליות' של חווית טראומה!
העובדה שכל רעש גורם לי לזנק לא מעידה על כך שאפתח פוסט-טראומה. לנרמל 'תגובות שכיחות'.
(ג) להדגיש חשיבות קומוניקציה עם אנשים אחרים דווקא בימים אלה.
(ד) למנן ולווסת – למה יש כרגע כוחות ולמה אין.

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף פסיכולוגיה

9. **חוויית משמעות** – מה אני מרגיש שהעולם מצפה ממני עכשיו? מהם הערכים שלי שהייתי רוצה שעכשיו במשבר כזה ינחו אותי? (קרדיט לפרופ' דני חמיאל) מה נותן לי עכשיו תחושה של משמעות, אמונה בטוב, אמונה ביכולת להשתקם לאט לאט?
10. **הנחיה מעודדת 'רשת'** – להימנע מאוסף 'טיפולים פרטניים' – כלומר, מדינמיקה שבה המשתתפים פונים בעיקר למנחה. אפשר לעודד זאת ע"י כך שהמנחה מעביר את המבט גם לפניהם של משתתפים אחרים בזמן שאחד המשתתפים מדבר.
11. **לעודד התייחסות אחד לשני** – החוויה ש X מתארת של תחושה שהכוחות אוזלים, שלא יודעת מאיפה לקחת כוחות – מי עוד מרגיש דומה? לשים לב לשותקים לפנות ולשאול אם מוכנים לשתף מדוע אינם משתתפים בצד לגיטימיות לבחירה שלא להשתתף.
12. **לעודד אלטרנטיבות** – למשל, "כמה מכם מתארים אובדן אמון עמוק במדינה, בכוחות הביטחון. האם מישו מרגיש אחרת? רואה את הדברים מעט אחרת?"
13. **תכנים צפויים** – אשמת ניצולים, אשמה שלא הצילו, האשמות עצמיות לגבי האירועים ולגבי התמודדות עכשיו, בלבול גדול לגבי העתיד, ספקות לגבי יכולת לחזור מתישהו לחיי שגרה, תחושות שעכשיו מוקפים ועוד מעט יישארו זנוחים ועוד. להגיד שאלו תחושות נורמליות, אבל גם להזמין תפיסה אלטרנטיבית (כפי שהוצע בסעיף 12).
- לפעמים יותר קל לראות עד כמה אבסורדיות האשמה עצמית של האחר מאשר כשהיא מתרחשת בתוכי ולכן ניתן לפנות משתתפים אחרים – איך אתם מרגישים ומה אתם חושבים על מה ש X העלתה?
14. **סיכום** – אני מאוד מעריכה את השיתוף שלכם. בצד הדברים הכל כך קשים שתיארתם (להיות ספציפיים – רגעי חזרת האימה, הפחד מאובדן הכוחות להמשך התמודדות, פחד מבדידות, עוצמת חווית ההרס, האשמה עצמית) הבאתם גם לא מעט כוחות, מחשבות, התחלת תובנות של 'אחרי' (כנ"ל - המחשבות שאתם מצליחים לגייס כדי להדחיק מעט).

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף פסיכולוגיה

עקרונות להבנה ולתמיכה של הורים ומבוגרים משמעותיים בילדים המתמודדים עם אובדן עמום

חלק מהאוכלוסייה במרכזי הקליטה, הנם אנשים ובכלל זה ילדים ובני נוער המתמודדים עם קרובי משפחה נעדרים ו/או שבויים ועם אובדן עמום.

אובדן עמום הוא אובדן לא ודאי, מעורפל, לא ברור ולא קבוע. אובדן עמום שונה מאובדן בשל מוות משום שבמהותו הוא נתפס הפיך: **קיימת משאלה מציאותית שהנעדר יחזור.** התמודדות עם אובדן או היעדרה של דמות משמעותית וקרובה, כמו הורה או בן משפחה קרוב, הנה חוויה קשה לילדים ולמשפחה. כאשר אובדן זה מאופיין כאובדן עמום, הוא הופך למורכב עוד יותר בשל אופיו הלא ברור והלא ידוע. מסמך זה נועד לספק להורים ו/או מבוגרים משמעותיים עקרונות מפורטים וברורים להבנת תגובות ילדיהם לאובדן זה וכיצד לתמוך בהם באופן אמפתי ונכון.

בעוד שאובדן הנובע ממוות הנו אובדן סופי ומאפשר תהליך של אבל, לוויה והכרה חברתית באובדן, הרי שבמקרה של אובדן עמום, אין את האפשרות לעבור תהליך כזה, ונשארת המשאלה והפנטזיה לשובו של הנעדר.

ילדים שחווים אובדן עמום עלולים להגיב ברגישות ובדאגת יתר כלפי סביבתם, ולכן הם עשויים להפנים את רגשותיהם ולהימנע מלחלוק אותם כדי להגן על הדמויות המטפלות שלהם ממצוקה, מאידך, לעיתים נראה תגובות של החצנת רגשות שיבואו לידי ביטוי בכעס, תוקפנות מילולית ו/או התנהגותית, התנהגות מרדנית ועוד.

במשפחות שבהן הורה או בן משפחה אחר נעדר, ילדים עשויים לקחת על עצמם תפקידים ואחריות נוספים. למרות שזה יכול לתת משמעות לילד ברגעים קשים אלו וגם תחושה של מילוי משאלתו של הנעדר, האחריות המוגברת יכולה להוביל גם ללחץ אצל ילדים. הם עלולים להרגיש המומים מכובד החובות הללו, במיוחד אם הם צעירים מכדי להבין או להתמודד איתם במלואם. הלחץ יכול להתבטא בדרכים שונות, כולל מצוקה רגשית, חרדה, דכאון או שינויים התנהגותיים.

בהקשר של התמודדות עם אובדן דמות דואגת, ישנה חשיבות מכרעת להורים ו/או למבוגרים משמעותיים להבין ולהתייחס למושג אי בהירות הגבולות בתוך המשפחה. אי בהירות גבולות מתייחסת לקווים המטושטשים ולאי הוודאות בתפקידים משפחתיים ומערכות יחסים כאשר דמות נעדרת.

- ❖ חשוב להכיר בגבולות המטושטשים ובכך שהיעדר דמות דואגת יכול להוביל למצב שבו בני המשפחה אינם בטוחים מי הוא חלק מהמערכת המשפחתית ומי לא. הכרה זו חיונית בהבנת האתגרים העומדים בפני המשפחה.
- ❖ חשוב למפות מעגלי תמיכה של משפחה מורחבת, מכרים ושכנים, אלו יעזרו להתמודד עם העמימות ויתמכו בצרכי המשפחה בתקופת הנעדרות. אך לצד זאת, ישנה חשיבות לדינמיקה המשפחתית המורחבת. בני משפחה מורחבת, כמו סבים וסבתות, דודים או גיסים, עשויים להיכנס ולעזוב את המשפחה מתוך כוונה למלא תפקידים שמילאו בעבר ההורה הנעדר. חשוב לשים לב לכך שדינמיקה זו עלולה להיות מבלבלת עבור הילד ולגרום לעמימות תפקידים וגבולות משפחתיים.

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף פסיכולוגיה

- ❖ חשוב לטפח סובלנות לעמימות בתוך המשפחה ולנסות להתייחס להתמודדות בראיה ממוקדת לימים הקרובים, אך גם להכיר בכך שהמצב המעורפל של היעדרות עלול להימשך תקופה ממושכת. כדי לפתח חוסן יש לעודד את בני המשפחה למצוא תקווה ומשמעות לחייהם גם במצבים של אובדן וחוסר ודאות, ולהכיר בקיומו של זמן ההמתנה כתקופה ייחודית שלצד הקשיים שהיא נושאת, יש בה גם אפשרות להתפתחות ולהעצמה של המשפחה בכלל והילדים בפרט.
- ❖ חשוב להמשיך להתפתח ולהסתגל לתפקידים ואחריות חדשים, גם בהיעדר הדמות הנעדרת. חשוב לקדם את החוסן בתוך המשפחה על ידי עידוד חברי המשפחה למצוא תקווה ומשמעות בחייהם, גם במצבים של אובדן וחוסר ודאות.
- ❖ עודדו תקשורת פתוחה וכנה בתוך המשפחה, שתפו במידע רלוונטי ואל תסתירו ידיעות על מנת לא ליצור ציפייה או אכזבה. דונו ברגשות, דאגות וציפיות הקשורות לדמות הנעדרת. זה יכול לעזור לבני המשפחה להבין טוב יותר ולתמוך זה בזה במהלך התקופה המאתגרת. כדאי ליצור סביבה שבה ילדים מרגישים בטוחים להביע את רגשותיהם ולשאול על היעדרות.
- שדרו מסר שתעברו את זה ביחד ותתמודדו יחד עם אי הידיעה, הקשיבו באופן פעיל לחששות ולפחדים שלהם ושתפו גם בתחושות שלכם, אך הקפידו להדגיש את ההתמודדות המשותפת.
- ❖ סייעו ביצירת שגרה חדשה: במידה ואחד ההורים נעדר, חשוב כי תהליך ההתערבות תהיה בנוכחות ההורה הנוכח. חשוב לשמור על המשך שגרה וטקסים קבועים (כמו ימי הולדת, חגיגות משפחתיות ועוד).
- ❖ במפגש עם המשפחות כמה נושאים שהדיון בהם עשוי לתרום להגברת החוסן וההתמודדות עם מצב אי-הוודאות. בין היתר כדאי לשאול: איך את/ה רואה את האדם האהוב שנעדר? עכשיו ולפני ההיעדרות? מה איבדת? מה עדיין יש לך? איך את/ה רואה את תפקידך עכשיו? איזה ריטואל עוזר לך? איך אתה מתמודד? האם יש בקהילה או במשפחה דמויות שיכולות לתת תמיכה רגשית? מה המשמעות של החיים בתקופת ההיעדרות הממושכת של ההורה?
- ❖ כאשר ההורה הנעדר חוזר, זה יכול להיות זמן של שמחה והסתגלות כאחד. ייתכן שהדינמיקה המשפחתית השתנתה במהלך ההיעדרות, וייתכן שיהיה צורך לנהל משא ומתן מחדש על תפקידים וציפיות.
- ❖ העקרונות לשיח של צוותים חינוכיים ומטפלים עם משפחה, הורים או ילדים החווים אובדן/עמום/נעדרות של אחד מבני המשפחה יכללו התייחסות והבנה למצב המורכב אשר איתו הם מתמודדים, כפי שמוצג במסמך זה.
- ❖ השיח יעשה ברגישות תוך הבנה של צרכי המשפחה וקבלה של כל רגש, מחשבה או תגובה מצד המשפחה. במצב טראומתי זה, אי הוודאות וחיפוש אחר מידע או פעולה אקטיבית הינו טבעי וחשוב להכיר בכך. תפקידכם הוא לגלות תמיכה, אמפתיה ולאפשר שיתוף רגשי לצד בירור צרכים ואופני סיוע.

ערכו:

יעל שחר- פסיכולוגית חינוכית בכירה, רכזת ארצית אגף פסיכולוגיה

פית חסן- פסיכולוגית מחוזית מחוז ת"א

נטע פינטו

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף פסיכולוגיה

מבוסס על המאמר של שלו, ר' ובן אשר, ס' (23 בדצמבר 2012) "נוכת נפקד" – התמודדות משפחות וילדים עם אובדן עמום של אחד ההורים.

אבל ושכול טראומטי

* אבל הוא תגובה נורמטיבית לאובדן המלווה בתחושות של עצב, כעס, אשמה, געגוע וכמיהה לנפטר, זאת לצד הפרעות בציר התפקודי. במהלך הנורמטיבי, צפוי כי העצימות הרגשית תפחת במהלך שנה, ותהיה חזרה לשיווי משקל נפשי לצד תפקוד והשתתפות בחיים.

* **אבל מורכב** יתרחש אצל אחוז מסוים כאשר התגובות מתמשכות מעבר לשנה, באופן שפוגע בתפקוד בתחומי החיים. גורמי סיכון לאבל מורכב: מוות בנסיבות אלימות, פסיכופתולוגיה קודמת, קשר קונפליקטואלי עם הנפטר, ריבוי אובדנים, אשמה ושכול הורי.

סימפטומים של אבל מורכב יהיו: מצוקה פיסית- קשיי שינה ועייפות, אובדן תיאבון וכו', בלבול וקושי לישב את האובדן, הכחשה וקושי לקבל את האובדן, הלם וקהות חושים, געגועים וכמיהה עצומים לנוכחות הפיסית של הנפטר, אי שקט, חרדה ופחד ואשמת ניצולים.

* בבואנו לקיים התערבות עם אדם שחוה אובדן, יש להיות קשובים לסיפור המוות, איפה האדם היה כשזה קרה, האם יש ריבוי אובדנים ולחשוב על כל האובדנים שחוה (לא רק אובדנים שהם מוות ישיר), לבחון את דרגת הקרבה והקשר אל ההרוג, האם ישנם טראומות קודמות מאירועים נוספים ומהם הכוחות והמשאבים של האדם. בנוסף, נבחן את הציר התפקודי: אכילה, שינה, ועוד.

* בשלבים אלה עיקר ההתערבות תהיה סביב הפחתת מצוקה ועבודה על הציר התפקודי- להבנות שגרה של שינה רציפה קימה, אכילה סדירה, חיבור לקהילה, סיוע בהתארגנות ועוד.

חלק מעבודת האבל הטראומטי הוא לזהות את מקור השיבוש ולנסות לתקן אותו, בנוסף ננסה ליצור הבנייה קוגניטיבית ולנקות מקומות שבהם אנו מזהים אשמה.

* עבודה של אבלות וטקסי אבלות: לראות את תמונות הנפטר, לשוחח עליו, ניתן לעודד לכתוב מכתבים למת, כתיבת הודעת ווטסאפ ויצירת דיאלוג עם המת או לכתוב עליו סיפור, על מנת לייצר חוויה של סגירה, ועם זאת להמשיך ולראות בקשר עם המת כקשר מתמשך במימד הרוחני שלו.

* מרכיב חשוב הנו יצירת משמעות למוות או המשמעות של נוכחות המת בחיי.

מניעת טראומטיזציה משנית:

לתשומת לב המנהלים והפסיכולוגים: מציאות טראומטית משותפת, היקף ועוצמת החשיפה של המטפלים לחוויות של המטופלים או קיומם של טראומות לא מעובדות מהעבר של המטפל, כל אלו עשויים להיות גורמים המנבאים טראומטיזציה משנית בקרב

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף פסיכולוגיה

המטפלים המגיעים להתערבות טיפולית.
המציאות הנוכחית מפגישה אותנו עם מציאות משותפת רחבה- היכרות אישית עם אנשים שנרצחו או קולגות שלנו שנפגעו. במצב של התערבות קשה להחזיק את המעגלים הללו.

על מנת למנוע הופעה של טראומטיזציה משנית :

- יש לדאוג כי הפסיכולוג שנשלח יהיה בעל הכשרה בתחום החירום והטראומה.
 - לתקן ציפיות שאינן ריאליות (לדעת הכל ולהיות מסוגל לפתור את הכל).
 - לדאוג למערך הדרכות שיסייעו בהחזקת המטפל.
 - תמיכה של עמיתים משמעותית ומסייעת לחלוק בנטל משא הטראומה.
 - חשוב לעבוד בצוותים- האפשרות להיתמך גם כמטפלים אחד בשני, שומר על המטפלים.
 - חיזוק תחושת השייכות המקצועית והמשמעות בעבודה הטיפולית.
- זוהי גם הזדמנות עבורנו כמטפלים לזהות מה מפעיל אותנו, ומתי אנו מרגישים מרוקנים ובמקרים אלה לפנות לערוצים שמסייעים לנו למלא את המצברים.
דאגה לקרקע בטוחה עבורנו כפסיכולוגים, תפחית את הסיכון לטראומטיזציה משנית ותאפשר את הדאגה לעצמנו ולאחרים.

הצורך במענים פסיכולוגיים בעת הזו רב. ופסיכולוגים רבים נרתמו והם בחזית הנפש שדורשת משאבים אישיים ומקצועיים רבים. חשוב שנהיה מודעים לשלומנו אנו, שנשמור על עצמנו, וניעזר בגורמי תמיכה והדרכה מקצועית.

אנו מחזקים את ידיכם הפסיכולוגים בשליחותכם המקצועית. כולנו מקווים ומייחלים לימים של שקט ובטחון.