

איך משקמים נפש של חברה שלמה?

רעיונות של נתנאל לאור ומירב רוט

נתנאל לאור 1989 - התחיל לעסוק בנושא של שיקום נפגעי אוסונות טבע ומלחמות ובאופן טבעי גלש גם לעיסוק בנושא חוסן אישי, קהילתי ולאומי

- כמה תובנות שלו סביב התערבויות:

אחרי מבצע חומת מגן: **התערבות בסביבה ה"טבעית"**

אנשי בריאות הנפש כיוונו את המפקדים והמפקדים דיברו ועיבדו את האירוע, וגם קיבלו הכוונה על ידי אנשי בריאות הנפש סביב התנהלות כללית עם החיילים.

בתוך כחודש התגובות לטראומה צומצמו

- **יש כוח מרפא בשהות עם הקבוצה שעברה חוויה משותפת**





מחקר של לאור ושותפים



- 3 חודשים אחרי רעידת האדמה:

- תלמידים שעברו את התוכנית הראו 50% פחות סמני פוסט-טראומה מאשר אלה שלא..

- 3 שנים אחרי רעידת האדמה:

- כל התלמידים חשו עדיין כאב וטראומה - בשתי הקבוצות

- אבל היו 3 הבדלים משמעותיים בקרב הקבוצה שסייעו לה להתמודד יחד:

- 1. בתפקוד המשפחתי 2. בתפקוד החברתי 3. בתפקוד הלימודי - התפקודים האלו היו טובים יותר אצל התלמידים בקבוצה שעברו את התוכנית

- הטיפול המיידי בתוך הקהילה איפשר לילדים המשך התפתחות מהירה. לכן חשוב להשקיע בטווח הקצר בשביל הטווח הארוך



מחקר באשקלון



- העברת תוכנית על ידי מורות ויועצות שעברו הכשרה בהענקת כלים לפיתוח חוסן לפני פרוץ עופרת יצוקה...
- אותם ילדים שעברו את התוכנית הראו 50% פחות סימפטומים של פוסט טראומה אחרי המבצע.

• "פיתוח חוסן בקהילה זה כמו חיסון נגד נגיף. זה קריטי"

נתנאל לאור

הטראומה הקיצונית ביותר שעברו תושבי הדרום

• אובדן אמון כבד באנושות.

• לאור: "... יש גם לשקם את מעטפת הרוח - להחזיר את המימד הרוחני כציר מרכזי למשמעות חיינו". הכוונה

כאן היא: **חזרה לאנושיות בתפיסה הגבוהה ביותר.**

• המחבלים ניסו להוביל אותנו להדרדרות ואנחנו הגבנו ברוח



ככל שיהיה לנו יותר חוסן כך גדלים סיכויי הקיום שלנו

• "נקמה אינה יכולה להיות חלק מתוכנית חוסן לאומית, במיוחד לא עבור הלאום הישראלי"

• מה שעברנו היה רע - השפיע על התודעה, תפיסת העולם והיכולת לסמוך על האנושות.

צריכים לבנות נוגדנים

ככל שיהיה לנו יותר חוסן כך גדלים סיכויי הקיום שלנו

הנוגדנים (בין היתר) משמעים ייצוב הטוב והנתינה לעצמינו ובינינו

היינו חשופים לרוע - אנחנו צריכים לחפש את כל ייצוגי הטוב בעולמינו,
בסביבתנו, אפילו באירועים עצמם



ככל שיהיה לנו יותר חוסן כך גדלים סיכויי הקיום שלנו



- כוחו של הרוח האנושית עצום, ויכולתה לדבוק בטוב עצום.
- החוסן הנפשי הוא הרבה מעבר למה שאדם מדמיין שיש לרשותו
- יש בנפש גם בשעת חירום קשה שבקשות הרבה אפשרויות:
- חלקן פונות לקוטב של הכוחות וחלקן לקוטב של הקריסה
- רובינו נמשכים ל- Trauma Vortex ומטרתינו היא לעזור להימשך ל- Healing Vortex



ככל שיהיה לנו יותר חוסן כך גדלים סיכויי הקיום שלנו



- **הסטוריה** – גם עוזרת בבניית חוסן

- ניצולי שואה שלא רק שרדו אלא שגשגו, יש כמובן גם אחרים.

- Dr Edith Eva Eger - פסיכולוגית בינלאומית ששרדה את השואה ושני הוריה נרצחו כשהיא היתה בת 14.

ציטוט מהספר "הבחירה" שלה:

**"איננו יכולים תמיד לשלוט במה שקורה, אך כן אפשר לבחור כיצד להגיב
למה שקורה לנו"**



- Dr Edith Eger

- On the way to Aushwitz, her mother told her:

“We don’t know where we’re going, we don’t know what is going to happen. But just remember, no-one can take away what you put here in your own mind”.



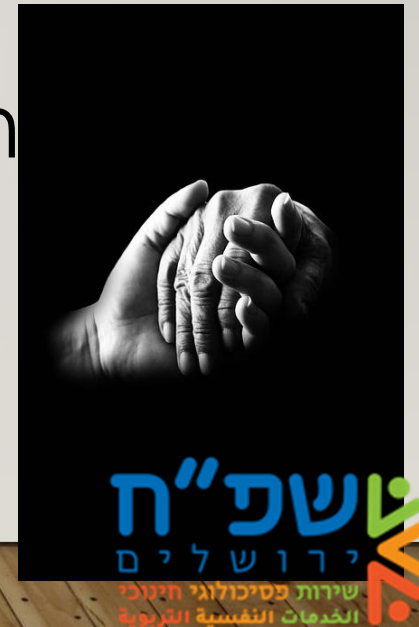
“I need to go back to my mother and tell her that this is exactly what happened, I came back to America penniless, I didn’t speak a word of English, I graduated with honour and here I am today as Dr Edith Eger”

“The spirit never dies... the spirit never dies...”

“They could hurt me, break my bones... but they could never take my spirit ...”

“I decided that they were the prisoners and not

- words of Dr Edith Eger's sister



ככל שיהיה לנו יותר חוסן כך גדלים סיכויי הקיום שלנו



• שמירה על היגיינה נפשית

- לחזור להנות מדברים שמהם נהנים

- זה שימור נפשי ורוחני שהינו הכרחי.

- בנוסף, חשוב לדבר על הדברים היפים שקורים, על סיפורי הגבורה, הדאגה ההדדית, ההתמסרות הבלתי רגילה של כולנו אלה לאלה - זה מחדש ומעצים את האמון הנגלה באדם.

- אולי מוקדם לדבר על Post Traumatic Growth - PTG אבל זה גם קיים.

תפקידנו במסגרות חינוכיות

Trauma Vortex
vs Healing
Vortex

בניית נוגדנים לרוע
על ידי חיבור חזרה
לטוב שבתוכינו

בניית חוסן
בסביבה טבעית

כוח בבחירת
תגובה

היסטוריה:
כשמירת תקווה