



בס"ד, מנחם אב, תשפ"ג

אוגוסט, 2023

## תושבים יקרים,

מחלקת המועצה פועלת בתחומים השונים ובקשר עם הצבא ועושות ככל יכולתן בהתמודדות עם המציאות המורכבת בה אנו חיים כעת.

לאחר אירוע קשה (בו אנו חוינו סכנת חיים לעצמנו ו/או לקרובים לנו, ונלווים לו תחושות של אימה, פחד וחוסר אונים) יתכן ונחווה תגובות חרדה שונות ברמה הגופנית, נפשית, קוגניטיבית וחברתית. עשויים להיות תגובות נוספות מהם את/ה סובל/ת ואינם מוזכרים בהמשך, אך קשורים גם הם לאירוע שחווינו. חשוב לזכור כי גם אם מספר אנשים חוו יחד את אותו האירוע התגובה היא אישית וכל אחד יכול ועשוי להגיב אחרת. התגובות הן שונות מאדם לאדם ובמרבית המקרים מהוות חלק בלתי נפרד מהתהליך ההתמודדות הבריאה של האדם עם החוויה הקשה שעבר.

### תגובות אופייניות לאירוע קשה

- **תגובות גופניות** - כגון כאבי ראש, אבדן תיאבון, קשיי שינה, כאבי בטן, הקאות.
- **תגובות רגשיות** - כגון פחד, בכי, לחץ, תחושות אי וודאות, כעס ועצבנות, חוסר רצון לדבר על מה שקרה וכדומה.
- **תגובות שכליות** - כגון קשיי ריכוז, בלבול, אדישות, רצון להימנע מלחשוב על דברים הקשורים באירוע.
- **תגובות חברתיות** - כגון הסתגרות ובדידות, צורך מוגבר בתמיכה מהסביבה, תלות באדם קרוב וכדומה.

כאמור, תגובות אלו הן נורמטיביות, שונות מאדם לאדם, והן חלק בלתי נפרד מהתהליך ההתמודדות של האדם עם החוויה הקשה שעבר.

### דרכי התמודדות רצויות בעקבות אירוע קשה

- **שמירה על שיגרה** – יש להשתדל לשמור על שגרת החיים הרגילה: הקפדה על סדר יום, תפקוד רגיל בניהול משק הבית, וחינוך הילדים.
  - **פעילות** – מומלץ להרבות בפעילות גופנית, בתזונה מאוזנת ויציאה לטבע.
  - **חיפוש מידע** – מידע מעודכן ורלוונטי יסייע ביצירת תחושת ביטחון ומסוגלות.
  - **לכידות משפחתית** – חשוב להגביר את תחושת האחדות ע"י עשייה משותפת של בני המשפחה ושיחות משפחתיות, הכוללות מסירת מידע שוטף בהתאם לגיל הילדים.
- כהורה חשוב שתדע שוויסות והרגעה עצמית שלך, מאפשרים לילדיך להתמודד טוב יותר עם המצב!

▪ **מעורבות חברתית** – שיתוף אחרים בתכנים רגשיים, השתתפות בפעילות קהילתית ועידוד בני המשפחה לפעילות חברתית עם בני גילם.

זכור כי ביכולתך לתמוך באחרים המגלים סימני מצוקה וכי לעיתים שיחה קצרה, כוס מים או חיבוק מספיקים בכדי להרגיע.

רובם המכריע של האוכלוסייה מתאוששים בכוחות עצמם והאירוע הקשה הופך להיות חלק מסיפור חייהם. עצות להורים לליווי ילדיהם לאחר אירוע קשה

- ❖ **הקדישו תשומת לב מרובה לילדכם**, עודדו אותו להביע רגשות, גם אם בצורה חריגה שבשגרה אנו מנסים להיאבק בהם, כגון התבכיינות, חוסר שקט וכדו', תגובות אלו טבעיות בזמני מצוקה חריגים.
- ❖ יש להשתדל להמשיך **לשמור על השגרה**, ככל שניתן. שגרה מסייעת להתמודד עם מצבי חירום.
- ❖ יש להיות רגישים לגיל ולרמה ההתפתחותית של הילד ולהתאים את התגובה ואת ההתמודדות לכך.
- ❖ בתקופה שאחרי האירוע הקשה, יש לשים לב **להתנהגויות חריגות**, שטבעי שיגיעו, אך גם צריכות לחלוף. אם ההתנהגויות ממשיכות תקופה ארוכה, מומלץ לפנות לייעוץ אצל גורמי המקצוע, הטיפוליים והחינוכיים.

**צוותי הרווחה, הטיפול והחינוך של המועצה עומדים לרשותכם וניתן לפנות אלינו להתייעצויות ושאלות, בכל עת.**

ניקול זר אביב, עו"ס, מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים

050-5350267

קרן כספי, עו"ס, עובדת קהילתית

052-2699523