

עזרה ראשונה תפקודית-נפשית

הכשרה למתן סיוע טלפוני בעת משבר הקורונה



המרכז הבינלאומי לחוסן תפקודי



מה עושים?

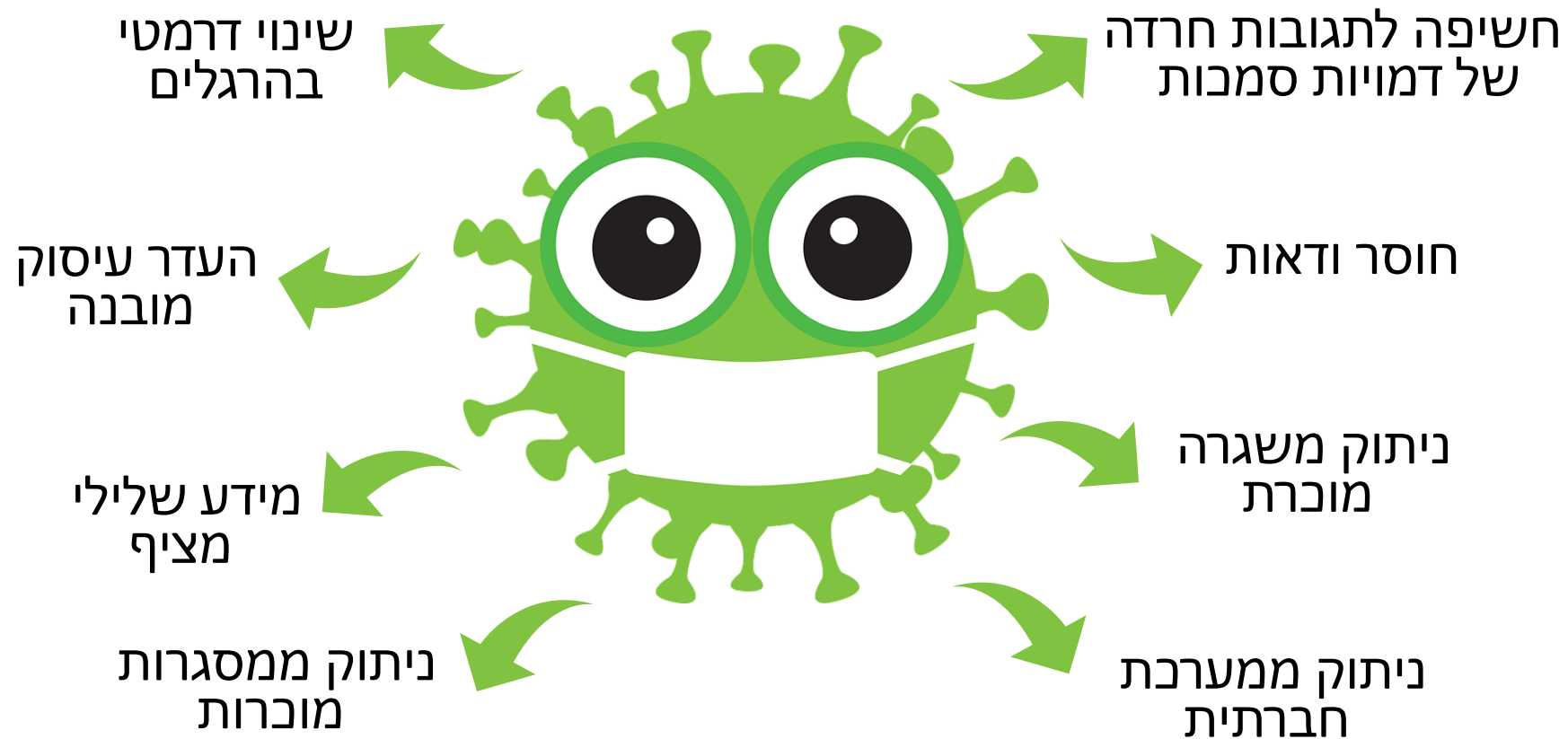
אף אחד לא חווה
את זה כמוני...

אני כל הזמן
בלחץ נוראי...

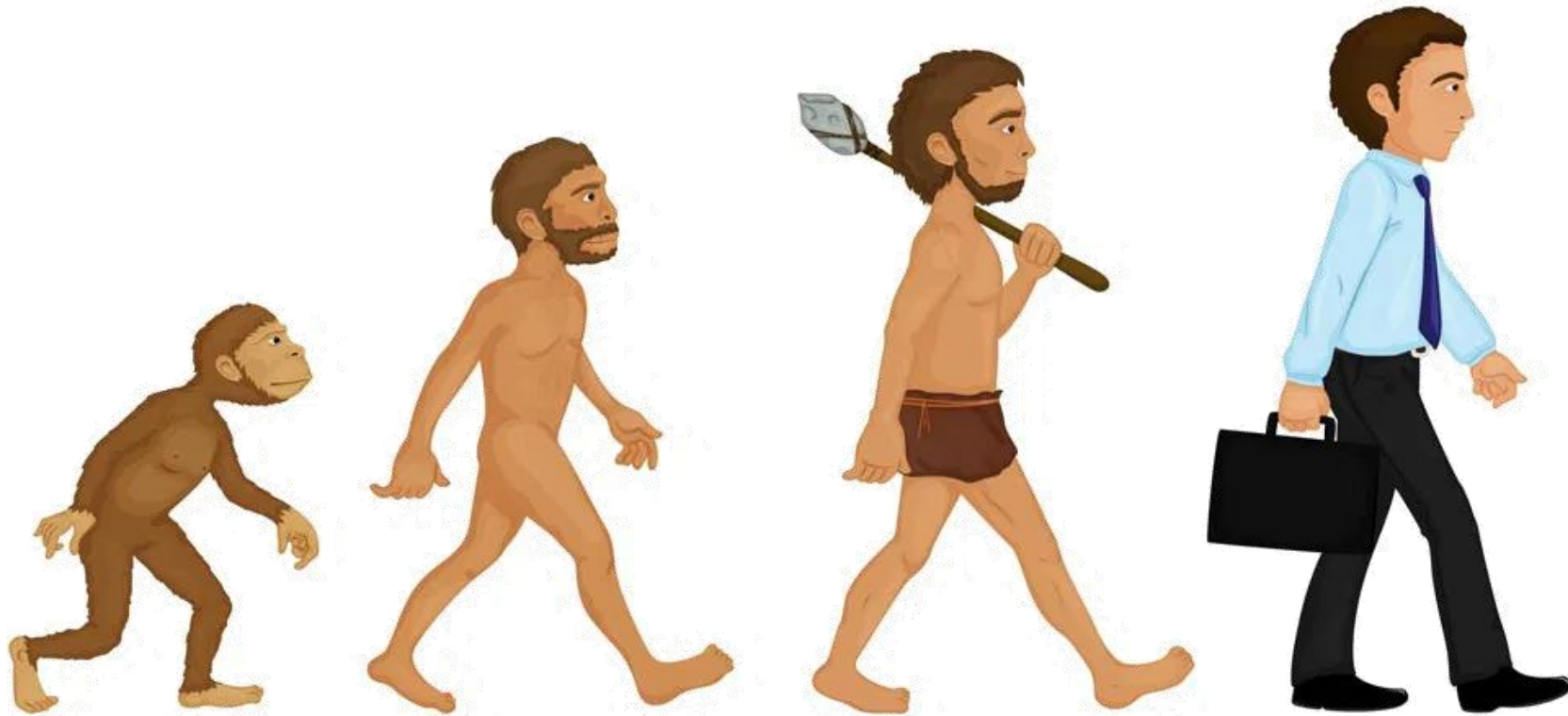
הזמן מאט
והדברים סביבי
נראים לא אמיתיים

יסגרו חנויות...
מותר לצאת?...
לא קניתי פסטה...
מישהו אמר לי...

גורמי לחץ במשבר קורונה

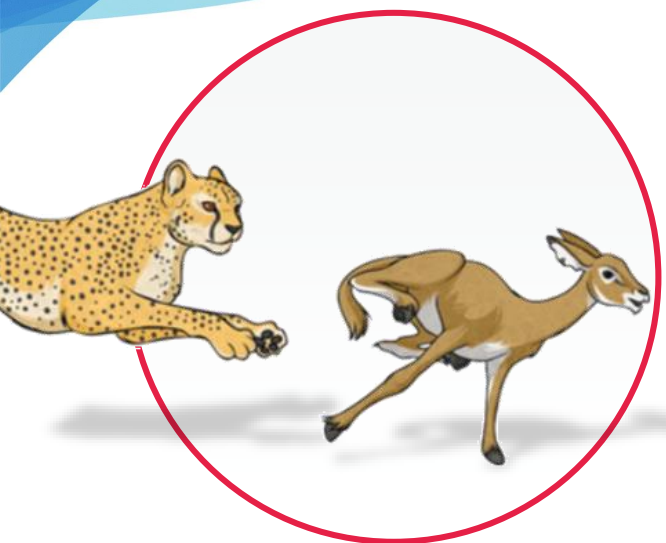


בבסיס כל הלחצים, החרדות והפחדים שלנו נמצא פחד מאיום קיומי



כדי להבין איך להתמודד עם משברים קטנים כגדולים
עלינו להבין מהו מנגנון התגובה הטבעי שלנו לאיום קיומי

הסכנה – סחרור של חוסר אונים



איום קיומי



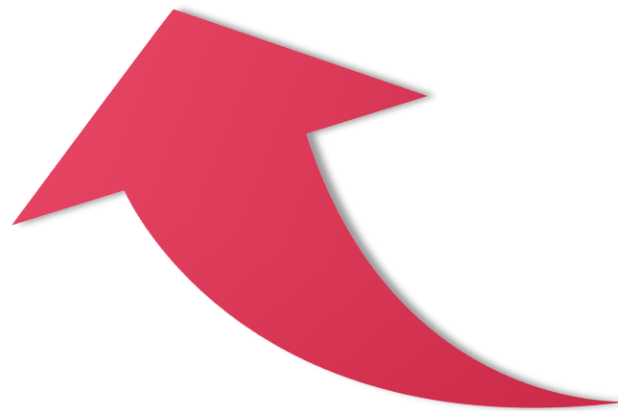
פרשנות המצב
כחוסר אונים



לחץ וחרדה



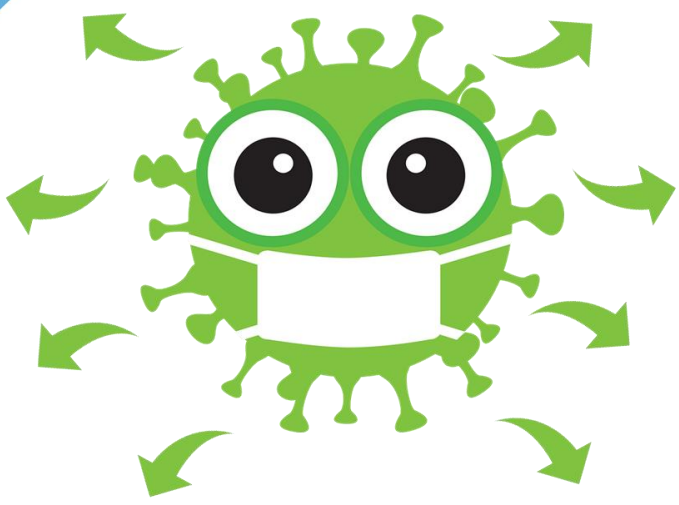
תסמינים של לחץ
וחרדה



קושי בהתמודדות
יעילה



הסכנה – סחרור של חוסר אונים



איום



פרשנות המצב
כחוסר אונים



לחץ וחרדה



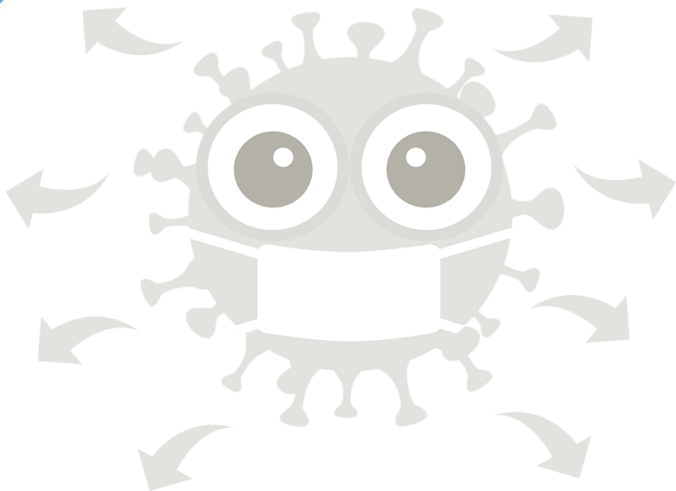
תסמינים של לחץ
וחרדה



ירידה בתפקוד
היעיל



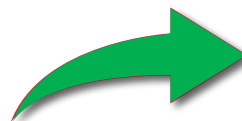
הפתרון – הפחתת חוסר אונים



האיום – לא בשליטתנו



הפחתת חוסר האונים



התמתנות
הלחץ והחרדה



הפחתת תסמינים
המשמרים
חוסר אונים



שיפור במסוגלות
תפקודית



עזרה ראשונה תפקודית-נפשית עפ"י מודל מעש"ה

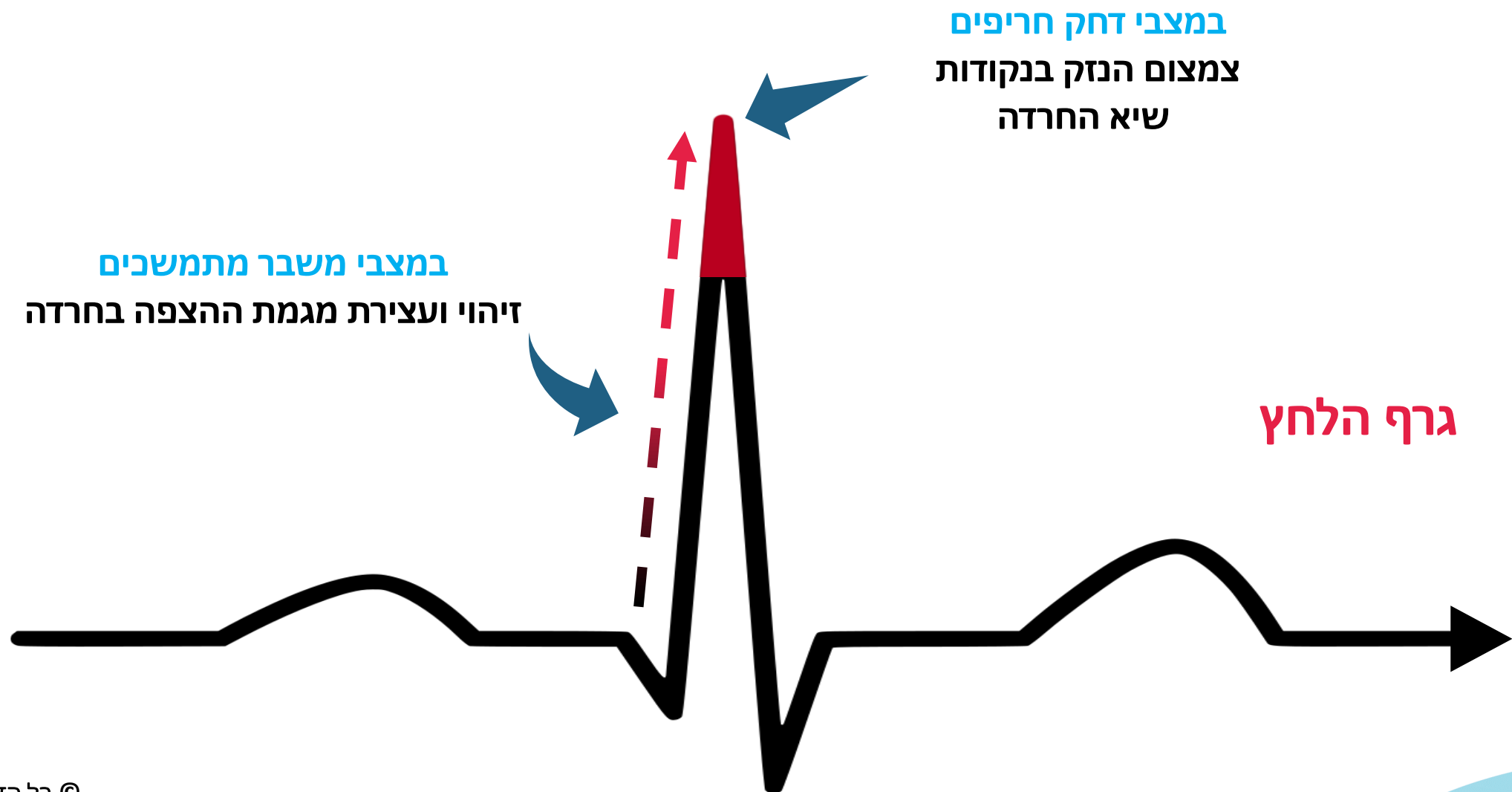
פותח ע"י ד"ר משה פרחי, ממייסדי המרכז הבינלאומי לחוסן תפקודי

- ✓ משרד הבריאות הנחה את כלל מוקדי הסיוע הנפשי בטלפון, להשתמש במודל מעש"ה
- ✓ מודל מעש"ה מקנה כלים מעשיים אשר נועדו לווסת מיידית את המצוקה והלגביר את תחושת המסוגלות
- ✓ השיטה פשוטה לשימוש ע"י כל אדם ללא צורך בהכשרה בבריאות הנפש
- ✓ השיטה מגבירה את זמינות המענה המיידית והמדויק לאזרח

המודל נועד לסייע לעבור מחוסר אונים להתמודדות יעילה



מוקדי התערבות באמצעות מודל מעש"ה



משבר, לחץ וחרדה

חוסר אונים



קוגניטיבי



פיזי



רגשי



התנהגותי

מה נהוג לעשות?



מסיחים את הדעת

תמצאי פינה שקטה בבית ופשוט תנוחי



ממליצים לנוח

יש לך בבית משהו להרגעה?



מרגיעים

יהיה בסדר... זה ייגמר בקרוב



נכנסים לתפקיד המושיע

מה אתה צריך? אני יכול לפתור לך את הבעיה

יש לך נטפליקס? אולי תראה סדרה?



אף אחד לא חווה את זה כמוני...
אף אחד לא יכול להבין אותי...

בדידות

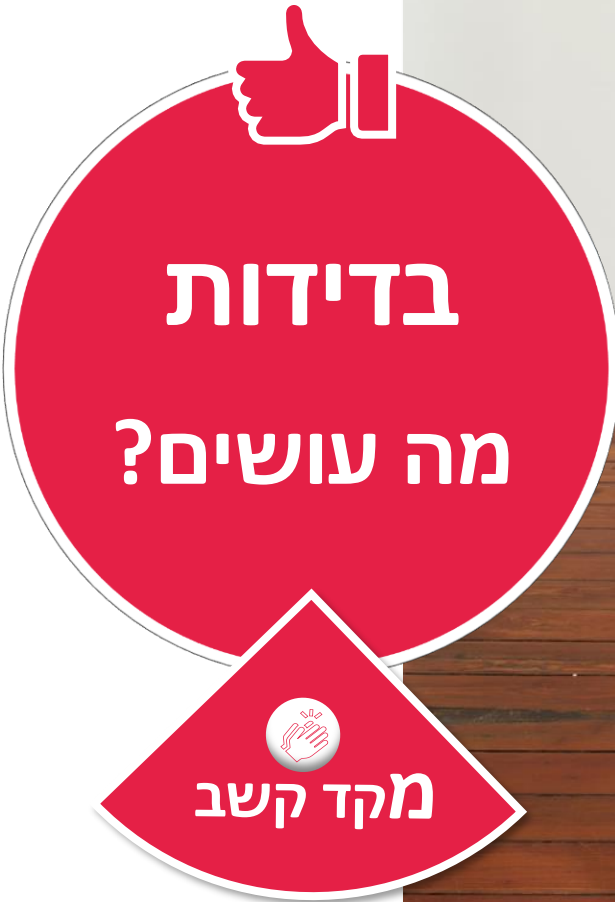
אדם המתקשר למוקד תמיכה זקוק להתמודדות עם הבדידות מול האיום

מיד בפתיחת השיחה נבטא מחויבות


בוא נלך צעד צעד, וביחד
נבין
מה אתה צריך

אני מבטיח להשתדל
שבסוף השיחה
תצא עם כיוון

אני אשאר אתך על הקו
עד שתקבל את כל
המידע שאתה צריך



**בדידות
מה עושים?**



מקד קשב







שינוי בתפיסת
המציאות

הזמן מאט
והדברים סביבי
נראים לא אמיתיים

אני כאילו
בחלום

אני כאילו
מנותק
מהמציאות

הארקה (Grounding) - להביא את הקשב לכאן ועכשיו

זיהוי שלושה דברים שניתן:

- את הרחוב דרך החלון ✓
- את עצמי במראה ✓
- את הרהיטים סביבי ✓



לראות

- את רעש המזגן ✓
- מכוניות בחוץ ✓
- קול מחיאת כף ✓



לשמוע

- לרקוע על הקרקע תחת רגלי ✓
- מרקם הבגד שאני לובש ✓
- כף היד על הקיר ✓



לחוש



סיכום

מקד קשב

- ✓ להדגיש הבעת המחויבות בתחילת השיחה.
- ✓ הארקה באמצעות שמיעה, ראייה ותחושה פיזית.

מקד קשב



נעבור את הלבד - ביחד



בדידות

שינוי
בתפיסת
המציאות

הדגמה באמצעות סימולציית שיחה



בדידות

שינוי
בתפיסת
המציאות



תגובה פיזיולוגית

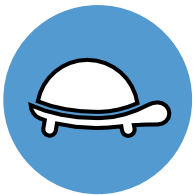
המוח הקדמי
מרכז הלוגיקה



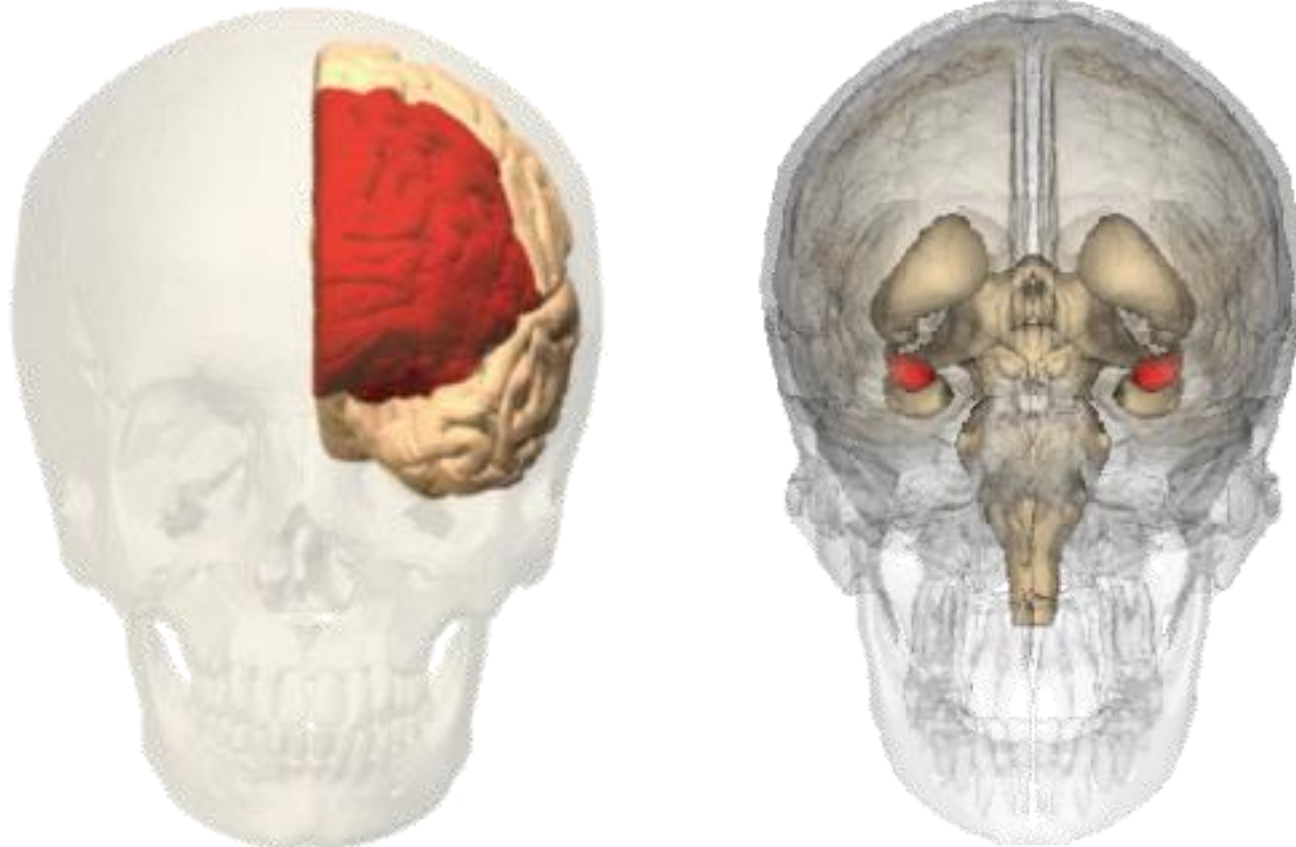
פתרון בעיות



יכולת תכנון



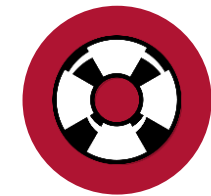
מהירות תגובה



אמיגדלה
מרכז הרגש



עולם הרגש



הישדות



מהירות תגובה



הצפה
רגשית

בכי

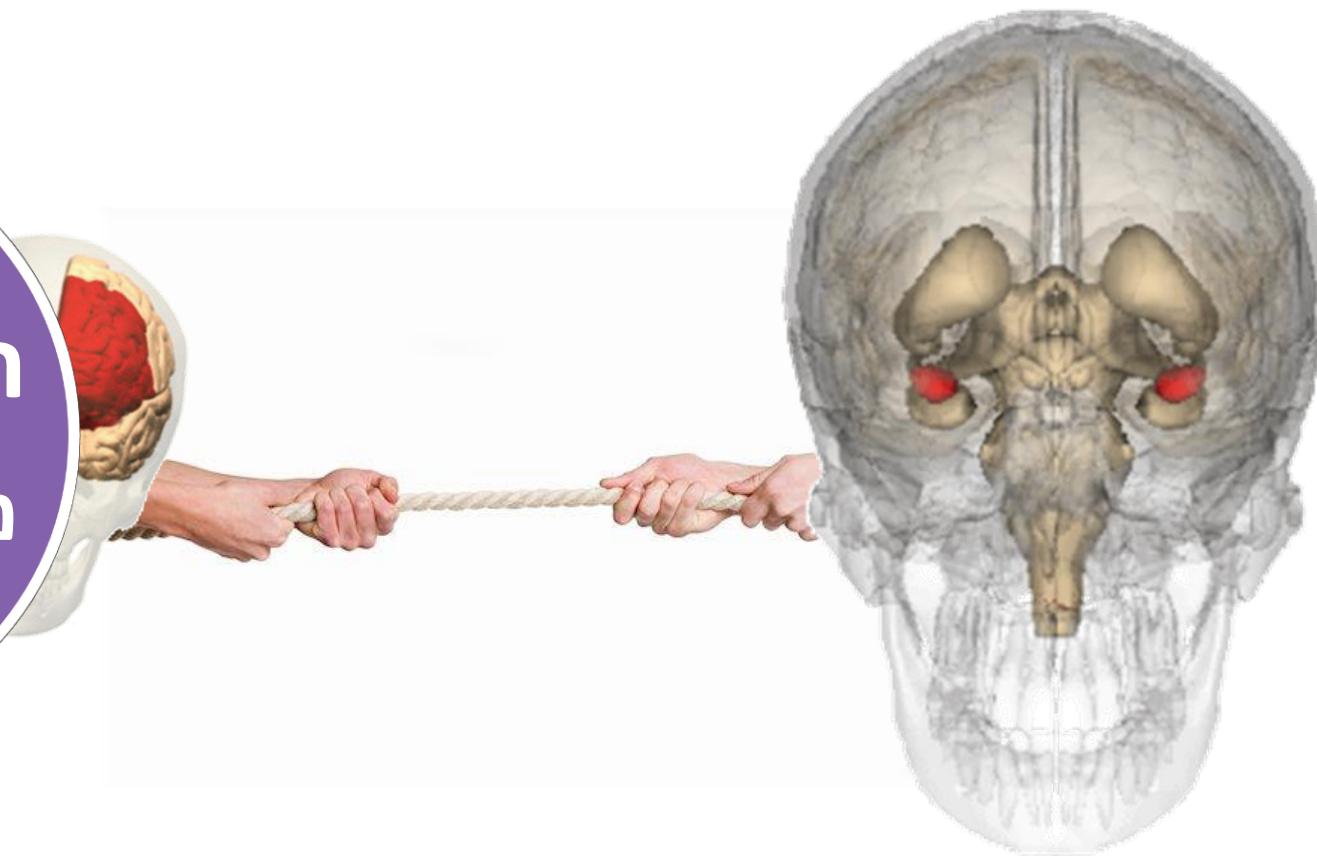
כעס

עצבנות

חוסר שקט

נשימה מהירה

הצפה רגשית
מה קורה במוח?





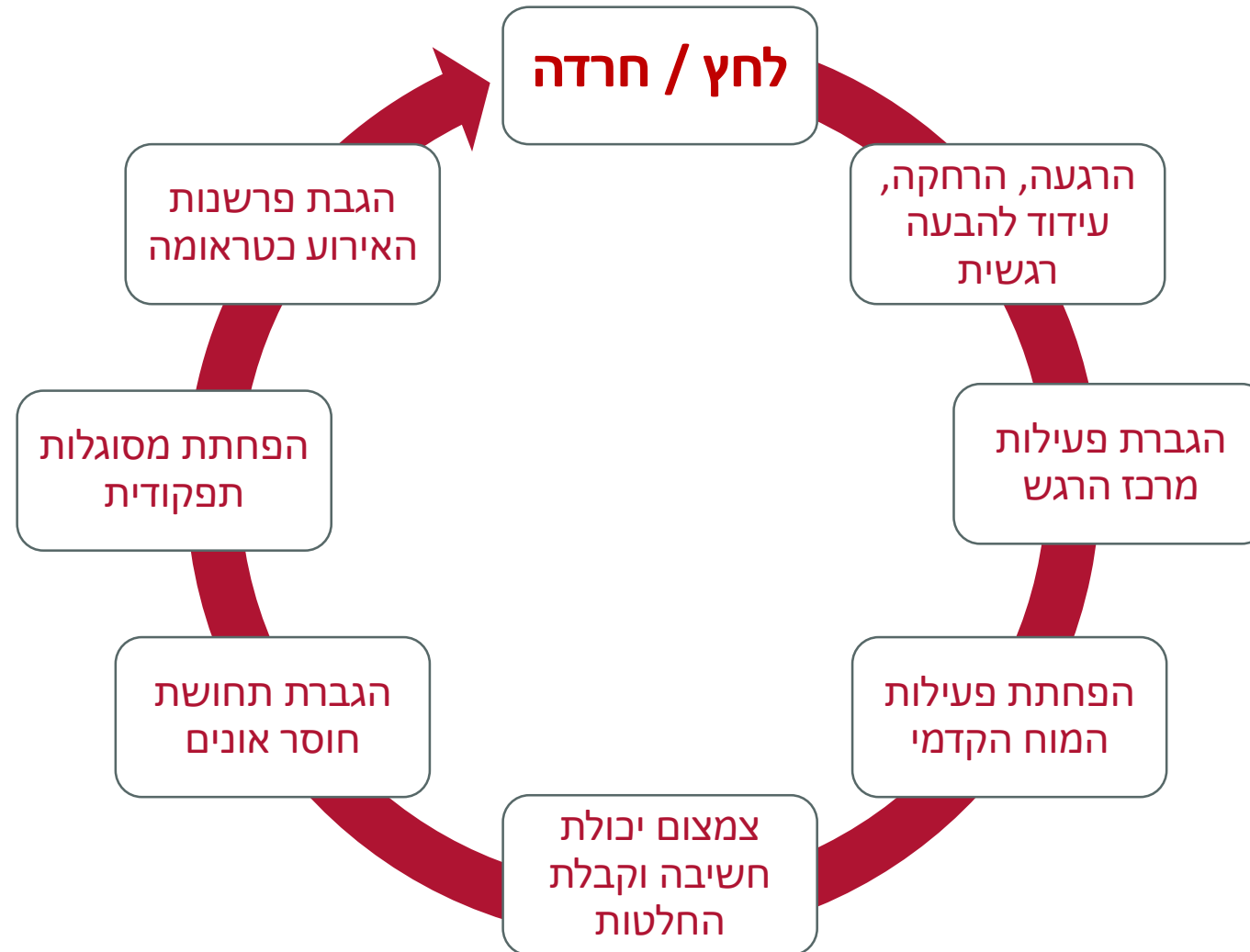
הצפה רגשית
סיוע שגוי

שב, תנוח, הכול יהיה בסדר ✘

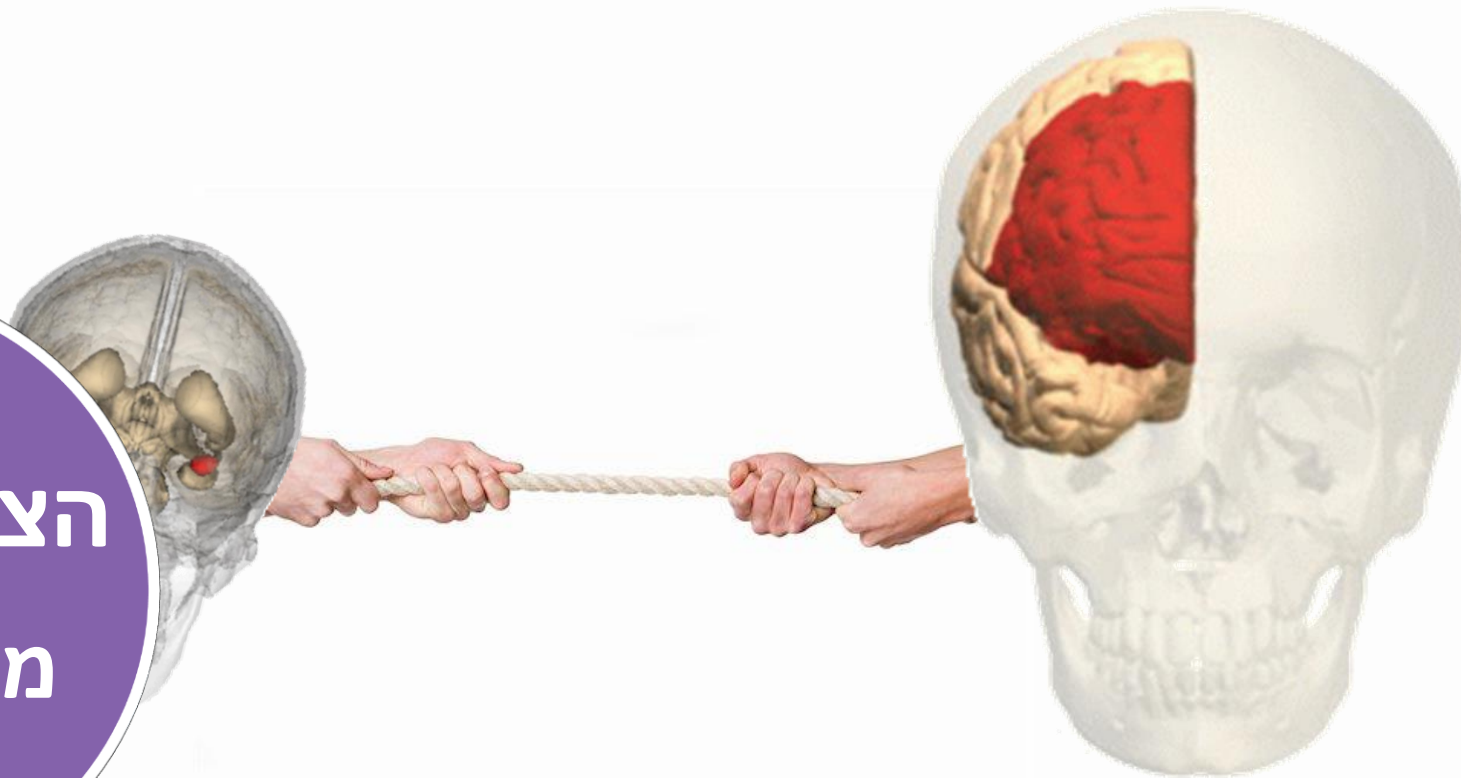
אני אדאג לזה. תסמכי עלי. ✘

פשוט אל תחשוב על זה ✘

השפעת תקשורת מבוססת רגש על המסוגלות התפקודית



קיבוע של תחושת המצוקה וחוסר יכולת לתפקד



הצפה רגשית מה עושים?



עורר חשיבה
שכלתנית



שמות



מספרים



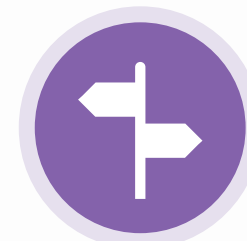
כמות



פרטים טכניים

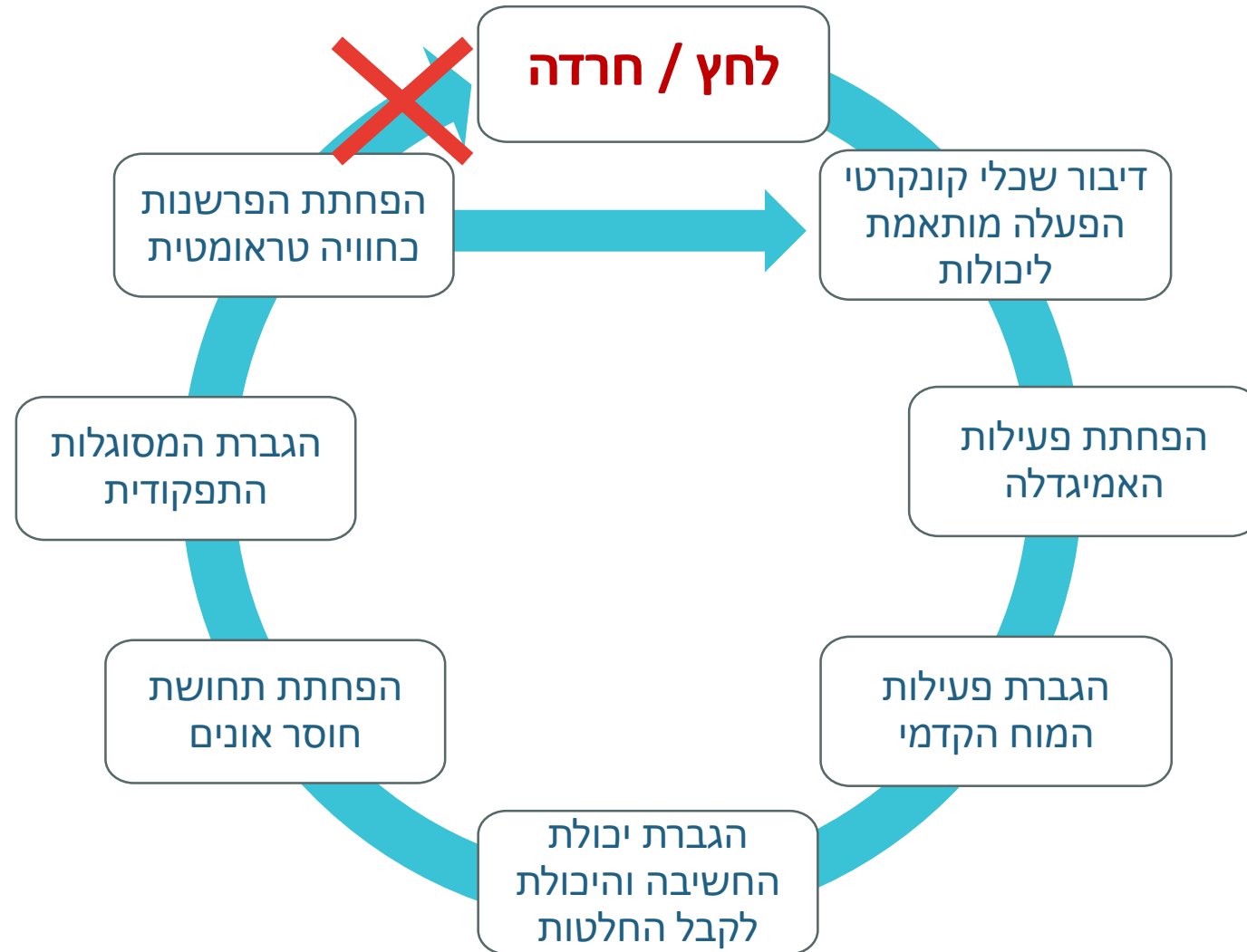


עובדות



בחירה

השפעת תקשורת שכלתנית על מסוגלות תפקודית



החזרה למסוגלות תפקודית ופניות לקבלת הוראות

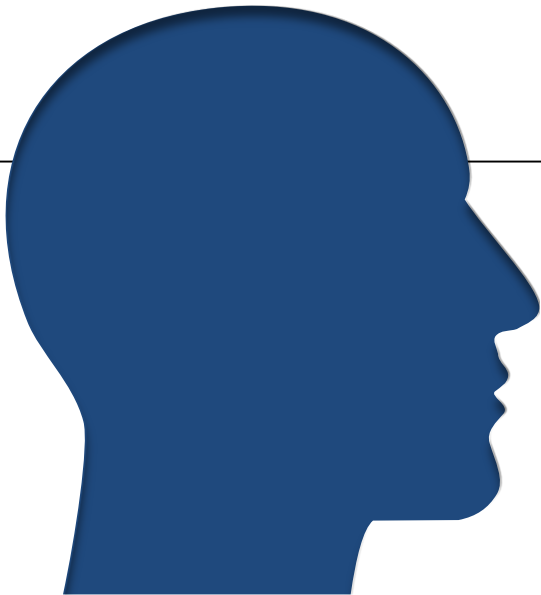
התרגומן

נקשיב לשפה הרגשית של האדם – ונתרגם לשפה שכלתנית



התרגומון

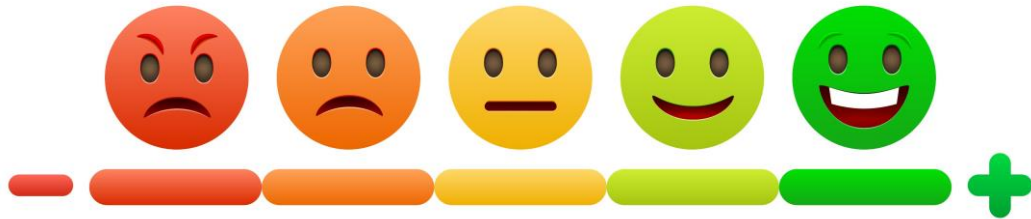
- שמת לב אם יש שעות מסוימות שבהן אתה לחוץ במיוחד?
- כמה פעמים ביום אתה מרגיש את זה?
- תוכל לתאר על "סרגל הרגש" את עוצמת הלחץ שאתה מרגיש?



**אני נורא בלחץ
כל הזמן פוחד**



התרגומון

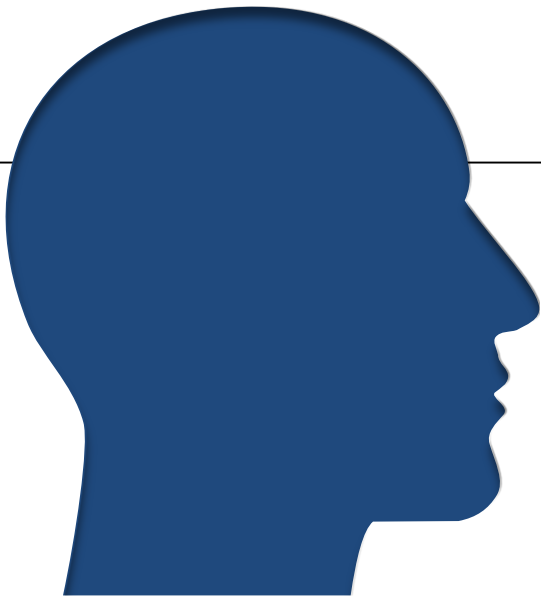


דרגו את עוצמת הרגש השלילי בסרגל הרגש
חשבו מה ניתן לעשות כדי להפחית אותו ב 1-2 נקודות

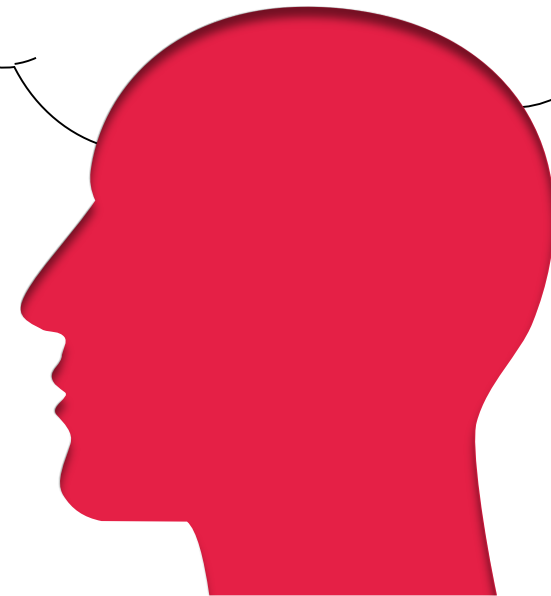


התרגומון

- תוכל לספר לי על בני המשפחה שלך?
(שם, גיל, עיסוק וכיו"ב)
- היכן הם נמצאים?
- כמה מהם בבידוד? כמה זמן?

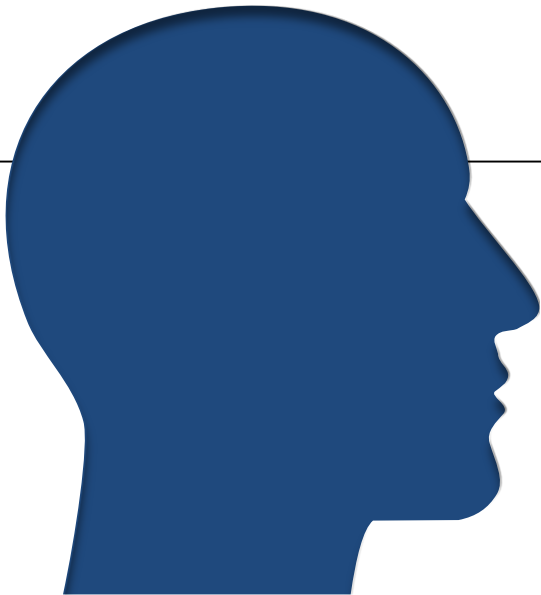


**אני מרגיש
כל-כך לבד**

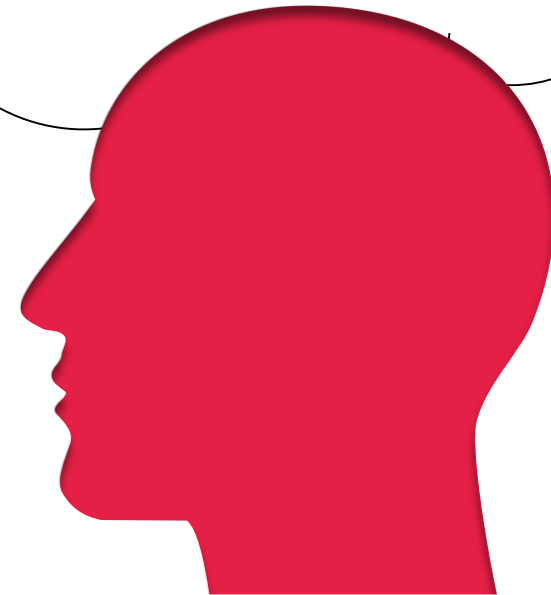


התרגומן

- תוכל לתאר את המשימות שלך?
- באילו טכניקות אתה משתמש בדרך כלל לארגון המשימות?
- בוא נערוך תיעדוף משימות יחד



**אני קורס
מהעומס.
אני לא יכול יותר.**



זהירות! לא לשבור ניתוק חלקי



סיכום

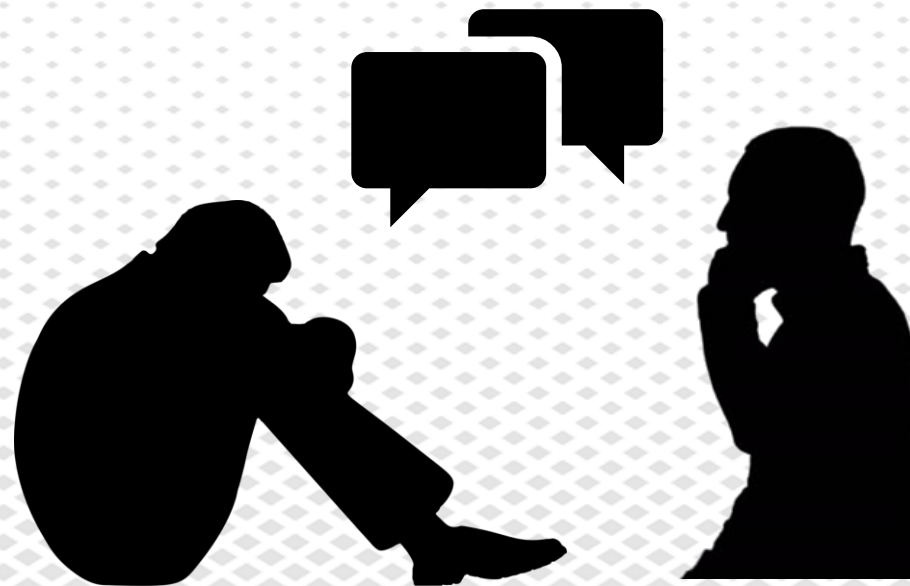
עורר חשיבה שכלתנית

- ✓ שאל שאלות רלוונטיות הדורשות פעילות שכלתנית.
- ✓ תרגם את השפה הרגשית של האדם לשפה שכלתנית.



הצפה
רגשית

הדגמה באמצעות סימלוציות שיחה

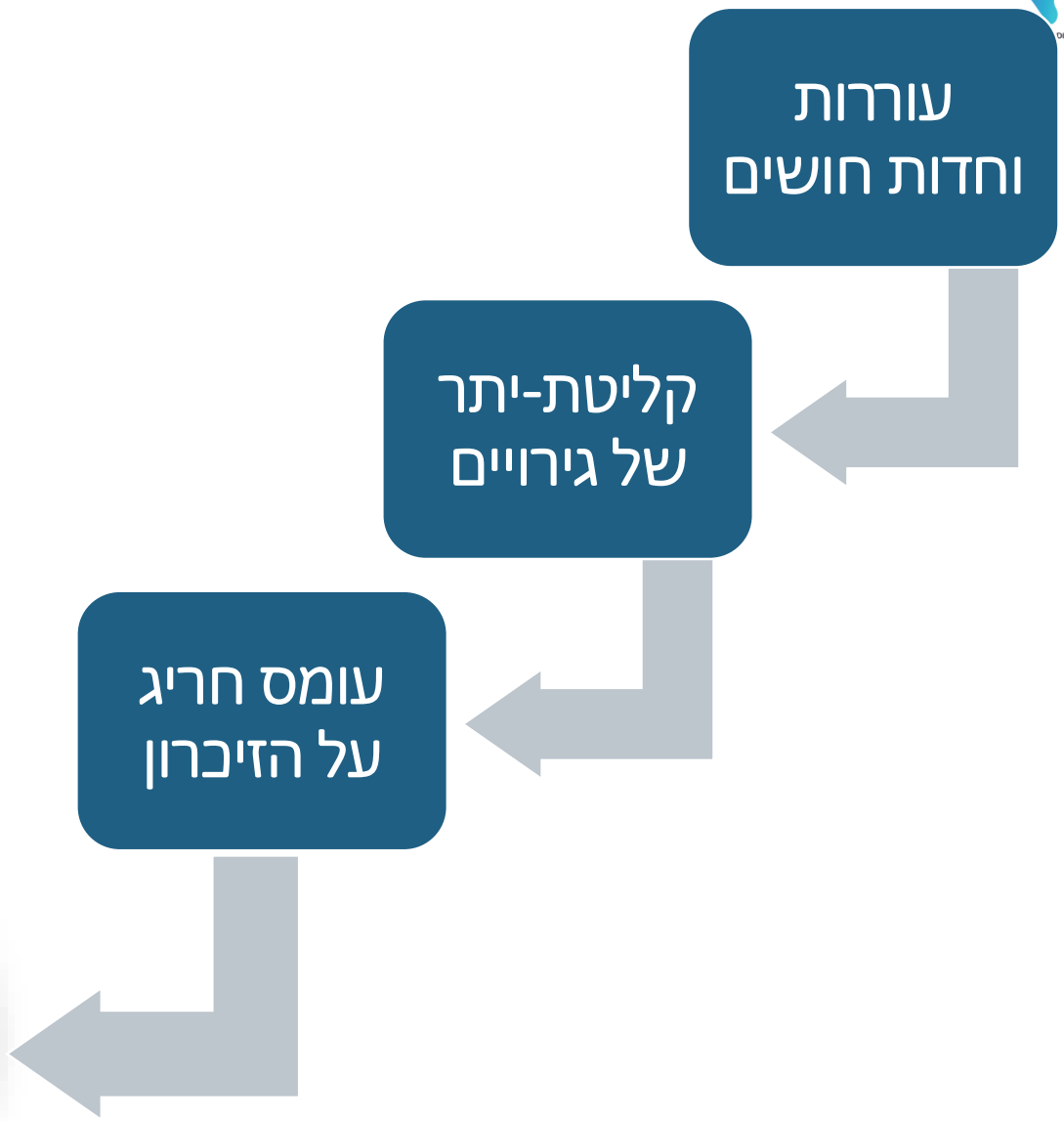




בלבול

כיצד הוא נוצר?

חוסר יכולת לסדר את הפרטים לפי סדר



שחזור רצף האירועים – סיכום היום עד עכשיו

להקשיב לסיפור.



לעזור לאדם להתמקד בעובדות הסיפור בלבד.



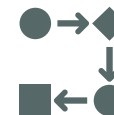
לסייע לשמור על הרצף הכרונולוגי של הסיפור.



להקפיד על תקשורת שכלית.



בסוף, לבקש לספר את כל הסיפור מחדש ברצף אחד.



סיכום


מחשבות
חזרתיות

בלבול

שחזר רצף אירועים

- ✓ סייע להבנות רצף עובדתי מתחילת האירוע ועד לסיומו
- ✓ מה קרה, מה קורה, מה הולך לקרות.

שחזר רצף אירועים





תלות



הישענות על הזולת
רצון שמישהו אחר ייקח אחריות

הפעלה ממוקדת במצב הנוכחי

תלות

פאסיביות
מה עושים?



הפעל בדרך יעילה

✓ מיפוי הנחיות משרד הבריאות

ווידוא שפועלים בהתאם

✓ תכנון פעילות בהיבט

המשפחתי, האקדמי ועוד

בטווחי זמן שונים

✓ מעגל ההשפעה – מיפוי

הדברים שבשליטתי ועריכת
רשימה מסודרת של משימות
על פיהם

✓ בחירה בין אפשרויות – מתן

אפשרות לבחור בין שתי

אפשרויות

✓ תפקידים הקשורים למצב -

אחראי על מלאי מוצרים בבית, אחר

אי על קשר עם סבא

וסבתא, האכלת בעלי החיים

וכיו"ב



הפעלה כללית

תלות

פאסיביות
מה עושים?

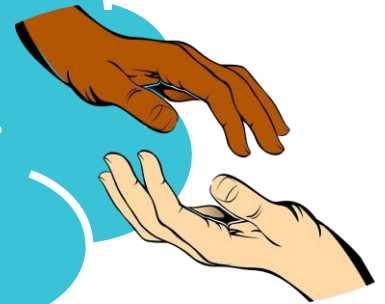


הפעל בדרך יעילה

מטלות בית -
תחומי אחריות



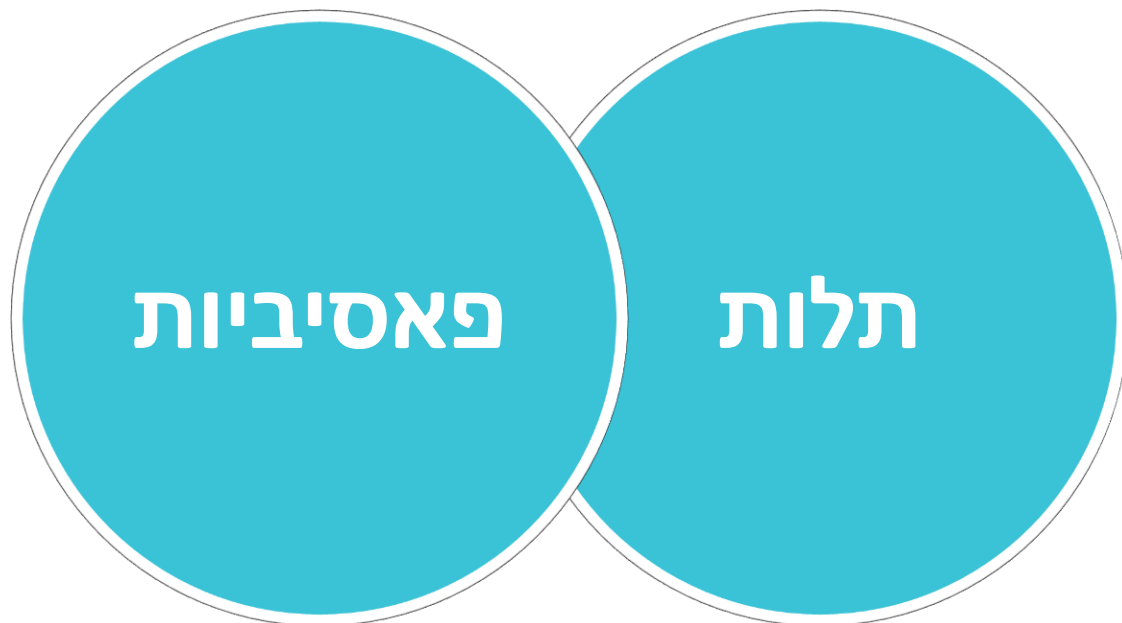
התנדבות ועזרה,
במשפחה, בשכונה,
בקהילה, בחברה
הרחבה



משחקי חשיבה,
חידות, למידה

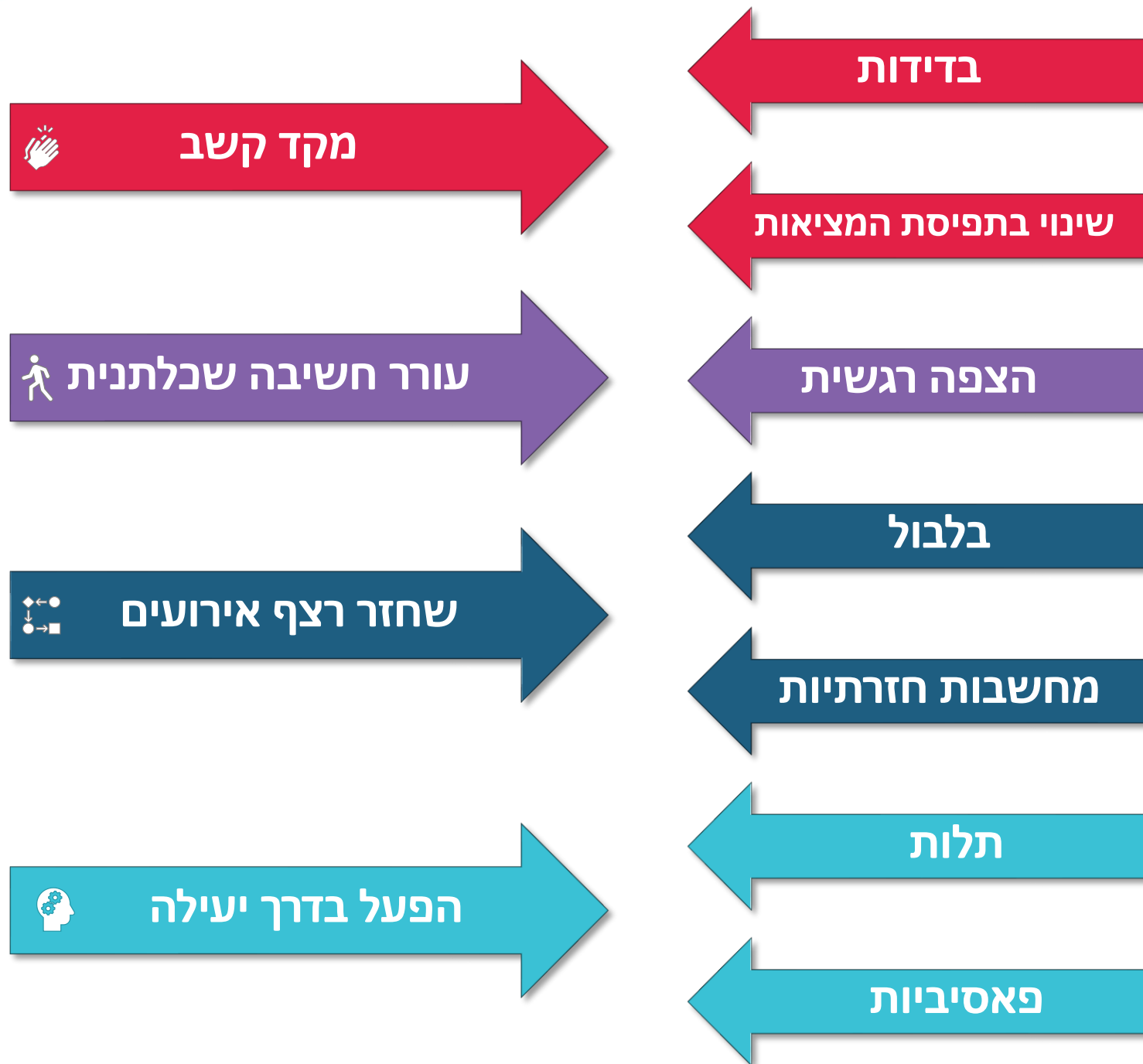


סיכום



הפעל בדרך יעילה

- ✓ הפעל נקודתית ע"י מיפוי ההנחיות, תכנון הפעולות, מיפוי מעגל ההשפעה, בחירה בין אפשרויות ומתן תפקידים רלוונטיים.
- ✓ הפעל באופן כללי באמצעות אחריות, התנדבות והפעלה שכלית.





משתתפים יקרים!

**אחרי כל הכשרה, אנחנו מעלים פוסט בפייסבוק כדי לעלות
מודעות לפעילות שלנו וכמה שיותר להפיץ את השיטה.
נודה לכם מאוד, אם תכנסו לדף שלנו, תנו לייק לדף ותחוו את
דעתכם בהתייחסות לפוסט הקשור להכשרתכם.**

<https://www.facebook.com/icfrLTD/>

לפרטים נוספים: info@icfr.co.il
טלפון: 052-9454604