6.4.20

**סיכום ובינר – עו"סים זום על עבודה בתנאי לחץ וחרדה**

**מרצה-** ד"ר משה פרחי - עו"ס וראש מסלול לימודי לחץ טראומה וחוסן במכללה האקדמית תל-חי, מפתח מודל מעש"ה לעזרה ראשונה נפשית בחירום וקצין בריאות הנפש במילואים

זה לא משבר, זה אירוע קורונה. אנחנו מכילים

אנחנו מנותקים משגרה מוכרת זה מיצר שיבוש באורחות החיים , מייצר תגובות חרדה. מנותקים ממע חברתיות פיזית, אז לא חשים את הקירבה. אין עיסוק מובנה, סדר היום משובש, מוצפים במידע שלילי, גם כשהמידע אינו שלילי מתרגמים אותו לשלילי. למשל המידע על מספר הנדבקים, אומרים לעצמנו שזה מתקרב עלינו , אך זה גם יכול להיות מהפריסמה שכל שנדבק הוא פחות ידביק בעתיד כלומר גורם ליותר ביטחון.

דאגות מהמצב הכלכלי, אי וודאות וחשש להידבק, אלה גורמי לחץ משמעותיים.

טראומה, DSM 4 לא 5, מגדיר טראומה כאיום קיומי וגם פרשנות של חוסר אונים. כששני אלו חוברים בזמן מסויים נוצרת לנו תחשות לחץ\חרדה\פחד עצומים ואז האירוע עלול להתפרש כטראומה. יודעים כבר משנות השמונים, לחץ הוא תלוי פרשנות שתלויה במשאבים שלך. אירוע טראומטי זו מטבע לשון שגויה, אפשר לומר שהוא מתפרש כטראומה. תחושת הלחץ והחרדה מונעת מאיתנו את ההתמודדות היעילה שאנו זקוקים לה כדי להילחם באיום. דבר זה מגביר את תחושת חוסר האונים וזה מגביר את פרשנות הטראומה. זה תהליך של מעגל שמזין עצמו.

חשוב להפסיק את המעגל. עקרון הפעולה הראשון, הוא הפחתת תחושת חוסר האונים. האיום הקיומי לא בשליטתי לכן אין לי מה לעשות עם האיום, אך אני יכולה לעבור להתמודות פעילה ודבר זה יסייע בידי להפחית את תחושת חוסר האונים, אשר תפחית את פרשנות האירוע כאירוע טראומתי, שיפחית את התסמינים המשמרים את חוסר האונים ויגבירו את המסוגלות התפקודית כלפי עצמי וכלפי אחרים. משך הזמן לעשות השינוי לוקח כדקה וחצי תשעים שניות, זה יעיל.

בדרך כלל הדברים שלמדנו הם לחבק ולהעניק עזרה לאנשים שנמצאים בחוסר אונים או חוו תחושת טראומה, אך בעצם כשאנו עושים זאת אנחנו גורמים להפך ויצרים אוקסיטוצין שמעביר את הגוף מהיותו במצב לפעולה למצב רגיעה, מה שמחמיר את תחושת החוסר אונים וגורם לתגובה רגרסיבית. אם רואים אימא שרואה את הילד פצוע מתפקדת בחדות ואז ניגשים אליה שמים יד רכה על הכתף , איך את? מהלך זה בדרך כלל יגרום לאישה לבכות ולקריסה תפקודית. דוגמא נוספת כמבקשים מאדם לשבת ומביאים לו מים במקום לבקש מהאדם לבצע את הפעולות בעצמו על מנת לתת לו תחושת תפקוד.

הסיבה הביולוגית היא שכשאדם מרגיש איום המערכת הסמפטטית מוצפת באדרנלין והורמני סטרס שגורמים לחידד החושים לפעילות לבבית מואצת ותיעדוף של הדם למוח ולגפייים. חימצון מלא. אנחנו מכונת לחימה. כשמנסים להרגיע גורמים למכונה הזו להיות מושבתת לכן נראה אנשים רבים מתחילים לרעוד כי אין הלימה פול גז בניוטרל.

שתיית מים – אין הוכחה שאדם נצמא במצב דחק חריף הוא מיובש. אדם במצב כזה עלול לחוש יובש בפה , בגלל עיכוב בהפרשת רוק על רקע סמפט' שקורה בכדי לצמצם את קצב הבליעה של הרוק. באזור הלוע יש את עצב הווגוס של הרגיעה. כשאני לוגם מים אני יותר רגוע, אך כשאני באיום אני לא אמור להיות רגוע. כשמשקים אותו במים זה נגד תהליך של הגוף שרוצה להאט את קצב הבליעה.

מה כן נעשה?

נכיל את רגש המצוקה. האמיגדאלה היא מרכז הרגש והזיכרון הריגשי. והמח הקידמי הוא המרכז הלוגי. מחקים מראים שיש קשר שלילי ביניהם, ככל האמיגדלה יותר פועלת ככה המרכז הלוגי פחות ולהפך. מחקר של טילור ואחרים 2005. כלומר אנו רוצים להוציא את האדם מהאמיגדלה ולהעביר אותו למרכז הלוגי

כשאדם מאוד בוכה, אם אנסה לנרמל להגיד לו שאני מבינה שהוא נסער זה יפעיל את האמיגדלה. לעומת זאת אם אגיד תנסה בבקשה להסביר למה אתה בוחר כלומר אשאל אותו שאלה לוגית, אוכל לעזור לו לעבור מהאמיגדלה אל המוח הקידמי.

*(סרטון אולם חתונות)*

המוקדנית עשתה בדיוק מה שצריך. מפעילה אותו. היא צריכה מידע האדם הראשון צריך לשמר את התיפקוד שלו עד שמגיעה עזרה.

היא השתמשה בהפעלה, שפה שיכלית של מספרים כמויות בחירה, תספור כמה אנשים שוכבים הולכים. היא לא נרמלה. כשהיה למתקשר ריגרסיה היא קראה לו בשמו שוב וגייסה אותו. השם הפרטי הוא אחד הדברים שקל לנו לשלוף מהזיכרון, זה חודר מטות הגנה ודיסוציאציה זה מאפשר לגייס מחדש לפעולה. אם אומרים את השם הפרטי אני זקוק לעזרה שלך, נצליח לגייס אותו.

סרטון מוקדנית וילדה

הנוהל היה מאוד קוגני, כל הזמן שאלות מותאמות עם הילדה, צריך כל פעם לחזור על תשובות הילד, לא אמרה לה לרגע את מסכנה לא הלכה לצד הרגשי, כדי לשמר את התפקוד שלה.

עיקרון להפעיל

לדבר קוג' לצמצם החלקים הרגשיים

מתי לדבר רגש?

יש שני תנאים למעבר לרגש. החלק המשמעותי לראות שהאדם מתפקד. לעזור לו להיות משימתי ולהחזיר את המוח הקידמי ולא את האמיגדלה להוביל.

תנאי שני, עדיף לחכות 48 שע את ההערבות הרגשית. הטכניקות שממליצות לעשות את זה סמוך לאירוע פחות מומלצת לשיטתו.

הזיכרון נוצר כשנמצאים במצוקה חריפה ומפרשים האירוע כטראומה. החושים הופכים חדים, בכל רגע נתון המידע מהסביבה עצום מהרגיל, כל החושים מועלים. תפיסת מימד הזמן שונה ושגויה לעיתים קרובות. כמות המידע פר נקודת זמן זהה למידע שנקלטת בחצי שעה. כמות המידע הזו מייצרת שני תהליכים, האדם יכול לזכור כל חלקיק מהאירוע, גם במינעד של חמשת החושים ואנחנו ממוסכים בקוטיזול אשר מקשה עלינו לייצר סינכרון של רצף האירועים, ולזכור את הנרטיב בצורה מסודרת עקב בלבול. כדאי לשים לב, כשאשר אדם כל כך מבולבל ולא מצליח לייצר את סדר האירוע, נקודת הסיום אינה ממוקמת נכון. מבחינה סובייק' לאירוע אין סיום, הוא נמשך ונמשך. 12-18 אחוז מבחינתם האירוע נמשך שנים. אחת הסיבות היא שכשאר התרחש האירוע הוא לא הצליח למקם את נקודת הסיום היכן שהיא הייתה.

המחקרים של פרופ חגית כהן, יש חלונות זמנים מאוד קצרים כדי לתקן את הזיכרון השגוי, אם הסדר השגוי. זה לוקח סביב 6 שעות לאחר האירוע. לאחר 6 שעות יש התקשחות של הזיכרון השגוי והזכון נשאר פתוח מה שיוצר מחשבות טורדניות. האדם יותר ויותר חש שהאירוע ממשיכך למרות שהוא הסתיים. לכן מומלץ לצמצם את הסיכון לבלבול ולעזור להסביר את סדר הארועים. בדרך כלל שואלים מה קרה, אם נקדים לעזור לו לסדר את האירוע, לפני שתי דקות קרתה תואנה עוד שתי דקות האמבולנס יקח אותך וכו,.

בקורונה לאף אחד אין מושג מה הולך להיות, לכן נפלח את רצף הזמן לנתחים קצרים, במקום לדבר מה יהיה עוד שלושה ימים, נדבר על הערב, עוד כמה שעות. כשמצמצמים את רצף הזמן לשעות בודדות, יש תחושה של שליטה על האירוע, ואפשר ליצר רצף מאוד קצר של אירועים ברצף המודעות שלנו. כשיש את תחושת השליטה זה עוזר לצמצם את חוסר הואנים ומגביר את המסוגלות.

לדוגמא: אדם שהלך למכולת וכשחזר הוא מספר שהוא שמע שבשכונה שלו יש המון נדבקים והוא יודע שהם גרים קרוב, לכן הוא בטוח נדבק והלך עליו. אפשר לראות בסיפור כי יש חוסר אירגון במשפט. לכן, נעזור לכדם לעשות סדר, כלומר; נזכרת שהלכת ברחוב, מה עוד נזכרת, בוא תתאר מה עשית לפני שיצאת, מה עשית לפני שנכנסת, עוברים איתו שלב שלב ומסדרים את העובדות , עד שחזר הביתה. כל העובדות מראות שעשית הכל בסדר ולכן כנראה שלא נדבקת.

דבר נוסף שנעשה נמנה איתו את התפקידים שלו; התפקיד שלך להסביר לילדים מה הוראות ולהכין אותם לקראת שבע בערב להשכבה. מחר בבוקר נתכנן את היום מחדש. עשינו סדר פלוס תכנון קטן קדימה. תשמע האחוז המוחלט של הדבקים הם אלה שלא נקטו את כל כללי הזהירות שלך, ושם מסיימים.

הבדידות –

הקורנה מדגישה את הבדידות אשר מייצרת בעצמה תחושת של סטרס. היא מגיעה ממקור סוציופסיכולוגי. כשאדם בודד הוא מרגיש כי אף אחד לא ממש מבין את ההשקעה והמאמץ שלו לשרוד את האירוע אבל כן רואים אולי כמה הוא חרדתי, תחושה שלא רואים אותו באמת.

לכן כשאדם יעלה את תחושת הבדידות נחבר אותו למקום הסוציולגי. נבקש ממנו להסתכל סביב, ונדגיש שאין קשר בין כמות האנשים שנמצאים סביב, לתחושה הסוביקטיבית המגיעה ממקום של שייכות. הבדידות הזו היא תוצר של חוסר שייכות גם ליטרטלי וגם סובייקטיבי שאף אחד לא מבין את האדם וכמה הוא משקיע, דבר שיכול ליצור קיבעון וקושי נכר בתפקוד.

מה נעשה?

נגיד לו שאנחנו איתו ולא נעזוב אותו עד שאתה שכל השאלות יענו, נגיד לו שיש לנו את כל הזמן בשבילו. המחוייבות הזו מייצרת אנטי בדידות וכך מגייסים אותו להקשבה ולשיתוף פעולה. זה עקרון המחוייבות.

עיקרון ראשון הפעלה

תקשורת שכלית

הבנייה של אירוע והגדשת פעולהת סיום וקצת קדימה

מחוייבות אני איתך לא עוזב עד שהשיחה מוצתה.

כשיש פער שפתי ותרבותי למשל עם פליטים. הכי מומלץ לשוחח דרך מתווך מתוך הקהילה שלהם. מחפש את מנהל הקהילה לעבוד מולו כשאי את האפשרות הזו. כשחייב לדבר איתו, אם אני מסוגל לדבר דרך וידאו אדבר בתנועות ידיים וסימונים, אום לא המלצה חמה לדבר דרך מתווך.

מודל המעש"ה

את הבדידות מפיגים עם מחוייבות

את חוסר האונים עם גיוס לתפקוד

את הבלבול עם דיבור קוגניטיבי

ושיחזור האירוע

חוסן

כדי להפוך תחושת קושי לעשיה ואתגר צריך לייצר תחושת הצלחה ככל שיקבלו משימות ויחושו שהם מצליחים במשימות כך הקשיים יהפכו לאתגר. אתגר מייצר רצון לעוד פעולה לעומת קושי אשר מייצר הרגשה של חוסר רצון להתאמץ

כדי לגייס קהילה לתפקוד מומלץ לתת לה משימות שהיא מסוגלת לעמוד בהם כדי לגייס אותה. אם מנהלים צוותים כדאי לתת לצוות משימות שהוא מסוגל לבצע, מכיוון שאם המשימה תהייה בלתי מושגת הצוות לא יהיה יעיל. דבר נוסף שיכול לקרות לצוות באתגר כמו הקרונה הוא הכחשה למצב, אי הערכה של היכולות והרגשת חוסר אופק ושליטה. ניתן לצמצם את כל אלה על ידי כך שהמנהל או המנהיג ידאג לתקשורת זמינה ורצופה לפי פרקי זמן ידועים מראש. תפקיד המנהל הוא להגביר את יכולתו של הצוות לפעול תחת איום. איך נעשה זאת? נעביר לצוות מסרים קוגנטיבים, מסרי הפעלה ומשימות בעלות מימוש, ובסוף היום לעשות סיכום עובדתי של המשימות שנעשו, ותכנון של מה עושים מחר. לא נעשה סיכום רגשי, את זה נעשה כשהמצב האקוטי ירד.

כדאי לעבוד בצוותים קטנים וקמפקטי, צוות גדול הוא איטי. המשימות קצרות טווח כך נעלה את תחושת הוודאות והקרבה. התפקידים צריכים להיות מוגדרים. אידיאלי צוותים של שלושה אנשים כאשר אחד מהם הוא הראש, קל יותר לצוות להתנהל כך.

חוסן זה גמישות, לתת לצוות יכולת עיקרית ועוד כמה משימות נוספות כשנעשה זואת ונקפיד שהמשימות יהיה ברורות ומכוונות ליום יומיים הקרובים, כך נטייב את הפעילות שלו.

רשמה: אורנה רותם

**להרחבה ניתן להאזין לקורס של שלוש שעות בנושא ללא עלות**

מצבי חירום עלולים לגרום לתגובות חרדה, המקשות על שמירת שגרה אפקטיבית ותפקוד יעיל. הצטרפו לקורס קצר המעניק כלים פרקטיים לסיוע ראשוני נפשי מיידי במצבי מצוקה בהרצאתו של ד"ר משה פרחי. לקורס היכנסו לאתר: https://bit.ly/2ySuGyd.