



מרכז משאבים
מיסודו של פרופ' מוני לחד

חרבות ברזל
אוקטובר 2023



כלים מעשיים לשמירה על תפקוד מיטבי במלחמת "חרבות ברזל"



מרכז משאבים
מיסודו של פרופ' מוני נהד

התמודדות עם מצב מתמשך איננה מרוץ למרחקים קצרים אפילו לא מרתון - היא טיפוס הרים



ריצות קצרות, ספרינטים, הנם הריצות הן 60 מטר ועד 400 מטר.

אצן ניחן בכוח מתפרץ, כוח שריר ומהירות תגובה.

אצנים ניחנים ביכולת למקד את כל עוצמתם לפרק זמן מאוד קצוב.





אופציה שניה – ריצה למרחקים ארוכים - מרתון





מה נדרש מרץ מרתון?



עקשנות, הביטחון
ביכולותיו, ומסוגלות לעמוד
ביעד עד לרגע מעבר שער
הסיום, אליו מתנקזות שעות
רבות של אימון וקשת
רחבה של רגשות עד
לניצחון.



"מעבר לכל פסגה מחכה עמק ומעליו פסגה גבוהה יותר"

מצב שלישי
האם אנחנו מבינים שאנו
זקוקים למנטליות של
מטפסי הרים?





מה חשוב כחטפסי הרים?

"אל תחשבו על ההר חשבו עליו כעל עתיד, כעל ארץ לא נודעת" - דיקינסון

"כשמטפסים על קרחונים צריך לדעת שהם כל הזמן נמסים מתחת", הוא אומר,

"זה נראה שקט - אבל טעות אחת יכולה להרוג את הצוות. זה נראה רגוע - אבל סופה אחת עלולה להפוך את התוכניות בין רגע.

עבודת צוות ותקשורת הן יעדים חשובים ביותר פני האנשים ברגע שבו הם עומדים בקור למרגלות ההר מראות בעתה, לא פחות מצפייה והתרגשות, כי אנשי הצוות, מפחדים".





מרכז משאבים
מיסודו של פרופ' מוני נהד

אז מה התובנות להתמודדות מתמשכת עם חשבו

טיפוס הרים: מאמץ לאורך זמן, חישוב מאמץ,
חלוקת כוח ועבודת צוות.

זו משימה אישית וקבוצתית.

הפרס ברוב המקרים סיפוק אישי.





מה עוזר לנו ביומיום להתמודד עם אי ודאות?

רציפויות

“רציפויות הן המפתח, בעזרתם אנו מנבאים את המחר, הן עוזרות לנו לחלוף מעכשיו - לעתיד”.



מרכז משאבים
מיסודו של פרופ' מוני נהד

מדוע חשובות לנו כל כך הרציפויות? כיצד הן מסייעות לנו להתקיים כפרטים וכמערכת מול משימות החיים?



אילו רציפויות אנו מכירים ומה משרתת כל אחת?

רציפות קוגניטיבית - מציאותית

רציפות תפקיד

רציפות חברתית

רציפות היסטורית

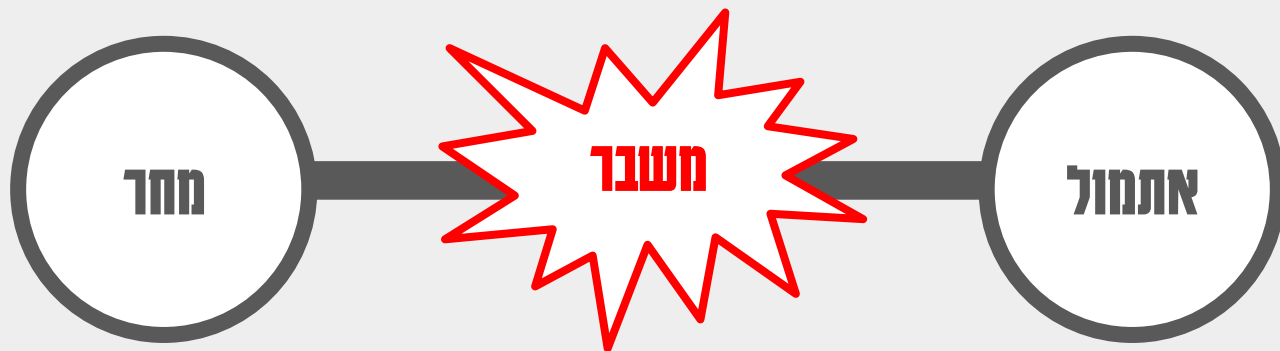


מצב של אי ודאות משולב באיומים מתממשים מאתגר ומערער את האמונה בטוב

ומאיים כל פעם מחדש על תחושת הרצף
ואולם התערערות רצפים מוכרת לנו גם מחיי היומיום –



מצבי אי ודאות ואסונות שוברים תחושת רציפות ומעלים למודעות את תחושת חוסר שליטה





אם בעבר דיברנו על חשבון שאתמול אינו מנבא את מחר

המצב כיום שכל יום אינו מנבא
את עצמו ובוודאי לא את מחר





מרכז משאבים
מיסודו של פרופ' מוני נהד

איך זה קורה?





מה קורה לנו כשהרציפויות הללו באיום או נקטעות?

- רציפות לוגית - חוקים התערערו/ קשיי ריכוז/אובדן השגרה/בלבול.
- רציפות תפקיד ותפקוד - לא ברור לי תפקידי ותפקידי הסובבים אותי.
- רציפות חברתית -המעגלים החברתיים מתערערים משתנק אובדן לכידות, ניכור, "כל אחד לעצמו"
- רציפות היסטורית - התערערות האמונות, הערכים המשותפים, תחושת אובדן הדרך.



מה קורה למערכת כשהרציפויות הללו באים או נקטעות?

- רציפות לוגית - חוקים התערערו/אובדן השגרה/אי ודאות/בלבול.
- רציפות תפקיד ותפקוד - לא ברור לי תפקידי ותפקידי הסובבים, "אין דין ואין דיין" - "איש הישר בעיניו יעשה".
- רציפות חברתית -המעגלים החברתיים מתערערים משתנים. אובדן לכידות, תחושת אובדן אחריות משותפת.
- רציפות היסטורית - תחושת הקהילה מתערערת, במה אנחנו מאמינים? חוסר אמון במערכת. אין לנו עוד ערכים/ייעוד משותף. לא מכירים את עצמנו.



רציפויות כחפה למנהלים



- בדוק אילו רציפויות מתפקדות.
- חפש את רציפויות המשובשות.
- אתר רציפויות שאינן מתפקדות.
- התחל עם אלה שמתפקדות וחזק אותן.
- שימו לב לרציפויות משובשת ובדקו מה ניתן לעשות כדי לייצב אותם
- עבור רציפויות שאינן מתפקדות, זהה שותפים שיסייעו/יפעלו לאיחוי רציפויות אלו.



מה המשמעות של כל זה להתארגנות שלי?

- רציפות לוגית – האם אני מכיר ומאורגן מול נהלים חוקים וסדר היום שלי?.
- רציפות תפקיד ותפקוד – האם אני מרגיש שאני מוכן לתפקד במצב הנוכחי המתמשך? האם אני מכין את עצמי לקשיים ולאתגרים של משך אי הוודאות.
- רציפות חברתית – מה שלום מעגלי התמיכה שלי? אני שומר קשר עם אחרים? אני משתתף בפעולות קבוצתיות/ חברתיות?.
- רציפות היסטורית – עד כמה היעדים שלך ברורים לך? כמה את/ה סומך על עצמך? האם יש לך ניסיון קודם במצבים מורכבים?



כולנו בסירה אחת

מציאות טראומטית משותפת ותשישות החמלה

"חווית אותו איום ואי וודאות, באותו זמן,
על-ידי המסייעים ומי שאנו באים לסייע
להם". (Saakvitne, 2002)



כמה הנחות יסוד ומשמעותן

- מה שאנחנו חווים עכשיו הוא טראומה או אבל טראומטי.
- שימו לב לצריכת התקשורת והנוכחות שלכם ברשתות - היא גם מיטיבה, מחברת ומפוגגת חרדה, אבל היא גם עלולה מאוד להציף ולעבור את גבול יכולת ההכלה. שימו לב היטב למה שאתם נחשפים, באיזה מינון ומתי. התרחקו ממה שגוזל אנרגיה, היקרה מאוד ממילא.
- כל ביטוי בין אם הוא הצפה של חרדה, עשייה קדחתנית והירתמות לעזרה או בין אם הוא הסתגרות משותקת בבית, פחד וחוסר תפקוד - הוא נורמלי בתוך הלא נורמלי הגדול.



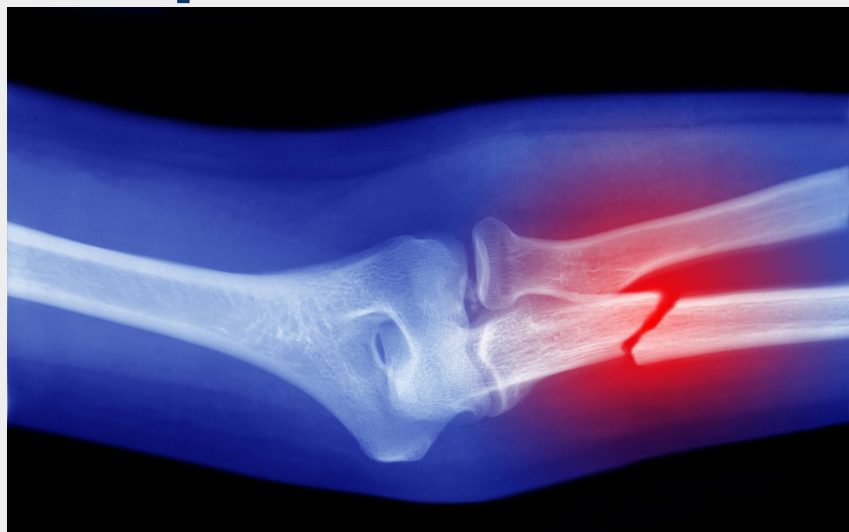
כמה הנחות יסוד ומשמעותן

- זה הזמן להיות באקסטרה רגישות ולא ליפול לאשמה, שיפוטיות על הרגשות והמחשבות שיש לנו, לציפיה שנהיה אחרת והשוואות לעומת יתר האנשים! החוויה היא אישית.
- כל אחד מתמודד בדרכו וכמיטב יכולתו, התגובות לטראומה רובן אוטומטיות, כך שחמלה ורכות נדרשים עכשיו.
- כל ביטוי רגשי יהיה עכשיו בווליום גבוה, כי הטעינות גבוהה מאוד, זה הזמן לסלחנות, גמישות ויחס זהיר וקשוב.



טראומה פירושה שבד - הטיפול בשבד:

מתן תנאים להחלמה



לעטוף ולקבע, לדאוג להרבה משאבים ותמיכה, להתאזר בסבלנות, להישמר.



תגובת למידת ייאוש וחוסר אונים - בני אדם



- אנשים שחווים חוסר אונים נרכש נוטים לוותר בקלות. חשים חוסר אונים ופסיביות, אם הם סבורים שאינם יכולים לשלוט במצב
- האופן שבו האדם תופס מצבים של חוסר שליטה משפיע על הדרך שבה הוא יבחר להגיב להם.
- ההתפתחות של חוסר אונים נרכש מערבת שינויים בתפיסת מקור השליטה. שינוי זה גורם לפרט להאמין שהיכולת לשינוי אינה נובעת ממקור פנימי שלו עצמו, אלא ממקור חיצוני כלשהו אשר עליו אין לו יכולת שליטה.



מדוע אנחנו חושפתיים?

לרובנו - זאת טראומה ראשונה בסדר גודל כזה, גם למי שכבר מורגל למצב ביטחוני, זה קנה מידה אחר!

איך נקראת התופעה?

תשישות חמלה, אך מה המושג אומר?



מה הם הסימנים של תשישות חמלה?

- הזדהות עם הקורבן.
- קושי בהעמדת גבולות.
- קושי בפרידה "איך אני יכול לעזוב אותו כעת?".
- חלומות וסימפטומים של הקורבן.
- כעסים בשם הקורבן.
- עשיית שירותים עבור הקורבן.



מה הם הסימנים הפסיכו פיזיולוגיים של תשישות חמלה?

- כאבי ראש וגוף.
- תשישות, עייפות.
- קשיי שינה, הפרעות אכילה.
- קשיי ריכוז.
- עצבנות, קהות חושים, רגשות אשם, קושי לחזור לשגרה.
- שינוי סדר עדיפויות, סולם ערכים.



מה מגביר את תשירות הקרבה?

מעגלי הקרבה הנפתחים בעקבות חשיפה לסבל של האחר וקרבה לחייו

חברה

פסיכולוגי

גיאוגרפי

- המעגל הפיזי / גיאוגרפי
- המעגל החברתי
- המעגל הפסיכולוגי



מה מגביד את תשירות הקרבה?

השפעת התקשורת במאה ה-21
הבעייתיות של המדיה החברתיות שידור לא מקצועי ולא ערוך.





האם למערכת יש תרומה לתשישות קרבה?

- ציפיות לא מציאותיות.
- מערכת מנוכרת.
- מתיחות במקום העבודה.
- משימתיות קונקרטית.
- מתיחות מול ההנהלה.
- תחושת חוסר גיבוי וסיכון מקצועי.



מה עוזר?

- עבודה בצוות.
- שגרה מאורגנת היטב - משמרות, הפסקות.
- דאגה לצרכים בסיסיים: מזון, משקה, בטחון, היגיינה, שינה.
- הבניית תמיכת עמיתים ותמיכת המשפחה.
- הגדרה מחדש של התגובות - מתן משמעות.
- הנחייה מקצועית – לעניין התמיכה.
- מנגנונים אישיים כגון הומור.



מה עוזר?

- הכרה בתרומה והדגשת התקווה.
- תהליך מובנה של התמיכה ואוורור הרגשות.
- תהליך מקצועי של הפקת לקחים.
- תהליך מאורגן של יציאה הדרגתית מתפקיד " שגרת חירום/קורונה".
- תהליך מתמשך של עדכון מיומנויות והתכוננות לקראת האירוע הבא.
- לא לחשוש לחשוף קשיים ולהפנות לעזרה פרטנית - זו אחריות החברים ומנהל/ת.

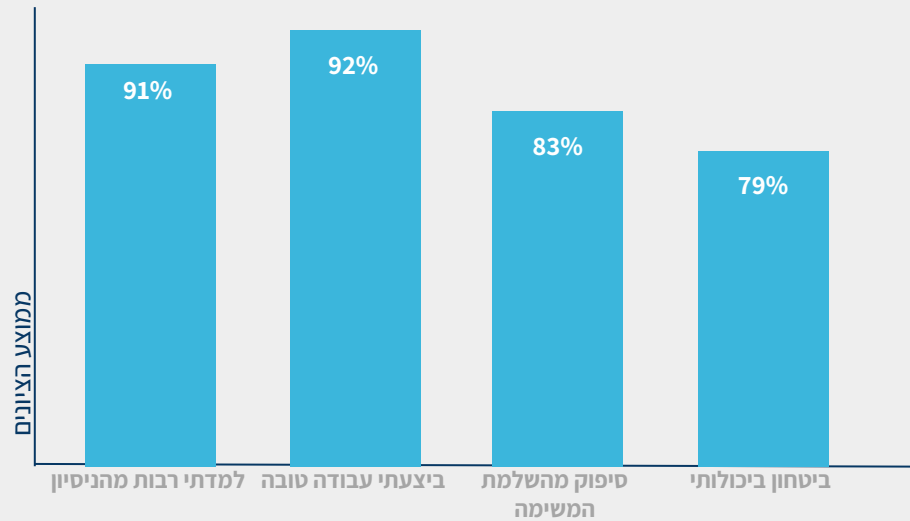


גורמי רקע בארגון המסייעים למנוע זאת!

- משמעות אישית ערכית לעבודה המקצועית.
- תחושת מקצועיות ושליטה.
- לכידות.
- מקצועיות ויעילות בעבודה.
- מחויבות.
- מוטיבציה.
- תמיכה חברתית.



צמיחה אישית





חיזוק משאבים

- הכנה מראש.
- המשך התמקצעות (כולל הכשרה).
- תמיכה חברתית.



מהו הגמול לאנשי הסיוע

- חיים מועשרים.
- הערכה רבה יותר של החיים לנוכח אסון/ טראומה.
- אומץ לב המטופלים מעניק השראה.
- קבלת המציאות מבלי להתייאש.
- השלמה עם המגבלות האנושיות.



תכנית טיפוח עצמי

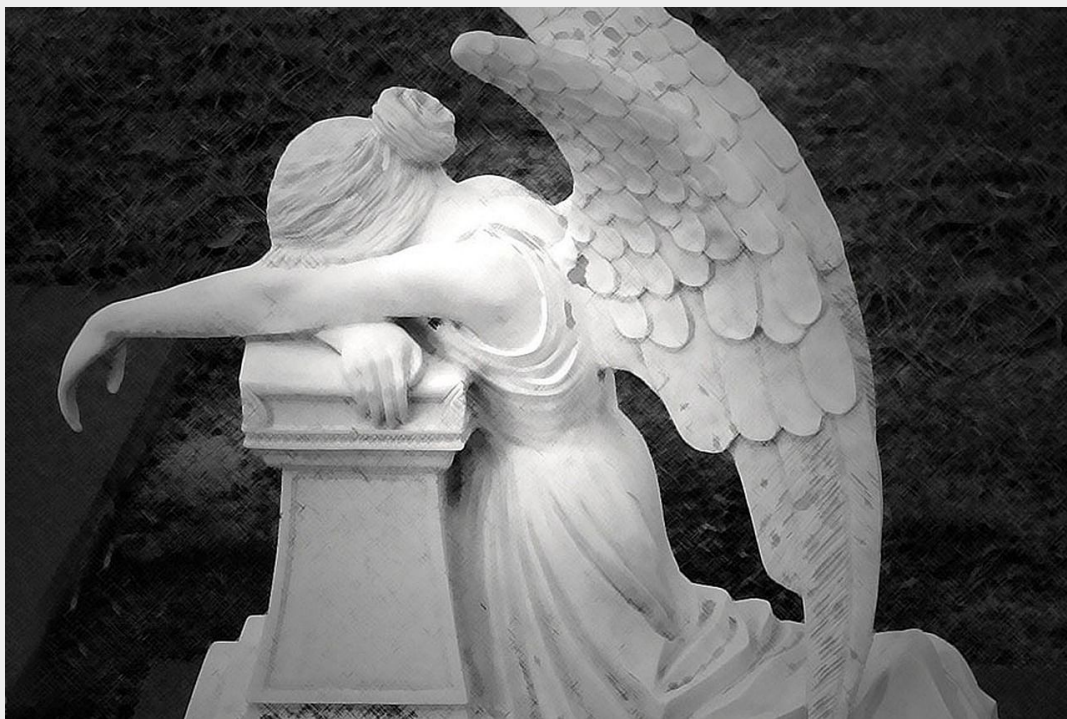
1. זמן לעצמך

2. טעיות מצבדים יזמית

3. קשר בינאישי מחוקד
ובעל משמעות



אזהה שכחתי... גם מלאכים לפעמים מתעייפים





איך אפשר לשמור על עצמנו?

ניהול העבודה (מערכת)

- בהירות המשימה וסדר עדיפויות.
- האצלת סמכויות.
- העברת האחריות יחד עם סמכות.
- נהלים לפניה לדרג ממונה וקבלת סיוע.



איך אפשר לשמור על עצמנו?

תנאים במהלך הפעילות

- הקפדה על תזונה וסדר יום.
- הקפדה על שעות עבודה, פנאי ומנוחה.
- קשר עם עמיתים וגורמי תמיכה.
- קבלת הדרכה להתמודדות המקצועית.



איך אפשר לשמור על עצמנו?

שימוש בטכניקות להפגת מתח

- נשימות.
- הרפיה שרירית.
- דמיון מודרך.
- פעילות הפגתית.
- פעילות גופנית.
- שיתוף רגשי עם משפחה, עמיתים וחברים.



איך אפשר לשמור על עצמנו?

מודעות אישית ומודעות ארגונית

- רגישות לזיהוי משבר מתקרב.
- הכרה שהשחיקה "מחכה בפינה".
- הבנה שהמשימות לא יושלמו - "שיש מחר".
- המנעות ממצבים המזמינים הזדהות יתר.
- שמירה על גבולות מקצועיים ואתיים.
- גמישות תפקודית במצב המשתנה.



האם יש מה לעשות לחעני ולמען חברי? - למידת תושייה

מייקנבאום (1985) מרכיבי למידת תושייה הם:

- ניטור עצמי של מחשבות, דימויים, רגשות והתנהגויות לא מתאימים.
- מיומנויות לפתרון בעיות.
- מיומנויות ויסות רגשות ושליטה עצמית.





מקורות תמיכה

תפילה

תמיכה ע"י מנהלים

שיחה עם מורה דרך רוחני

אמונה (רוחנית)

אימון גופני

תחביבים

שיחה עם חברים או
עמיתים

ספרוויז'ן (מקצועי או ע"י
עמיתים)

שיחה עם קרוב משפחה



מקורות תמיכה למטפלים

היזכרות
בניסיונות
חיוביים

שמירה על
מודעות עצמית

איזון בין חיים
מקצועיים
ואישיים

שמירה על חוש
הומור

בילוי זמן עם
משפחה או
בן/בת זוג

עיסוק בפעולות
מרגיעות

דיון על תסכולים
מקצועיים עם
בני זוג

שמירה על זהות
מקצועית

ניסיון לשמירת
אובייקטיביות
מול מטופלים

פעילויות הפגנה
שקטות

שימוש בחומרים

השתתפות
בקבוצות תמיכה
עם עמיתים

דיון על תסכולים
מקצועיים עם
חברים

השתתפות
בתרפיה אישית

קבלת
ספרוויז'ן
מסודר



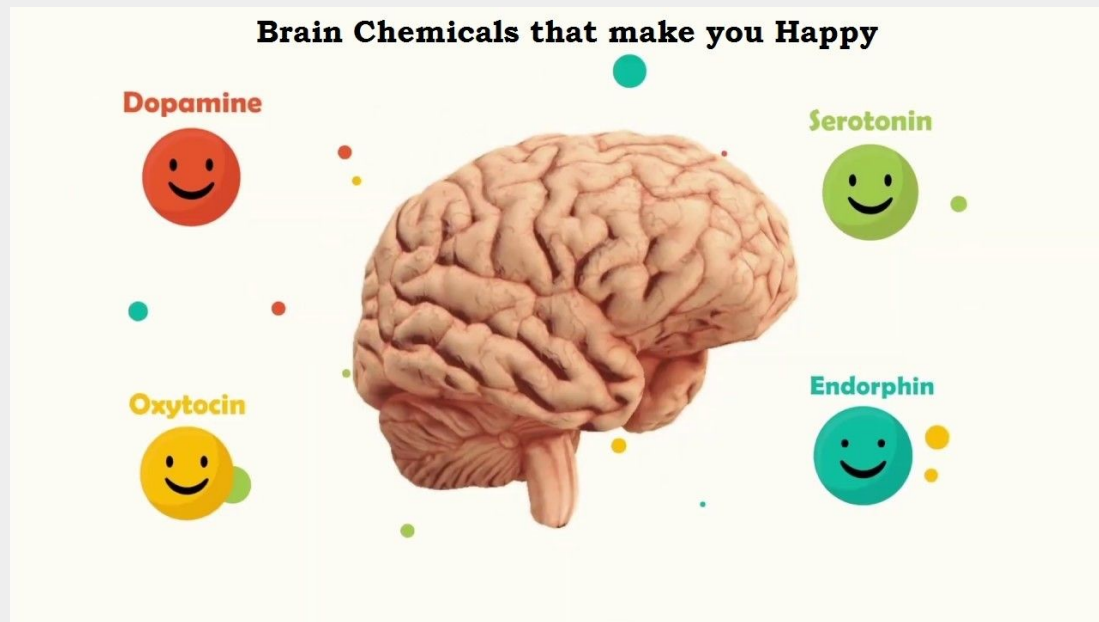
מחקרים פסיכולוגיים לטיפול חוסן אישי והתמודדות

- חוק ה-2-7 : אנו תופסים חזותית 7 פריטים 2+ - חפשו 5 דברים שעושים לכם טוב רשמו אותם ובחנו האם אני מבצע אותם.
- חוק ה-15, חפשו ברשימת אנשי הקשר שלכם 5 אנשים שהשיחה איתם ממשאבים אתכם – נוסכים בכם כוח.
- חוק החזרתיות [מה שחוזר נקלט = מחשבות שליליות שאני חוזר עליהן והן מתחזקות] כלומר נחפש אישור לדכדוך שלנו בסביבתנו.
- חוק "אין אפשרות לחוות שני דברים בו זמנית" – לכן תתמקדו במשהו מרגיע/נעים נינוח. המוח לא יוכל בו זמנית לעסוק ברגש אחר.
- מחשבה מרגיעה חליפית או מאלבום התמונות תיקיה של תמונות מרגיעות.
- תרגילי חשבון פשוטים.



הורמוני האושר שלנו

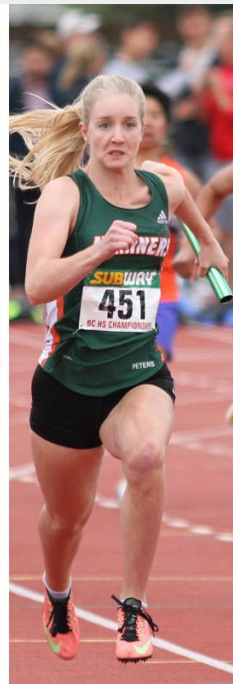
- דופמין: הנאה, תפקיד מוטיבציה במוח.
- סרוטונין: מייצב מצב רוח, רווחה, שמחה.
- אוקסיטוצין: התקשרות, אהבה, אמון.
- אנדורפינים: הקלה על כאבים, תחושת "HIGH", רגיעה.





כיצד נעלה את הורמוני האושר והחיוביות בלי סמים או תרופות?

- מעוניין/ת להגביר את רמות האנדורפינים והסרוטונין שלך? בלוי בחוץ, באור שמש, הוא דרך נהדרת לעשות זאת.
- הקשר בין פעילות גופנית לשחרור אנדורפין.
- פעילות גופנית סדירה יכולה גם להגביר את רמות הדופמין והסרוטונין, מה שהופך אותה לאופציה נהדרת להגביר את הורמוני האושר שלך. מחקרים מצביעים על כך ששחרור אנדורפין קשור בפעילות גופנית מתמשכת ולא פרצי פעילות קצרים.





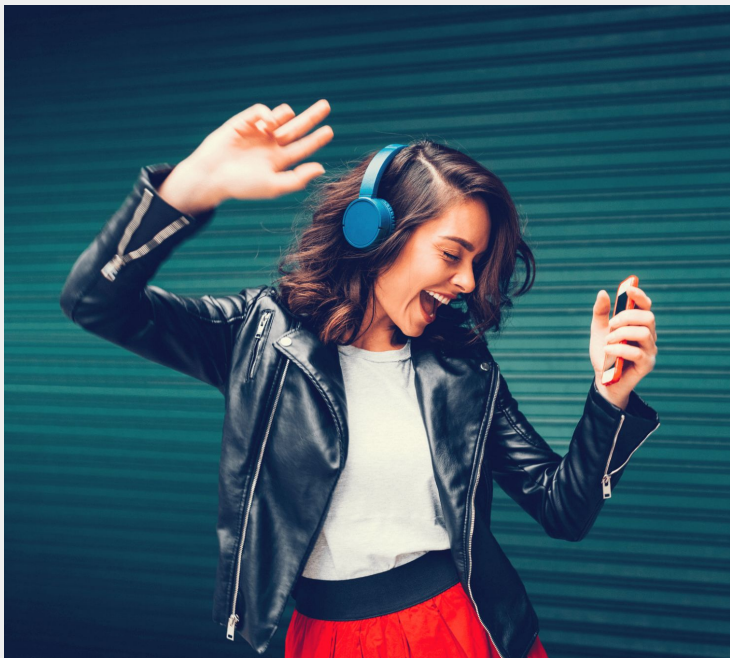
כיצד נעלה את הורמוני האושר והחיוביות בלי סמים או תרופות?



- להיות עם אחרים.
- לקחת תפקיד.
- CARE.
- מגע אנושי בפרט אבל גם ליטוף
- חיות מחמד.



מוזיקה ומדיטציה



- האזנה למוזיקה שאת/ה אוהב עשויה לעזור לך לשפר מצב רוח טוב. שינוי חיובי זה במצב הרוח שלך יכול להגביר את ייצור הסרוטונין.
- מוזיקה מרגיעה. מטעינת משאבים ועוד.
- מוזיקה קצבית להוצאת אנרגיה ש"תקועה" בגוף

מחקר מ-2002, מקשר בין יתרונות המדיטציה [כלשהי גם מינדפולנס גם פוקוסינג] להגברת ייצור דופמין במהלך התרגול. מחקרים משנת 2011 מציעים גם שמדיטציה יכולה לדרבן את שחרור האנדורפין.



כפתורי מוח





ניצד חסיינים לצוות?

ר = רגש:

אוזן קשבת, תמיכה,
תחושת ביטחון
אווירת ביטחון

ש = שכל היגיון מציאות:

תכנון, לימוד מניסיונם של
אחרים, בנו תכניות מגירה

ג = גוף:

היה פעיל והפעל אחרים,
עודד מנוחה

ד = דמיון:

יצירתיות, הומור,
אסתטיקה, הפגה

ח = חברה:

מנהיגות, תפקידים
ברורים, שיתוף אחרים

מ"א = מערכת אמונות:

מסרים ברורים, אמונה
בעצמנו, עמדות וערכים



המנהל כמנהיג ומשאב

למה אני זקוק?

לפעול, לנוע, לעשות, לחוש, לנוח, לישון, לעסוק
בספורט, יוגה, מדיטציה, לנשום, לצאת החוצה,
לתקן, לעשן, מגע גופני.





המנהל כמנהיג ומשאב

למה אני זקוק?

להבין, להישמע, להשמיע, לדון, לחקור,
להתמקד בעובדות, לתכנן, לבחון אופציות,
לדבר על המציאות בביקורתיות, לחפש דרך או
תכנית, ללמוד באמת ולא ב"כאילו".





המנהל כמנהיג ומשאב



למה אני זקוק?

למישהו שיקשיב לי, לבטא את רגשותיי,
לקבל משוב, הזדמנות להתבטא רגשית
ישירות או בעקיפין, לכתיבה עצמית,
להאזנה למוזיקה, להרגיש אהוב ומקובל,
לאהוב את עצמי, דאגות למשפחה שלי.



המנהל כמנהיג ומשאב



למה אני זקוק?

לאמון בעצמי, להבנת משבר הערכים
מסביב, להיות שייך למשהו, לחוש
אחריות על משהו.



המנהל כמנהיג ומשאב

למה אני זקוק?

להיות בקשר עם חברים, לקחת על עצמי תפקיד, לסייע לאחרים, להיות חלק ממערכת, הזדמנות להתייעץ עם מומחים, להיות עם אחרים, חבר/חברה, המשפחה שלי.





המנהל כמנהיג ומשאב



למה אני זקוק?

לדמיין, לפנטז, ליצור בכל צורות,
האמנות, שיחה מטאפורית, נגינה,
שירה, הסחת דעת, הומור.



חסקנות עבור כולנו

- המצב ייקח זמן ולכן יש צורך לכלכל את הכוחות, בעיקר אם עלינו להיות בתמיכה לאחר (חיילים, משפחה, ילדים, מטופלים). כלומר לוודא שאנחנו במצב מלא בעצמנו, ככל הניתן, כדי לתת.
- כדי לעשות זאת, רצוי לוודא שיש משאבים זמינים ופשוטים - אוכל, מנוחה ככל הניתן, מעגלי שייכות מיטיבים, יציאה לטבע ככל הניתן, עבודת גינון, משחק, תנועה, יצירה, כתיבה.
- חשוב לייצר פורקן למערכת העצבים של מה שמצטבר בתוכה כרגע - ולכן כל ביטוי של בכי, כעס, פחד ואפשרות לתת מילים למה שאין לו מילים הוא קריטי. ככה נבטיח שהטראומה לא נשארת בפנים והיא נעה החוצה.



חסקנות עבור נולנו

- כל אחד יכול לייצר לעצמו נתיב הבראה ויציאה הדרגתית מההלם - חלק דרך עשייה והתגייסות, חלק דרך טיפול, חלק דרך להיות בשטח וחלק דרך לשלוח אנרגיה טובה. היצמדו למה שמיטיב איתכם. לאט לאט, זה לא הזמן להרגיש "אגואיסטים", כי אנחנו מתמקדים ברווחה ובדברים הקטנים! אנחנו משמרים חיים.
- במצב לא נושם אין לנו מה לתת גם ככה, השמירה העצמית כאן היא הכי אפקטיבית כרגע גם לכל השאר.
- זאת תהיה דרך ארוכה, הערכו בהתאם מבחינת כוחות הנפש וארגנו את המציאות בהתאם.
- ותרו על משימות לא דחופות, אם אתם מרגישים מוצפים, תכננו יום ביומו במנות קטנות. מה שסובל דיחוי ייחכה.



תקווה או אופטימיות?

"תקווה מחייבת מפת דרכים ומחשבות לכיוון יעד" סניידר (1994)

אופטימיות מובילה את הפרט "לצפות לטוב אך איננה בהכרח מייצרת מחשבה ביקורתית כלשהי כיצד נגיע לעתיד המשופר"

מודל התקווה של סניידר מדבר על מושג אופרטיבי המורכב משלושה שלבים:

- בניית חלום עתיד, גיבוש חזון אישי והצבת מטרות (כולל מטרות חלופיות).
- זיהוי כיוונים (כולל כיוונים חלופיים) ותכנון דרכים להשגת המטרות, תוך כדי פתרון בעיות והתגברות על המכשולים שבדרך.
- זיהוי הכוחות והאמצעים, שיהוו תשתית יציבה וגיבוי מתמשך להשקעת מאמצים עד למימוש המטרות, כולל האמונה, שיש לי את החיוניות והכוחות המספיקים כדי לממש מטרות אלה.





איפה טמון הסיכוי?



- הסיכוי טמון ביכולתנו ליצור איים של ודאות בים אי הוודאות.
- לנסות לשמר או לגשר על רציפויות של שיגרה, סדר יום, מידע מעודכן, הגיון נהלים ברורים ומוכרים לכל.
- להדגיש את התפקידים שישנם ושחייבים להיצמד אליהם.



איפה טמון הסיכוי?

- שימו לב לתמיכה, שייכות, שמירה על אירועים וטקסים מאחדים, להזכיר לעצמנו מה אנו מסוגלים לעשות, לזכור שלא הכל השתנה ולשמר מהקיים.
- לחזק אמונה במשמעות שלנו ושל מעשינו גם אם חל שינוי בסביבה. לחזק את האמון שלנו
- ש "עברנו קשיים בעבר ויכולנו".
- שאנחנו מסוגלים ושיהיה מי שיסייע לנו.





מרכז משאבים
מיסודו של פרופ' מוני נהר

בקרן אותנו

אתר המכללה הלאומית לאיתנות ישראלית

www.inri.org.il

אתר משאבים

www.icspc.org

