



המוסד לביטוח לאומי

## רגשות ותחושות

שלום לך,

ייתכן כי את/ה או אחד מהקרובים או השכנים שלך מושפע באופן קיצוני ממה שקרה, התגובה לאסון היא אישית מאוד, אבל ישנן תגובות משותפות לאנשים רבים. דף זה אנו מקווים, יעזור לך להבין כיצד אנשים מגיבים בדרך כלל באסונות מעין אסון זה. הדף ינחה אותך גם כיצד תוכל לעזור להם וכיצד תוכל אם יש צורך, לעזור לעצמך כדי להתחזק ולחזור לתפקוד.

הדבר הראשון שעליך לזכור הוא כי רגשות כואבים הם חלק בלתי נפרד מתגובה נורמלית למצב לא נורמלי.

רגשות ותחושות נורמליות למצב הן:

- תחושת חוסר אונים: מה יכול הפרט לעשות במצב מהמם כזה ?
- כעס: על מה שקרה, על מה שקורה, על מי שאפשר שדבר כזה יקרה...
- שאלות: מדוע אני? מדוע דווקא לי? מדוע בקהילה שלי? מדוע לאלו שכל כך יקרים לי?
- חרדה: לפתע החיים נראים הרבה פחות בטוחים, הרבה פחות ניתנים לניבוי. הרבה יותר
- מאיימים, אולי אשבר (!?) מה יקרה לי כעת? מה יקרה ליקירי כעת?
- בושה: על שאני כל כך חסר אונים, על כך שאני מגיב בצורה כזו, על שאני זקוק לעזרה...
- אשמה: כי מצבי טוב יותר משל אחרים, על כי לא עשיתי די למנוע...
- קהות: הימנעות ממחשבות או רגשות על דברים, תחושה שהעתיד "לא ורוד, חסרה" "שמחת חיים".
- קשיי ריכוז: מחשבות חוזרות על דברים שקרו באסון: ביעותי לילה, קושי להתרכז, קושי לזכור...

## תחושות פסיולוגיות נורמליות למצב הן:

- עייפות
- קושי להירדם
- קשיי נשימה
- בכי, חנק
- כובד בחזה
- שלשול
- מתח שרירים
- סחרחורת

## כיצד להתגבר?

ההתגברות ראשיתה בכך שתבטא את הרגשות שלך, תיתן להם "לצאת". אל לך לחשוש שתאבד/י אם תבטא/י רגשות להיפך, חסימה "בכוח" של רגשות שמבקשים לצאת עלולה להביא לבעיות בכי, למשל, הוא תגובה טבעית המביאה שחרור, הקלה, היכולת לבכות היא סימן לכוח ולא לחולשה.

אל "תחנק" או "תחסום" רגשות. הבע עצמך ואפשר לאחרים בסביבתך להביע את עצמם. התחלק עם אחרים.

אל תמנע מלדבר על מה שקרה, להפך. חפשי/י הזדמנות לחשוב בעצמך ולספר לאחרים על הניסיון הקשה שעבר עליך, חשוב למצוא את האדם שתרגישי/י נוח לחלק עמו את העובר עליך, באופן הזה יהיה מי שיגיב לדבריך ותקבלי/י משוב לגבי הרגשתך ולגבי ההתקדמות שלך. עדיף למצוא אדם אחד כזה, מאשר לספר את אותו הדבר לאנשים רבים שאין קשר ביניהם, רצוי לחלק את התנסותך עם אנשים אחדים בקבוצה, כאשר הקבוצה נפגשת באופן סדיר.

- חשוב להיות חלק מקבוצה, מקום עצמך באופן פעיל בתוך קבוצה ש"איכפת" לה ממך-משפחה, חברים, חברים לעבודה, בקבוצה זו חשוב שתדבר על הצרכים שלך, תבטא את רגשותיך ללא מבוכה, באותה מידה, חשוב כמובן, שתאפשר לאחרים בקבוצה לדבר על אשר על לבם.
- אל תצפה שרגשות ותחושות יעלמו "תיכף ומייד" המצב כאמור, אינו רגיל וחוסר ודאות מאריך את משכם.
- גם כאשר המצב דורש לעשות הרבה, עליך לדאוג לעצמך למנוחה, לשינה ולכך שתשהה זמן מספיק עם הקרובים לך (משפחה, ידידים)
- דאג לחזור בהדרגה לשגרת חיים

- עליך לנסות להיות פעילה/ה לסייע לאחרים בתנאי שסיוע זה לא יפגע בך
- אל לך לדחות תמיכה מצד הזולת, אין זו בושה, ובמיוחד בצב הנתון, להיות במצוקה ולהישען על אחרים, התחלקות עם הזולת חשובה, חשוב לפתח יחסים.
- עליך לנהוג במכונית ביתר זהירות מכרגיל ולהיזהר יותר גם בבית ובעבודה, מתח יוצר בלבול ואנשים נוטים יותר לתאונות כאשר הם במתח.
- הימנע/י עד כמה שניתן מעישון
- הימנע/י עד כמה שניתן מנטילת תרופות הרגעה. אם רופא המליץ על נטילת תרופות הרגעה, ודא/י שזה לתקופה קצבה עד כמה שניתן, נטילת תרופות כאלה עלולות להפוך להרגל.

### מתי לפנות לעזרה מקצועית ?

- כאשר את/ה חש/ה כי אינך שולט יותר ברגשות או בתחושות ובתגובות גופניות, למרות ניסיונותיך לשלוט בהם.
  - כאשר הרגשות אינם נרגעים ואף מוחרפים
  - כאשר אתה מרגיש קהות חושים מתמשכת או שאינך מוצא מנוחה לעצמך במשך זמן ממושך.
  - כאשר אינך מוצא מישהו לחלוק עמו את הרגשותיך ואתה חש צורך חזק לעשות זאת.
  - כשיחסיך עם בני המשפחה ו/או עמיתים משתבשים מאוד.
  - כאשר אינך מתפקד לאורך זמן.
- גם כאשר הנך פנוי/ה לעזרה מקצועית, אין זאת אומרת שאינך אותו אדם שהיית קודם לאסון, עליך לזכור כי מדובר במצב לא נורמלי והקשיים שאתה מתנסה בהם הם זמניים, מוכרים, וכי יש לאנשי מקצוע דרכים לא מסובכים לסייע לך להתגבר ולחזור לתפקוד רגיל.

עליך לזכור כי חזרה לתפקוד רגיל "לוקח זמן" וכי כאב נפשי הוא חלק בלתי נפרד מהתהליך, ידוע כי רבים יוצאים מהמצב מחוזקים יותר, "חכמים" יותר ומנוסים יותר לעומת העבר שלפני האסון.

### היכן תמצא סיוע ?

הינך יכול לפנות אל אחד ממרכזי הסיוע במקום מגוריך ולקבל טפול פסיכולוגי על פי **נוהל חרדה**. הרשימה מפורסמת באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי.

אין לראות במתן טיפול נפשי ראשוני הכרה בך כנפגע פעולות איבה.

ההחלטה אם להכיר בך כנפגע איבה נתונה בידי הרשות המאשרת במשרד הביטחון.