

בס"ד

חוסן ומשאבי התמודדות - גש"ר מאח"ד

הורים ומורים יקרים, שלום. אנו נמצאים במצב של משבר מתמשך במדינת ישראל. כמעט שבועיים אחרי האסון במירון, ובימים האחרונים אנו מתמודדים מול מתקפות טילים וטרור בכל הארץ. רבים נחשפו למידע, תמונות, וסרטונים, הן מהאסון הנורא במירון והן מאירועי הימים האחרונים. הדבר משאיר את חותמו בלב כולנו, בין אם נחשפנו לאירועים באופן אישי שם ובין אם לאו.

לצערנו, העם היהודי לדורותיו, ובאופן פרטי יותר במדינת ישראל, סבל מאירועים קשים. "שלא אחד בלבד עמד עלינו לכלותנו"... אנשים שנחשפים באופן ישיר או עקיף לאירוע של אסון, פגיעה או איום חמור על שלומם, עלולים לחוות מצוקה. אבל חשוב לזכור - לכל אחד מאיתנו וגם לילדינו יש כוחות התמודדות!

חשוב שנכיר את המשאבים שלנו, שיעזרו לנו בשעת מצוקה. אחד המודלים המרכזיים, שפותח ע"י פרופסור מולי להד, מציג מגוון דרכים בהן עושים בני אדם שימוש בעת מצוקה, על מנת להתמודד ולהתחזק. הוא מקבץ אותן בראשי התיבות גש"ר מאח"ד [=גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונה, חברה, דמיון]. הגש"ר המאח"ד יעזור לנו לצלוח את המשבר.

נפרט את הדרכים הללו:

גימל - גוף. גוף האדם מגיב לחוויה של סיכון בצורה של דפיקות-לב מואצות, זיעה, התכווצויות, שרירים קפוצים, כאבי בטן ועוד. התגובה הזו מובנת מאחר והיא עוזרת לנו לברוח ממקור הסכנה המאיימת או להילחם מולה כשצריך. אולם לעתים תגובות אלה מתמשכות מעבר לזמן הסיכון, פוגעות בתפקוד שלנו ובאורח-החיים שלנו.

כאשר אנחנו במצב לחץ נוכל להיעזר בדברים הקשורים בגוף: ראשית, הרפיית הגוף והרגעתו ע"י תרגילי נשימה, תיפוף קצוב על איברים שונים, כיווץ והרפיית שרירים שונים לזמן קצר, מיקוד בתחושות הגוף, תרגילי כושר ומתיחות. שנית, כל פעילות גופנית המזרימה דם, ממריצה את הגוף ומשחררת הורמונים של רגיעה, היא טובה לעיתות מתח, כך ריצה, הליכה, ריקוד, משחק כדור ועוד.

שין - שכל. בכל משך החיים אנו משתדלים למצוא הגיון ופשר לכל המתרחש סביבנו. אנו משתדלים לעבוד בהגיון, לחשוב ולפתור בעיות. אנו מוצאים נחמה בהבנת העולם והסדר בו, שמאפשרת לנו להתמודד עם קשיים שונים. אולם בזמני משבר המציאות מתערערת וכיווני החשיבה הלוגיים נעלמים. קשה מאוד לחשוב באופן סדרתי והגיוני בזמן סכנה, וכן קשה לראות את המציאות בפרופורציה הנכונה.

כאשר אנחנו במצב לחץ נוכל להיעזר באמצעים המחזירים אותנו לחווית ההבנה השכלית של העולם – ארגון רצף האירועים אצלנו, סידור המציאות לפי מבנה מסודר, חשיבה על פתרונות למשבר ודרכי התמודדות בעתיד.

ריש - רגש. לחץ וחרדה עלולים לייצר רגשות מציפים, סותרים ומבלבלים, וחשוב מאד לתת מקום להבעתם, כחלק מההתמודדות עם האירועים הקשים.

שימוש נכון ברגשות שלנו יכול לשמש כלי להתמודדות. חשוב מאד לתת מקום לביטוי רגשי. אפשר ומומלץ לבטא את הרגשות בכל דרך שנראית לנו נכונה- דיבור, כתיבה, ציור, משחק ועוד. אפשר לארגן ולסדר את

הרגשות לפי שם, סוג ועוצמה, לתת שם לרגשות השונים ולשים לב למה שאנחנו חשים. חשוב לתת לילדים וגם לנו לגיטימציה לרגשות השונים, ולומר ששכלל הרגשות שאנחנו מרגישים כעת הם נורמליים.

מם - משפחה. מערכת תמיכה משפחתית היא אחד העוגנים החשובים ביותר בחיינו. אנו סומכים על המשפחה, היא גורם יציב, תומך ומארגן עבורנו. **כדאי להשתמש במנגנון התמיכה המשפחתי כדי לשאוב כוח ותעצומות בהתמודדות מול משברים.**

אלף - אמונה. אמונה בבורא עולם היא משאב חשוב שנותן לנו כוחות ומהווה בסיס אצל רבים מאיתנו להתמודדות עם קשיים שונים. בעת מצב לחץ, רבים מוצאים נחמה וכוח בתפילה או אמירת תהילים. גם לימוד, ומענה על שאלות אמוניות יכולים לסייע לנו להתמודד.

חית - חברה. אחד מגורמי החוסן המרכזיים הינו ההשתייכות הקהילתית והחברה, ובייחוד בזמני מצוקה ומשבר. אנחנו יכולים וצריכים למצוא נקודות מחזקות של שייכות – בית הכנסת, מקום העבודה או הלימוד, הכיתה או הגן של הילדים, שכנים שאנו חשים אליהם קרבה, ועוד. כדאי לחפש דרכים לעשות למענם ואיתם, על מנת להתחזק. בנוסף, במידת הצורך, לא להסס להיעזר ולבקש עזרה מחברים או מהקהילה אליה אנו משתייכים. לעתים קרובות אנשים שמחים להושיט יד – שכן זהו גם חלק מהצורך שלהם, להרגיש שייכים...

דלית - דמיון. אחת הדרכים להתמודד מול משבר ומצוקה היא שימוש בדמיון, במובנו הרחב. כל פעילות המרחיקה אותנו מן המציאות לזמן מה ונותנת הפוגה לנפש, למוח ולגוף. דוגמאות לשימוש בדמיון על מנת להירגע בזמנים של מצוקה נמצא במשחק, בהומור וביצירות, בקריאה ובמוזיקה ועוד.

עד כאן ראשי התיבות גש"ר מאח"ד.

כל אדם יכול לבחור בדרך שעוזרת לו להתמודד מול משברים. אין דרך אחת המתאימה לכולם, ואדם יכול להשתמש בדרכים שונות כדי להתמודד מול משברים שונים במהלך החיים, ואף כמה דרכים מול משבר אחד. הבחירה נעשית לפי מה שמתאים בזמן, במקום ובנסיבות, בהתאם לצורך שלו.

חשוב לברר עם עצמנו וגם עם ילדינו, ואולי אף כמשפחה, מה עוזר לנו בשעת מצוקה? אפשר להיזכר – מה עשיתי בפעם שעברה שחוותי קושי ומה עזר לי? מה טוב לי לעשות, שגורם לי לתחושה נעימה? כך נוכל להתחבר למשאבי ההתמודדות שלנו ולכוחות שלנו.

חשוב לפנות זמן ומקום למשאבי הכוח של בני המשפחה השונים, ולוודא שכל בני המשפחה (כולל ההורים) זוכים לחיזוק ממשאבים שונים ואחד מהשני.

לאור האירועים הקשים, אם אתם חשים מצוקה או חשש, אל תישארו לבד. אתם מוזמנים לפנות לצוותים החינוכיים בבתי הספר או לתחנת השרות הפסיכולוגי חינוכי במספר הטלפון 025456830/1/2

נתפלל לבשורות טובות ולשקט במהרה.

השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.