

## כללים בסיסיים ופשוטים להגשת עזרה ראשונה נפשית 10

1. קודם כל ניגשים לאדם שנראה בשוק, קפוא ובוהה ואז למי שצועק.
2. יורדים לגובה העיניים - אם הוא יושב מתיישבים לידו.
3. מדברים בקול רגוע ושקט.
4. מציגים את עצמינו ושואלים לשמו.
5. לא מעודדים או מנסים לעצור תגובה רגשית.
6. שואלים שאלות אינפורמטיביות קצרות.
7. נשארים לידו עד שמרגיש טוב או שמגיעה עזרה נוספת, לא נוטשים לבד.
8. במידת האפשר מבקשים ממנו לעשות כמה פעולות פשוטות - לספור אנשים, לארגן תיקים, לחבק את הילד שלו וכו'.
9. מדגישים שהאירוע נגמר, יוצרים רצף התרחשות "היתה רעידת אדמה, נפלת, כעת חילצו אותך, הכל שקט ובטוח, עוד מעט יקחו אותך לבדיקה ושם יטפלו לך בפצע" וכו'.
10. ככל האפשר משאירים הורה עם ילד, התפקיד ההורי מאפשר לו להמשיך לתפקד.

טיפים להרגעה מיידית במצב של התקף חרדה

- נשימות - לוקחים נשימה לאט ולא עמוק (כמו שמריחים פרח), מחזיקים מעט ומוציאים לאט לאט בנשיפה ארוכה (כמו שמכבים נרות)
- אגרופים - מכווצים אגרופים הכי חזק של אפשר, סופרים עד 10 ומשחררים - 10 פעמים
- ספירה - מתארים 10 חפצים שונים בחדר או במרחב, עם כמה שיותר פרטים
- רוק - מציעים לאדם בהתקף מסטיק או סוכרית מנטה. הפרשת רוק מורידה סטרס
- מיקוד הולך ושב - מביטים על חפץ קרוב ואז מעבירים מבט לחפץ רחוק ושוב חוזרים לקרוב, עד שמרגישים טוב יותר
- רפרר - מצליבים ידיים על החזה ומתופפים לסירוגין בכל פעם על כתף אחרת. אפשר לתופף גם על צידי הברכיים

## טיפים להרגעת ילדים במצוקה

1. ככל הניתן להשאיר עם ההורה.
2. לאפשר לצייר. אפשר לצייר ציור מפחיד ואז לקשקש עליו מצד לצד עד שלא רואים אותו.
3. לתופף לילד על הברכיים לסירוגים.
4. לדמיין ביחד את מה שיהיה מחר, גם אם הוא מאוד פשוט, למשל לדמיין ארוחת בוקר, לתאר מה הצבעים והטעם שלה.
5. רכבת הנשימות - "להסיע" אצבע של מבוגר מעל האצבעות של הילד. בעל עליה לכיוון קצה. האצבע לקחת נשימה ואז לנשוף יחד בירידה.

MSW ג'ולי קייט

ע"ס קלינית מתמחה בחוסן וטראומה

מבוסס על עיקרי המודלים של פרופ' משה פרחי, פרופ' מולי להד, ד"ר אסתי בר שדה וניסיון אישי בעבודה עם צוותי חירום (לאחר אסונות ואירועים בטחוניים)