

תמיכה והדרכה עבור הורים לחיילים בשרות או במילואים



חוזרים לחיים **נְטִייל**

נפגעי טראומה על רקע לאומי

מטרות ההדרכה

- כיצד לנהל את הלחץ והדאגה כהורים?
- כיצד לתמוך ולחזק את המגויסים מרחוק ומקרוב?



נְטִי"ל חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי

נְטִי"ל חוזרים לחיים

משאלות של הורים

- שהמגויסים יחזרו אלינו בריאים ושלמים
- שנצליח לתמוך בהם בזמן השרות ועם החזרה הביתה
- לצמצם את תחושת הבדידות



נט"ל חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי

נט"ל חוזרים לחיים

שמירה עצמית



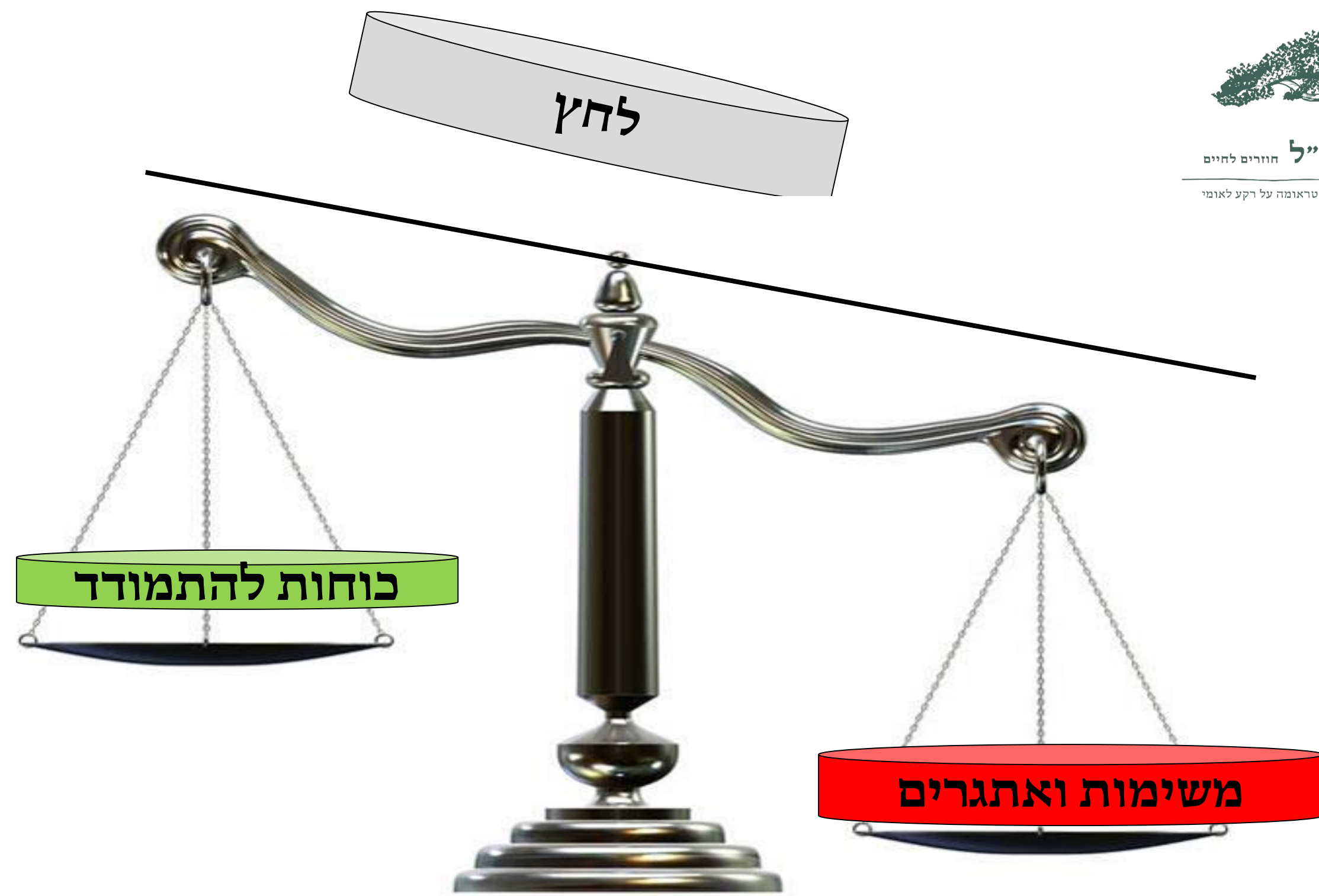
פעולה שנעשית באופן מכוון כדי
לדאוג לבריאות הנפשית,
המנטלית, והפיסית האישית שלנו.

**“If you want to improve the world
start by making people feel safe”
Dr. Stephen Poeges**





נְטִי"ל חוזרים לחיים
נפגעי טראומה על רקע לאומי



סימפטומים לתגובות ללחץ



מה חשוב לדעת?

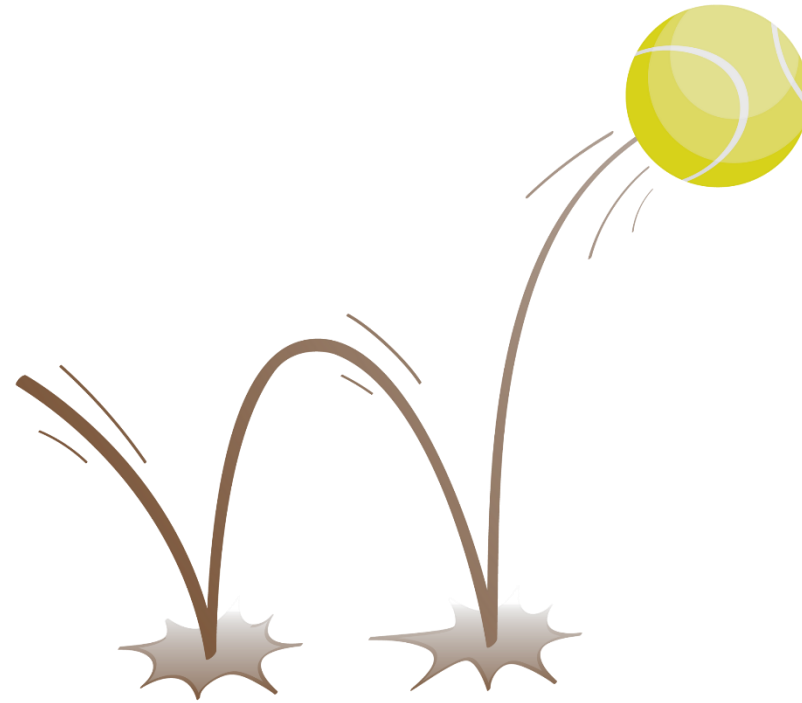
- רוב האנשים וגם רוב החיילים שנמצאים במצב לחץ קיצוני חוזרים לעצמם עם הזמן והסימפטומים נעלמים.
- חוסן קהילתי, משפחתי ואישי מהווים תמיכה משמעותית ומסייעים מאוד לצמצם השלכות ארוכות טווח של מצבי הלחץ.



מהו חוסן?

היכולת להתמודד באופן מוצלח עם מצבים קשים

To bounce back- forward



דפוסי התמודדות ושמירה על חוסן

דמיון	חברה	מערכת אמונות	רגש	שכל	גוף
הסחת דעת צפייה בטלויזיה	תמיכה חברתית ומשפחתית	אמונה דתית	ביטוי רגשי מילולי	חשיבה אירגון	סיפוק צרכים
דמיון מודרך חלומות בהקיץ חיבור לטבע	השתייכות אהבת הזולת	"אני מאמין" ייעוד שליחות	בכי צחוק פחד	איסוף מידע תכנון סדרי עדיפויות	אכילה, שתייה, שינה
יצירתיות חוש הומור	נוחכות	משמעות פשר חיובי	ביטוי רגשי לא מילולי	למידה מניסיון	הרפיה, נשימה
קריאה כתיבה דרמה	בייחד	אופטימיות ותקווה	ציור, כתיבה, מוזיקה	קבלת החלטות	ספורט, עשייה
קולנוע	מוגנות ובטחון	ערכים	שיתוף	ידע	תפקוד
ציור צילום		אמונה בעצמי אמונה באחר	בקשת תמיכה	פתרון בעיות	מודעות לתחושות



נפגעי טראומה על רקע לאומי

מודל גשר מאחד של פרופ' מולי להד וד"ר עופרה אילון

קווים מנחים להתנהלות מול החייל.ת שלכם

- לשים לב לצרכים הבסיסיים של החייל (להזכיר בעדינות לשתות, לאכול, לישון)
- ביטויי אהבה (חיילים בשטח צריכים לזכור שאוהבים אותם ומחכים להם בבית)
- להגיד שאתם בסדר (להפחית את החרדה בנוגע אליכם)



קווים מנחים להתנהלות מול החייל.ת שלכם

- לספק עוגנים לעתיד (לדבר על מה שמחכה לו בבית כשכל זה יגמר. אפשר להזכיר אוכל טעים שמחכה לו בבית, טיול/חופשה/הופעה שמחכה לכשיחזור)
- להיות בנוכחות, התבוננות, גמישות
- להיות אמפתיים למה שהוא אומר, להיות אוזן קשבת, להיות מכילים ותומכים בו ואת החוויה המורכבת שלו
- לבקש לשלוח מסרון כשהוא מצליח לעשות זאת



מה פחות מומלץ לעשות?

- לא לספר על דברים לא טובים שקורים בבית
- לא לספר לו כמה קשה לכם וכמה אתם חרדים ודואגים לו או לבני משפחה אחרים
- לא להעמיס עליהם בשאלות ולא ללחוץ לקבל יותר מידע
- להימנע מתגובות המבטאות בהלה (מה אתה עובר!...)
- לא להעמיס בסיפורי גבורה שלכם מתקופת הצבא
- לא להיות שיפוטיים
- לא לתת עצות



ממה צריך לדאוג? (לאחר מספר שבועות עם חזרתו.ה הביתה)

- אם החייל.ת לא "חוזר.ת לעצמי" הקודם (להמתין לפחות אחרי שבועיים ולא לפני)
- ממשיך להיות רגזני
- לא מסוגל.ת לישון באופן סדיר
- התיאבון השתנה באופן חריג
- בוכה לעתים קרובות, מדבר על דכאון
- מראה עוררות ומעורער
- מדווח על פלשבקים מטרידים





קו הסיוע של נט"ל
1800-363-363