

איך להרגיע צעירים בשעת לחץ

מודל רגיעה ונח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

רגיעה

לחץ נצבר בגוף, כדי להרגיע את הגוף עודדו את הצעירים:

לעסוק בספורט - הסבירו שהפעילות מסייעת בשיחרור הורמונים

העוזרים לויסות הלחץ. כשלא ניתן לצאת, הציעו להעזר

בסירטוני יו-טיוב או בגרם המדרגות

לרקוד עם המוסיקה האהובה עליהם - ואף הציעו להם

להזמין חברים או הצטרפו בעצמכם

נסו יחד לנשום לאט



כיצד נווסת את הנשימה

נשים לב - לדרך שעושה האוויר אל תוך הריאות והחוצה. האם חמים? קריר?

נדמיין - את הצורה, הצבע והתנועה של האוויר

נכניס שינוי בקצב - נשחרר את האוויר היוצא בנשיפה איטית מאוד דרך השפתיים

נוסיף ספירה לנשימה - בשאיפה 1,2,3,4; הפסקה 1,2; נשיפה ארוכה ואיטית

1,2,3...6

הצלחתם? נהדר! - חיזרו על הפעולה מספר פעמים.

כדי להרגיע את המחשבות שמטרידות בזמן של לחץ:

"דיאטת חדשות"

תמונות קשות וידיעות חוזרות ונשנות יכולות לעורר פחדים ותחושות רעות.

לכן, למרות הסקרנות, הזמינו את הצעירים לעשות "דיאטת חדשות" ולצמצם

את המינון של המידע שהם צורכים משידורי החדשות (הפנו לאתרי פיקוד

העורף והרשות לשם קבלת מידע מהימן וחיוני).

איך להרגיע צעירים בשעת לחץ

מודל רגיעה ונח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

נירמול

תגובות נורמליות למצב לא נורמלי

הסבירו לצעירים שהמצב הנוכחי עלול להלחץ כל אחד, לא צריך להיבהל מהתגובות - למשל: רעד, פחד ודכאון - או להסתיר אותן. הזכירו שהמצב זמני וניתן לווסת את התגובות - ראו בסעיף רגיעה.

להסבר על התגובה ללחץ אפשר להיעזר בסרטון - [לחצו כאן](#)



חברה

עודדו את הצעירים לפגוש או לשוחח עם חברים ובני משפחה - קשר עם חברים ומשפחה הוא המשאב החשוב ביותר במצבים של מצוקה, חוסר וודאות, עמימות ותחושת חוסר בטחון כללית

הציעו פעילות התנדבותית - עזרה בקהילה או בבניין המגורים, בהתאם להנחיות פיקוד העורף

למי שזקוק לקשר טלפוני נוסף - ניתן להתקשר לקו הסיוע במספר 1-800-363-363 ולדבר עם מתנדב/ת מנוסה על מנת להירגע ולמצוא דרכים לחזור לתפקוד



איך להרגיע צעירים בשעת לחץ

מודל רגיעה ונח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

תקווה

עודדו תחושה של שליטה במצב - הזכירו לצעירים את החוזקות והיכולות שלהם, עודדו חלקים מתפקדים: חישובו על פעולה אפשרית לשיפור המצב

הזכירו לצעירים שזהו מצב זמני - חישובו ביחד על החזרה לשגרה אילו תכניות יש להם לעתיד?

הרבו בהומור ועודדו חשיבה גמישה ולא נוקשה - חשיבה מסוג זה מאפשרת מגוון תגובות למצב ופותרת אלטרנטיבות יצירתיות לפעולה

שגרה

סדר יום ידוע הוא מרגיע. שימרו על שגרת היום ככל שאפשר, ואם לא ניתן, צרו שגרה חדשה למצב החירום (עם הכנה מראש לגמישות ושינויים)

חונכים

בזמן חירום האתגר בחונכות גדול יותר מהרגיל ונדרשים סבלנות ורגישות רבים. אל תשכחו לדאוג לעצמכם - לתזונה, שינה ותמיכה רגשית

בכל התלבטות, דאגה ושאלה, ניתן לפנות אל קו הסיוע של נט"ל

 1-800-363-363

 באתר www.natal.org.il או ב-ב

להזמנה של סדנאות והתערבויות חירום פנו באתר או במייל - shirak@natal.org.il