

זיהוי מצבי מצוקה ובחירה של דרכי התמודדות יעילות

דרכי התמודדות לשרוד את המצוקה ללא גרימת נזק לעצמי או לסביבה.	דרגת המצוקה 1-10

בדרגות מצוקה 1-4 יש לנסות ולשהות 20-60 דקות.

בדרגות מצוקה 5-7 יש לנסות לשהות 4-10 דקות.

בדרגות מצוקה 8 ומעלה – יש לנסות ולשהות בין חצי לדקה לדקה וחצי.

אסטרטגיות של הסחת דעת

- **בעזרת פעילויות:** לעשות פעילות גופנית או לעסוק בתחביבים; לשחק במשחקי קופסה ופאזלים; כניסה לחדר פעילות; הליכה בשמיניות, לצאת להליכה.
- **בעזרת הרחקה:** להרחיק את הסיטואציה ע"י כך שמרפס ממנה לזמן מה; לבנות קיר דמיוני בין עצמכם לבין המצב; לשים את הכאב על "מדף", לארוז אותו ב"קופסא" ולהניח אותו בצד לזמן מה.
- **בעזרת מחשבות אחרות:** לספור עד 10; לספור צבעים בציור או בגינת פרחים או בכל דבר; לקרוא; לצפות בטלוויזיה.
- **בעזרת תחושות חזקות אחרות:** להחזיק קרח ביד; למחוץ בכף היד כדור גומי; להתקלח במים קרים או חמים מאד; להקשיב למוזיקה בעוצמה גבוהה; לשים גומייה על היד – למשוך ולהרפות.

✦ הרגעה עצמית

דמיון

לדמיין מצבים מרגיעים; לדמיין חדר ולעצב אותו בדמיון; לדמיין שנכנסים לחדר הזה בכל פעם שמרגישים מאומים; לא לתת למי שעלול לפגוע בכם להיכנס לחדר; לדמיין שאתם מתמודדים היטב; לדמיין שהרגשות הכואבים נשטפים החוצה כמו מים מצינור.

תפילה

לפתוח את הלב לכוח עליון, לאלוהים, לחוכמה גדולה, או ל'אני היודע' שלכם – לבקש כוח לסבול את הכאב ברגע הזה.

הרפייה

להרפות את השרירים על ידי כיווץ והרפייה של כל קבוצת שרירים – להתחיל בידיים ובזרועות, לעבור לראש ואז להתקדם לכיוון הרגליים; להאזין לקלטת הרפייה; לעשות אימון גופני; לשתות משקה חם; לעשות מקלחת או אמבטיה חמה; לעסות את הקרקפת, הצוואר, השוקיים והרגליים; לנשום עמוק; לשנות את הבעת הפנים.

עידוד

לעודד את עצמכם, לומר לעצמכם שוב ושוב: 'אני יכול/ה לעמוד בזה', 'זה לא יימשך לנצח', 'אני עושה את הטוב ביותר שאני יכול/ה'.

✦ לשים לב לנשימה:

לשים לב לאוויר שנכנס ויוצא. להתבונן בנשימה שלכם כדרך למקד את עצמכם. לשים לב לנשימה שלכם ולהימנע ממחשבות של חוסר קבלה עצמית וחוסר קבלת המציאות.

1. **נשימה עמוקה** – להשען על הקיר, על מיטה או על כסא, לנשום ברוגע, למקד את תשומת הלב בתנועות הבטן העולה ויורדת. כשמתחילים לשאוף להרגיש את הבטן מתרוממת כדי לאפשר לאוויר להיכנס לחלק התחתון של הריאות. כאשר החלק העליון של הריאות מתחיל להתמלא באוויר בית החזה מתרומם והבטן יורדת. לחזור על הפעולה 10 פעמים. הוצאת האויר (הנשיפה) תהיה יותר ארוכה מהכנסת האוויר (השאיפה).

2. **להאריך את הנשימה באמצעות צעדים** – לצעוד באיטיות. לנשום באופן רגיל. לשים לב לאורך הנשימה שלכם, השאיפה והנשיפה, דרך מספר הצעדים שאתם עושים. להמשיך בכך מספר דקות. להתחיל להאריך את הוצאת האוויר (הנשיפה) בצעד אחד. לשים לב אם יש צורך להאריך גם את השאיפה. לחזור על הפעולה 10 פעמים. להאריך את הנשיפה בצעד נוסף. לשים לב אם השאיפה מתארכת אף היא. בצעד אחד.. אחרי 20 נשימות כאלה, לחזור לנשום רגיל. כעבור 5 דקות אפשר להתחיל את התרגיל שוב. כשמתחילים להרגיש עייפות, אפילו קלה, לחזור לנשימה נורמאלית. לא לתרגל נשימות ארוכות יותר מ- 20 – 10 פעמים.

♣ חמשת החושים

ראייה

להסתכל על הטבע סביבכם; לצאת החוצה או להביט מהחלון בכוכבים; להסתכל בספר תמונות; לצפות בטלביזיה או בנייד במשהו שיכול לשפר את הרגשתך; להיות מודעים לכל מראה שעובר לנגד עיניכם מבלי להיצמד לאף מראה.

שמיעה

להאזין למוזיקה יפה, מרגיעה או מרגשת; לשים לב לקולות של הטבע (גלים, ציפורים, גשם, עלים); לשיר את השירים האהובים עליכם; לזמזם מנגינה מרגיעה; להיות מודעים לקולות שעוברים לידכם, לתת להם להיכנס באוזן אחת ולצאת מהאוזן השנייה.

ריח

להשתמש בבושם או בקרם גוף האהוב עליכם; לפזר ריח טוב באוויר; להריח פרח; להריח באופן מודע את הריחות הרעננים של הטבע.

טעם

לאכול משהו קל; לשתות משקה מרגיע כמו תה צמחים או שוקו חם; לשים לב לטעם של האוכל - לאכול לאט ובמודעות.

מגע

למרוח את הגוף בקרם גוף נעים; לעסות את כפות הרגליים ו/או הידיים, לשים מטלית קרה על המצח; לשקוע בכורסא נוחה; לשטוף פנים; להתקלח ולתת לעצמכם לחוות את המגע – לשים לב שהמגע מרגיע.

♣ בקשת עזרה מאשת צוות

♣ קבלת עזרה תרופתית