

# פעולות של חמלה לעצמי ולאחרים ברגעי משבר

מומלץ לצלם לכם לנייד או לשמור עותק של העמוד הזה בכיס.

לפני הכל לוודא שיצאתי מאזור הסכנה. או שאני במצב הכי בטוח שאפשרי כרגע.



לפנות לעזרה, להזעיק אמבולנס ולטפל בנפגעים במידת האפשר והצורך.



לזכור שאני עושה את המיטב בהתחשב במצב.



גם אם המיטב שלי כרגע זה לנשום.



תרגיל נשימה 4X4: ארבע שניות לשאוף, ארבע להחזיק, ארבע לנשוף, ארבע להחזיק.



לשחרר את המתח מהגוף, אם אפשרי- בעזרת כיווץ חזק ושחרור/ תנועות חוזרות/ קפיצות/ הליכה.



להתמקד בפעולה שהכי תעזור עכשיו, גם אם היא קטנה ממש. למצוא מה לעשות.



לפעמים עוזר למקד את המבט בחפץ או לגעת בדבר מה שעוזר לנו להתקרקע ולהיות כאן ועכשיו.



לשאול ולהיזכר בפרטים חשובים: מה השעה, איפה אנחנו, מה קרה ומה קורה עכשיו.



אפשר להתפלל, לדמיין בועת הגנה שעוטפת אותך, לחשוב על משהו ששווה לחיות למענו.



לאחר שהאירוע מסתיים- לעשות מה שיעזור לי להרגיש שאני במרחב בטוח.



חשוב לנסות לדבר או לכתוב את מה שקרה, לספר את זה- לעצמי או לאחרים, כדי להתמודד עם מה שקרה, לעבד את האירוע ולזכור שעשינו את הכי טוב שיכולנו.



לא לצפות מעצמי או מאחרים לחזור לתפקד כרגיל, כאילו כלום לא קרה. הגיוני שיהיה צורך לנוח, לעכל מה שקרה, להשתחרר מהאירוע המותח.



לזכור שהגוף שלי עשה עבודה את ההחלטה שהייתה הכי נכונה על מנת לשרוד. תודה על זה.



במקרה של קשיים לאחר האירוע- חשוב להגיע לטיפול מקצועי עם מי שמתמחים בעיבוד טראומה.

