

הנחיות לתושב בזמן חירום

בזמן חירום אנו מתמודדים עם מצבים מלחיצים ומעוררי מתח. כול אחד ואחת מאיתנו מגיבה באופן שונה למצבים אלו ומרבית התגובות הן מובנות על רקע התרדה שמצב החירום/המלחמה מעורר.

מתי בכול זאת מומלץ לפנות לייעוץ טלפוני (108 או 0773606699) או למרכז תמיכה נפשית – "מתן" (רח' קרן היסוד 62 מאחורי סופר – מחסני להב בסביניה):

- אם אתה סובל מקשיי שינה חוזרים מדי לילה.
- אם אזעקה משתקת אותך.
- אם אתה נשאר במקלט/ממ"ד ולא יוצא ממנו.
- אם אתה מתקשה בביצוע פעולות יומיומיות שגרתיות.
- אם אתה חש רעידות, חוסר תיאבון, בכי בלתי נשלט.
- אם אתה סובל מהתנהגויות אחרות המפריעות לך בהתנהלות היומיומיות.

ילדינו יעברו תקופה זו טוב יותר בעזרת כמה כללים חשובים:

- א. התנהגות הורים- הורים רגועים (עד כמה שאפשר) שאינם משתפים ילדים בחרדותיהם יצרו סביבה שהילד ימשיך להרגיש בה מוגן.
- ב. הורים צריכים לאפשר לילדיהם לבטא חרדותיהם בדרכים שונות (דיבור, בכי, עצבנות, חוסר שקט ועוד) ולנסות להרגיעם עד כמה שאפשר.
- ג. שהיה במחיצת חברים, פעילויות פנאי יומיומיות (כמו משחק, ציור), ושמירה על שגרת חירום מסייעים לילדים לעבור את תקופת המתח.

בזמן חירום ילדינו מגיבים באופנים שונים המעידים על מצוקה רגשית מהמצב.

יש לזכור שבכול ההתנהלויות שלנו עלינו לפתח שגרת חירום המפחיתה חרדה.

התערבות הורית המסייעת לילד במצבי לחץ

ההתערבות ההורית	הסימפטום
להיות עם הילד עד כמה שניתן, לשוחח איתו כדי להרגיעו ולשמור על מסגרת חיים רגילה.	אינו מוכן להישאר לבד, אינו מוכן לצאת מהבית.
לא להכריח את הילד לאכול ולא להלחם בו. שמרו על מסגרת זמני האכילה והרגלי האכילה התקינים. לא לחשוש – ילד בריא יבקש אוכל בעצמו.	חוסר תיאבון, הקאות
לא לכעוס ולא להיכנס למאבקים עם הילד הדבר רק יגביר מתח, שוחחו איתו כדי להרגיעו ועזרו לו לשמור על זמני יציאה קבועים.	חזרה להתנהגות ילדותית: הרטבה ועשיית צרכים.
היו עם הילד כאשר הוא מפחד ליד מיטתו. שמרו על הרגלי שינה קבועים. שוחחו עם הילד על פחדיו. הם טבעיים.	פחד מפני הליכה לישון, פחד מהתעוררות וסיוטי לילה, פחד מהישארות לבד בחושך.
היו עם הילד או שחקו ודובבו אותו על פחדיו. התייעצו עם רופא ואל תתנו תרופה ללא מרשם.	כאבי בטן, כאבי ראש
שוחחו עם הילד ועודדו אותו לבטא עצמו. אפשרו לילד לבטא עצמו בצויר, משחק ובדיבור. חשוב לתת לילד להבין שיש גבול לדרישותיו ותוקפנותו. ילד הכועס יש לעוצרו ולהרגיעו בתקיפות ולא בתוקפנות.	תוקפנות גופנית לגבי בני משפחה ואחרים. תוקפנות ועקשנות שתכליתה להתגבר על תחושת אין אונים.
לא לפחד מהתופעה, לא לאיים ולא להעניש, להרגיע את הילד, ולתת לו תמיכה רגשית.	מציצת אצבע, אוננות מוגברת, גמגום ועוויתות.
לתת לילד משימות קצרות, פשוטות וברורות, כדי להחזירו לאט לאיזון שלו, כמו הוראות פשוטות של מתן עזרה בבית. כמו כן, לכוון אותו לפעילויות פנאי פשוטות כמו עבודות יצירה ומשחקים ספציפיים.	קושי למקד תשומת לב בעניין אחד, בלבול, שעמום, אי ידיעה מה לעשות ובמה לשחק.

אגף הרווחה והשרות הפסיכולוגי

עיריית קרית ביאליק