

התמודדות עם אירועים קשים

מה עובר עלינו ואיך עלינו להתמודד?



אתם

אירועים מעוררי לחץ הם חלק משגרת החיים של כולנו. לעיתים אירועים אלו גורמים לתגובות רגשיות חזקות, הדורשות זמן התאוששות ארוך. תופעה זו קיימת בכלל האוכלוסייה, ללא קשר לחוסנו של האדם.

לא לבד!

חשוב לזכור כי התגובות לאירועים קשים אינן זהות אצל כל האנשים. אך הינן בעלות מאפיינים דומים, ולפיכך אין צורך לחוש מבוכה או בושה כאשר מתקשים להתמודד עם אירוע קשה.

ולסוף

הבשורות הטובות הן, שרוב האנשים חשים טוב יותר ככל שהזמן חולף, וניתן לעשות דברים רבים על מנת לעזור לעצמך ולקרובים לך להתאושש מהר יותר.

סוף

בנוסף, אנשים רבים בקהילה, עלולים להיות חשופים לאיום חוזר ולחוסר בטחון מתמשך. מצב זה יכול להגביר את החרדה מפני התרחשות חוזרת של אירוע מלחיץ. במקרים אלו, קשה יותר להתאושש לגמרי מהאירוע הטראומטי. כאשר האדם לא חש בטוח לגמרי, ניתן לנקוט בצעדים מסוימים על מנת להתמודד עם רגשות אלו בצורה בריאה.

מה עלולות להיות התגובות של הגוף והנפש לאירועי לחץ?

בין אם אתה מתמודד עם **אירוע בודד** או עם מצב **לחץ כרוני**, להלן **מספר תגובות אופייניות** אותן חווים אנשים לאחר חשיפה לאירוע טראומתי.

לעיתים קרובות, אנו לא מודעים לכך שתגובות קשות אלו הן **טבעיות** ומובנות כתגובה לאירוע המלחיץ.

לכן, **מודעות** לסיבה שבגללה אנו חשים דבר מסוים עשויה **לטעת בנו בטחון**, שתחושות אלו יחלפו.

תגובות אופייניות



תגובות התנהגותיות

המנעות מדברים המזכירים את האירוע.
שינה מרובה מדי או מעוטה מדי.
אכילה מרובה מידי או מועטה.
חוסר יכולת להרגע.
התבודדות.
ריבוי קונפליקטים עם הסביבה.
עבודה מוגזמת.
אלימות.



תגובות רוחניות

הגברת האמונה או ספקנות.
התמודדות עם שאלות קיומיות.
ספקנות לגבי צדק והוגנות בעולם.
שינויים בהרגלים וטקסים רוחניים.



תגובות רגשיות

אשמה ובושה.
קהות חושים.
סיוטים.
כעס או תחושת נקם.
הצפה רגשית.
עצבנות.
יאוש.
אימה.
עייפות.
עצב.
פחד.



תגובות פיזיות

קופצנות, הצתה מהירה.

צריכה מוגזמת של:

אלכוהול, ניקוטין וקפאין.

קוצר נשימה, סחרחורות.

כאבי בטן.

מתח שרירים או כאבי שרירים.

כאבי ראש.

עייפות.

קושי לישון.

בחילות.



קוגניטיביות תגובות

שכחה.

הנמכת היכולת בפתרון בעיות.

ניתוק.

ריכוז נמוך.

האשמה עצמית או האשמת הסביבה.

תחושת דאגה וטרדה.









בלבול.

חוסר אמונה.

כל התגובות הללו עלולות לגרום לך ולסובבים אותך לחוש נורא. אנשים שעברו אירועים טראומטיים לעיתים תכופות **חוששים** שהם עלולים להרגיש כך לעולם, אבל לרוב זה לא המקרה.

מה ניתן לעשות, כשאירועים מלחיצים מתרחשים?

לפעמים יש לנו את היכולת לשנות את מקור המתח, אך לעיתים קרובות מקור המתח אינו בשליטתנו. עם זאת, גם כאשר אין לנו שליטה ויכולת לשנות את המצב, אנו יכולים לשלוט בדברים שאנו עושים על מנת לחוש טוב יותר. להלן מספר הצעות:

פעילות גופנית.		פנייה למשפחה או לחברים לקבלת תמיכה ונחמה.	
עזרה לאחרים במשפחה או בקהילה.		שמירה על סדר היום שקדם לאירוע המלחין.	
תפילה או פעילות רוחנית.		פנייה לגורמים מקצועיים לקבלת.	
דאגה לבריאותנו הפיזית ע"י אכילה נכונה ושינה מספקת.		האזנה למוזיקה או פעילות מרגיעה אחרת.	

חישבו על דברים שעשיתם בעבר ועזרו לכם להתמודד במהלך זמנים קשים, והעריכו האם פעולות אלו עשויות לעזור לכם גם כעת.

חשוב מאוד לבחור פעולה שעוזרת אישית לכם. זכרו שאם אתם מייעצים לחברים או למשפחה, מה שעובד עבורם עשוי להיות שונה מאד ממה שעובד בשבילכם.

ממה כדאי להימנע?

פעולות מסוימות עשויות לגרום לאנשים לחוש טוב יותר בהתחלה, אך לגרום לתוצאות שליליות מאוחר יותר. נסו להימנע מ:

אכילה מופרזת או עישון מופרז

שימוש בסמים או אלכוהול על מנת להקלות חושים

בידוד מהסביבה

צפייה מרובה בטלוויזיה

שינה מרובה מידי או מעטה מידי

התנהגות בריזנית כלפי הסביבה

האשמה או חיפוש של שיעיר לעזאזל, בקרב אנשים או קבוצות אשר אינם בהכרח אחראים לאירוע



היכן תוכלו לקבל סיוע נוסף?

ככל שחולף הזמן מהאירוע הטראומטי, **מרבית האנשים נוטים לחוש טוב יותר**, בייחוד אם הם משתמשים בטכניקות התמודדות טובות. עם זאת, זה עשוי לקחת זמן ארוך מהצפוי, בייחוד אם האירוע המלחיץ הוא אירוע מתמשך. בנוסף אפשר לחפש עוד אינפורמציה או לשוחח עם איש מקצוע אשר יכול לספק תמיכה יעילה.

