

מרכז משאבים

מיסודו של המרכז לשעת חירום (ע"ר)



ראשונים במחקר ופיתוח חוסן



איכות חיים מקצועית ומציאות משותפת

ד"ר רובי רוגל- מרכז משאבים

איכות חיים מקצועית

איכות שהאדם מייחס לעבודתו כמסייע

+

-

סיפוק

סיפוק הנובע מהיכולת לבצע את העבודה היטב

חוסן משני

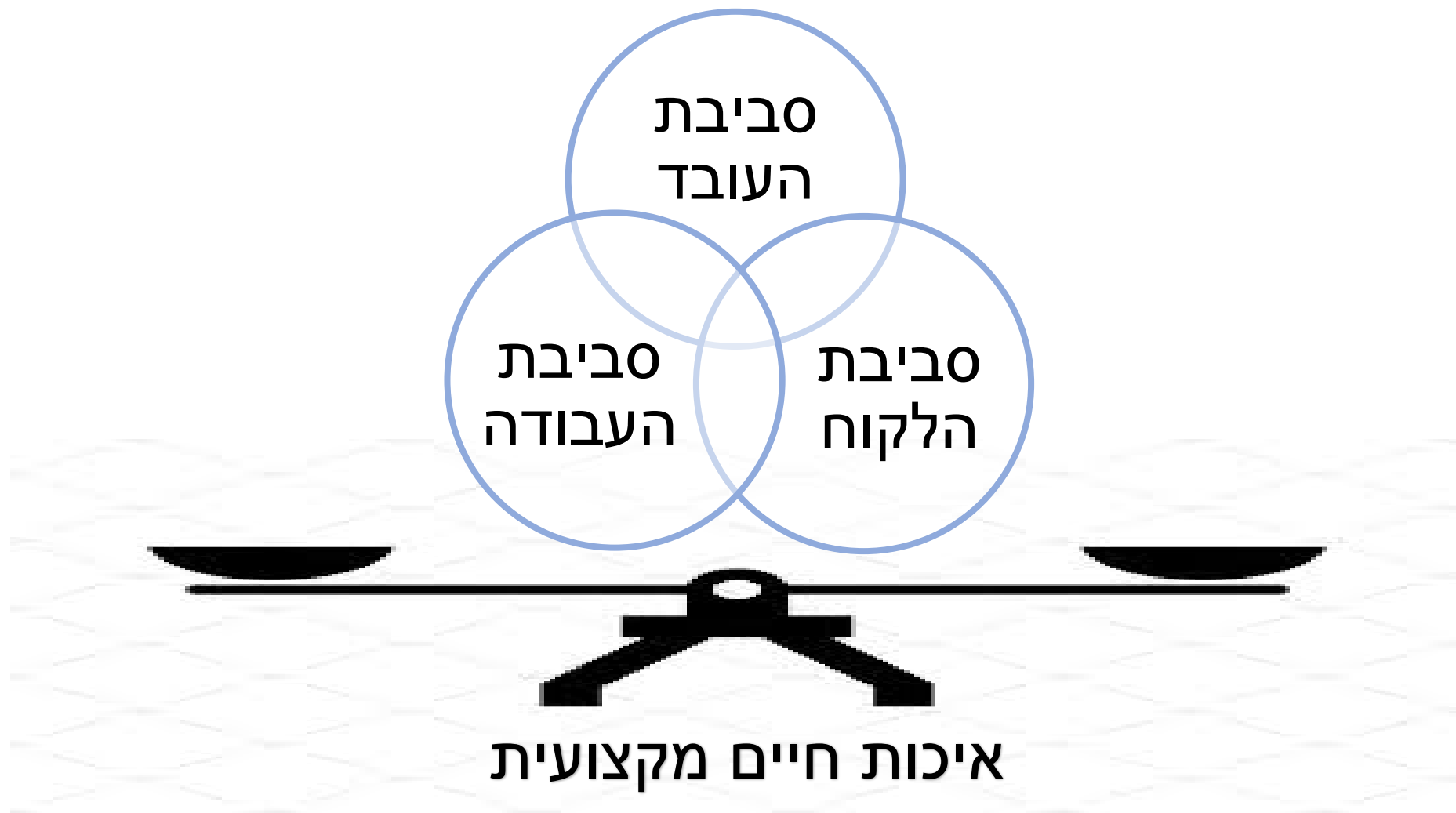
תשיות

שחיקה

תשיות, תסכול, כעס, דיכאון

טראומה משנית

תחושות שליליות הנובעות מפחד או טראומה הקשורה למקום העבודה



ד"ר רובי רוגל



איכות חיים מקצועית

ד"ר רובי רוגל

מציאות טראומטית משותפת

"טראומה הנחווית באופן סימולטני ע"י המסייע והמסתייע"

Saakvitne 2002

מציאות מורכבת שבה המטפל והמטופל נמצאים בתהליך של אבל בו

זמנית לגבי אותו האובדן"

Tosone et al 2003

טראומטיזציה משנית- איום נתפס על חייו או שלומו של אדם באמצעות

הידיעה על טראומה של אחר (ולא ע"י חשיפה/ התנסות).

DSM 4

APA 1994

מציאות טראומטית משותפת

יחווית באופן סימולטני ע"י המטופל והמטפל"

ירחב של הבלתי נסבל"

ייר של אבל בו

ותו האובדן

Tosone

ל חייו או שלומו של אדם באמצע

(ולא ע"י חשיפה (התנסות).

D.S.
APA

חשיפה לטראומה ברמות שונות ומרובות

אישי
משפחתי
התמודדות עם אבדן
שינוי בערכים
המרחב הטיפולי
יחסי מטפל - מטופל

קריטריונים למציאות טראומטית משותפת

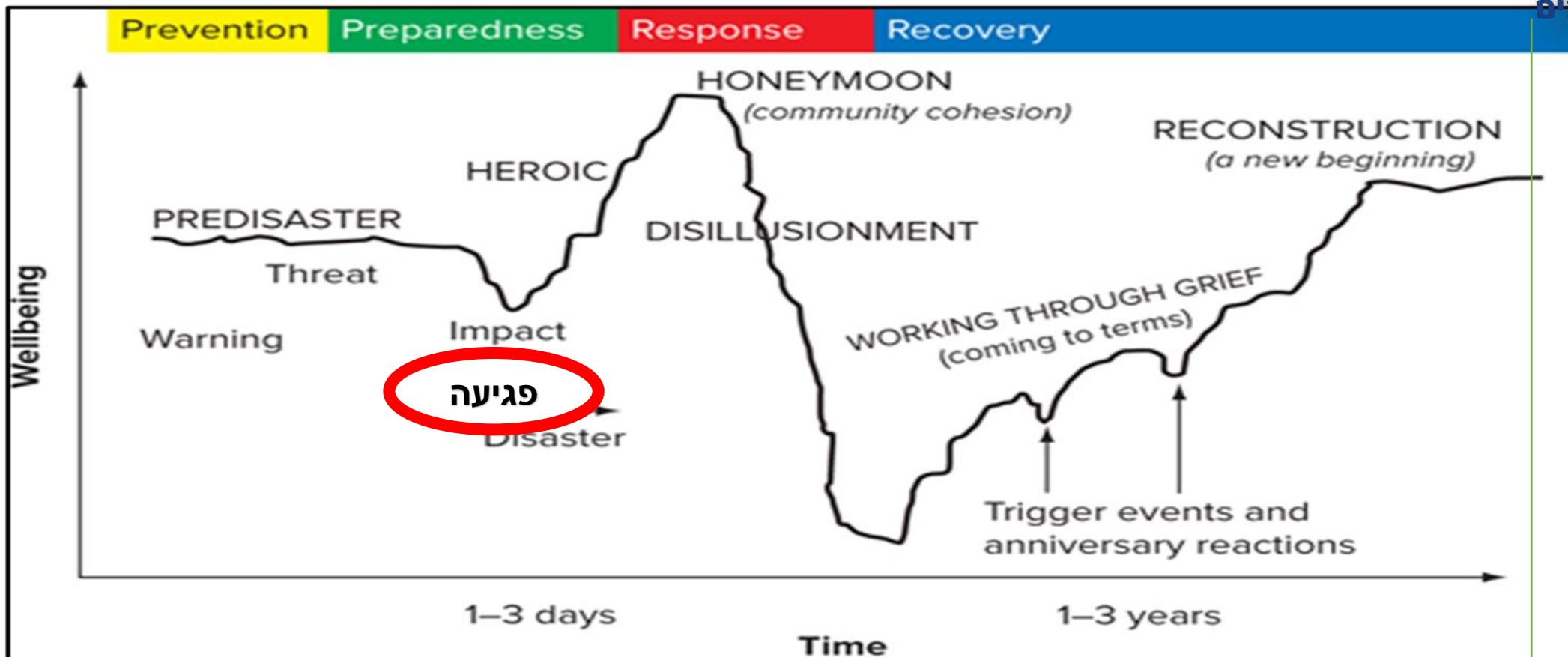
□ אירוע בעל פוטנציאל לגרימת טראומה קולקטיבית

□ האירוע (אסון) אירע לאחרונה

□ המטפל והמטופל שייכים לקהילה הנפגעת

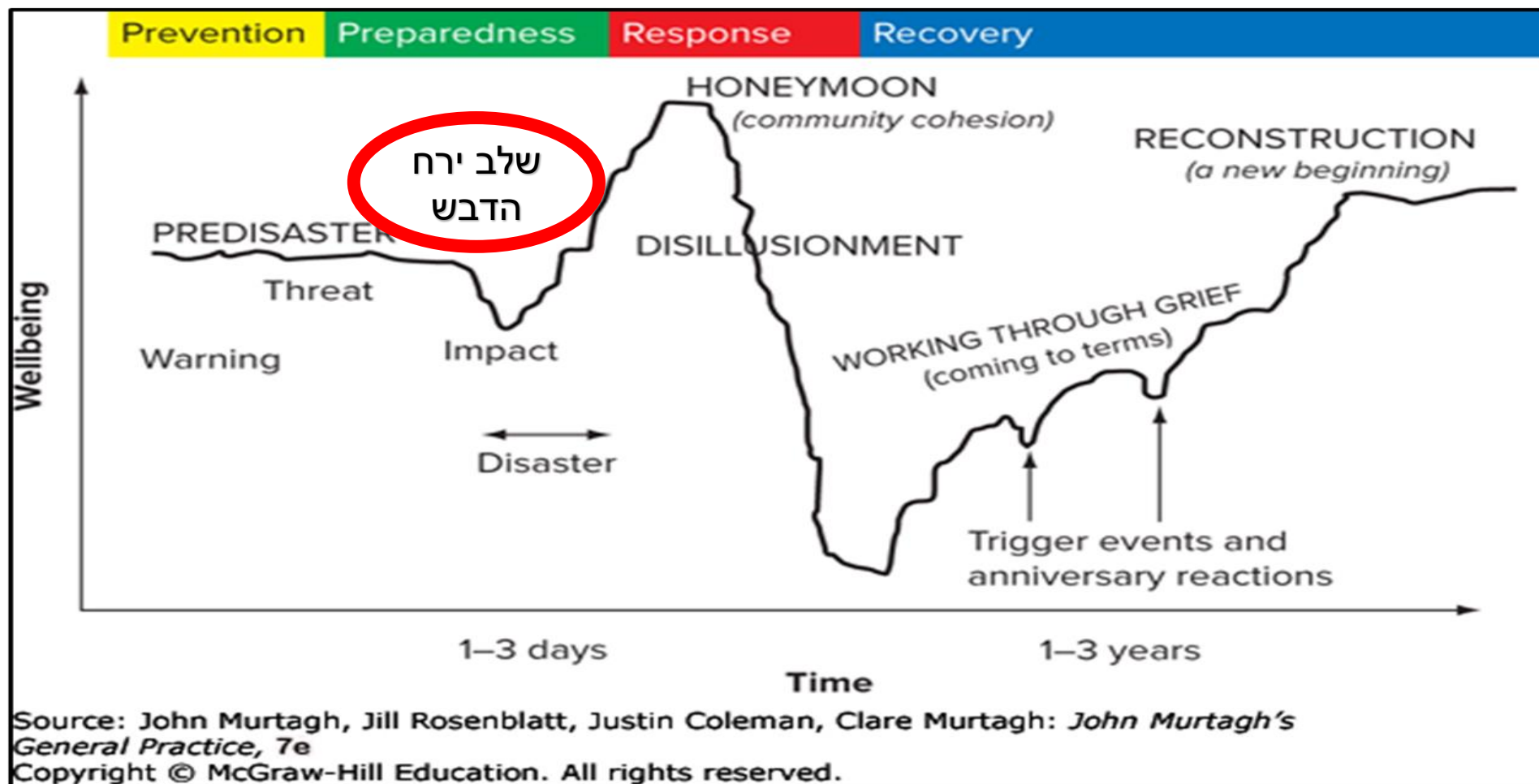
□ מטפלים חשופים לחומר הטראומטי בחשיפה ראשונית ומשנית

עקב היותם חברים בקהילה ומטפלים בה



Source: John Murtagh, Jill Rosenblatt, Justin Coleman, Clare Murtagh: *John Murtagh's General Practice, 7e*
Copyright © McGraw-Hill Education. All rights reserved.

שלב "ירח הדבש"



שלב" ירח הדבש"

✓ "התכנסות סביב הדגל"

✓ נכונות לווייתורים: שינויים בבית, בעבודה, בשגרה, זכויות,

(דמוקרטיה), אוכל, שינה

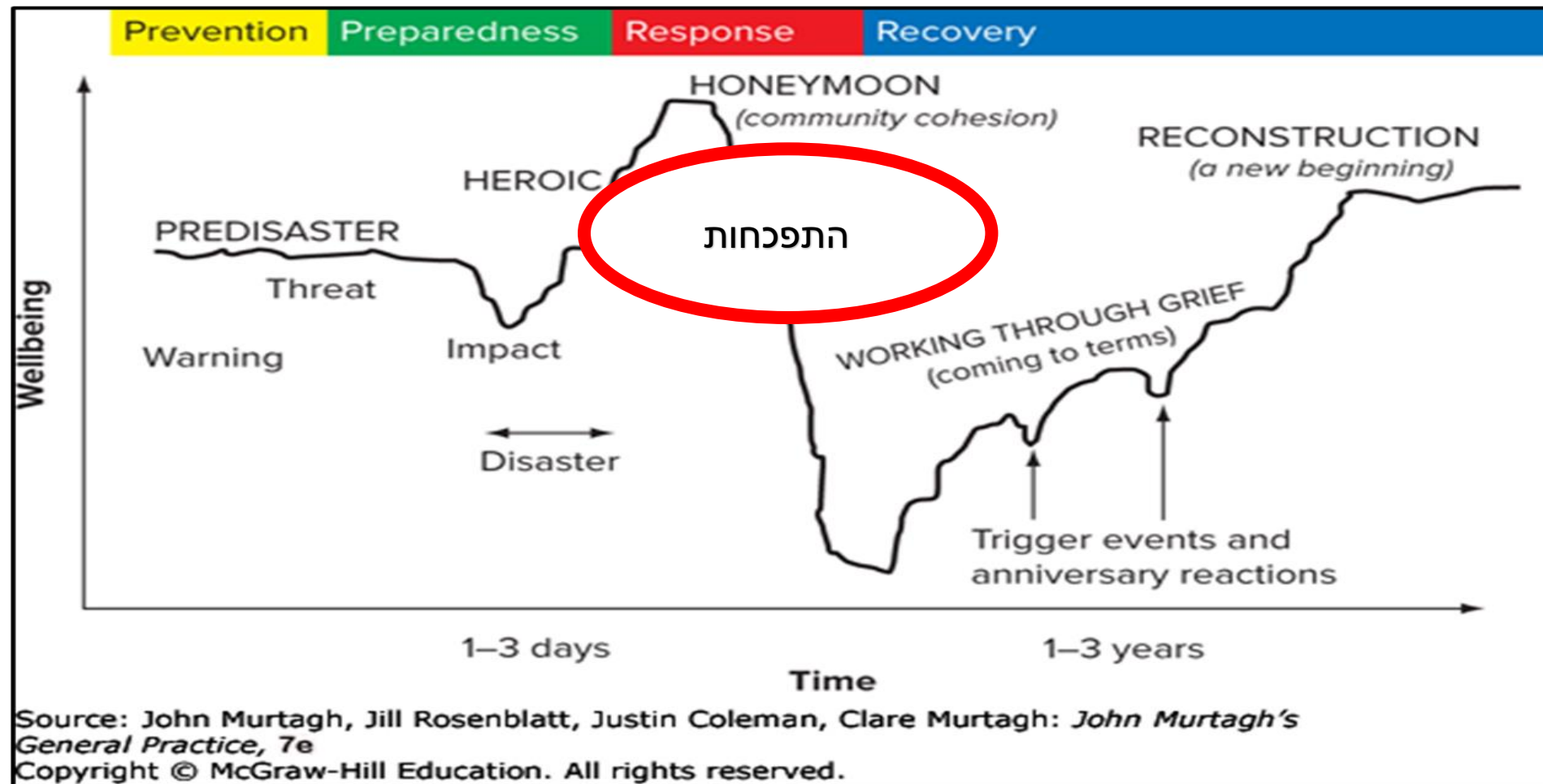
✓ התנדבות

✓ יחסי אנוש

✓ מנהיגות ומונהגות

✓ ציפייה לפתרונות מהירים

The Honeymoon is over



✓ "התכנסות סביב הדגל"

✓ נכונות לויתורים: שינויים בבית, בעבודה, בשגרה,

זכויות, (דמוקרטיה), אוכל, שינה

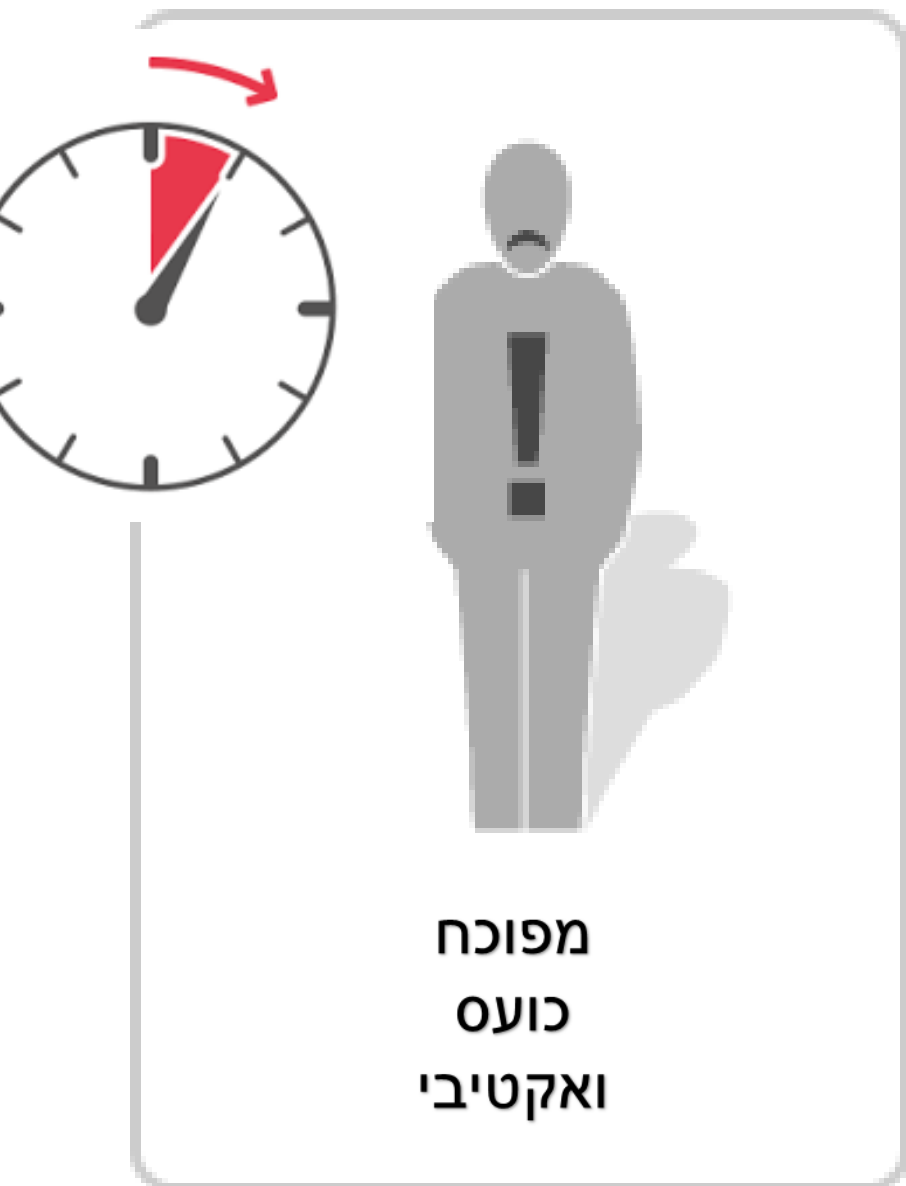
✓ התנדבות

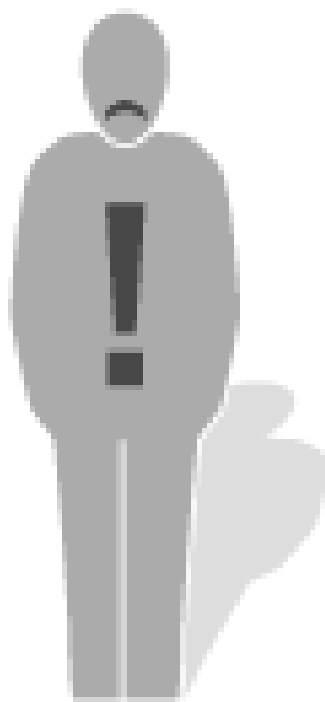
✓ יחסי אנוש

✓ מנהיגות ומונהגות

✓ ציפייה לפתרונות מהירים

ספירת מלאי





מפוכח
כועס
ואקטיבי

כעס
זעם
מרירות
תשישות
חוסר מוצא
אכזבה ממנהיגות
ללא קץ
אין עתיד
מרומה- "אמרו שכולנו יחד"
נגמרו ההקלות
קושי כלכלי
קצב החלמה שונה



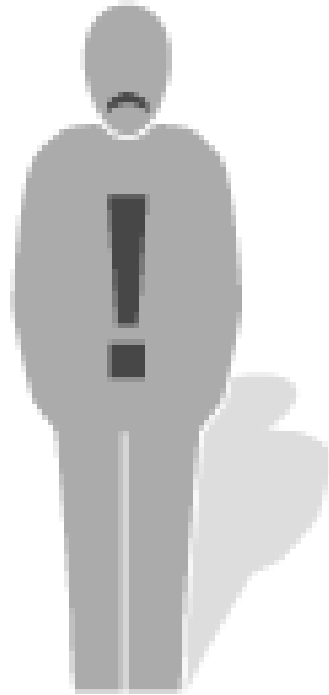
כעס
זעם
מרירות
תשישות
חוסר מוצא
אכזבה ממנהיגות
ללא קץ
אין עתיד
מרומה- "אמרו שכולנו יחד"
נגמרו ההקלות
קושי כלכלי
קצב החלמה שונה

שלב ההתפכחות

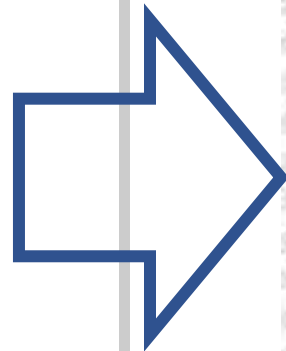
- ✓ קשיים בחזרה לשגרה
- ✓ בדידות
- ✓ עלייה בדרישות – בית ועבודה
- ✓ פיצוי
- ✓ תשישות
- ✓ תסכול- חוסר מוצא
- ✓ חוסר הסכמות- סכסוכים
- ✓ קושי בהצבת גבולות בית- עבודה
- ✓ חשש מהעתיד

שלב ההתפכחות

זעם



מפוכח
כועס
ואקטיבי

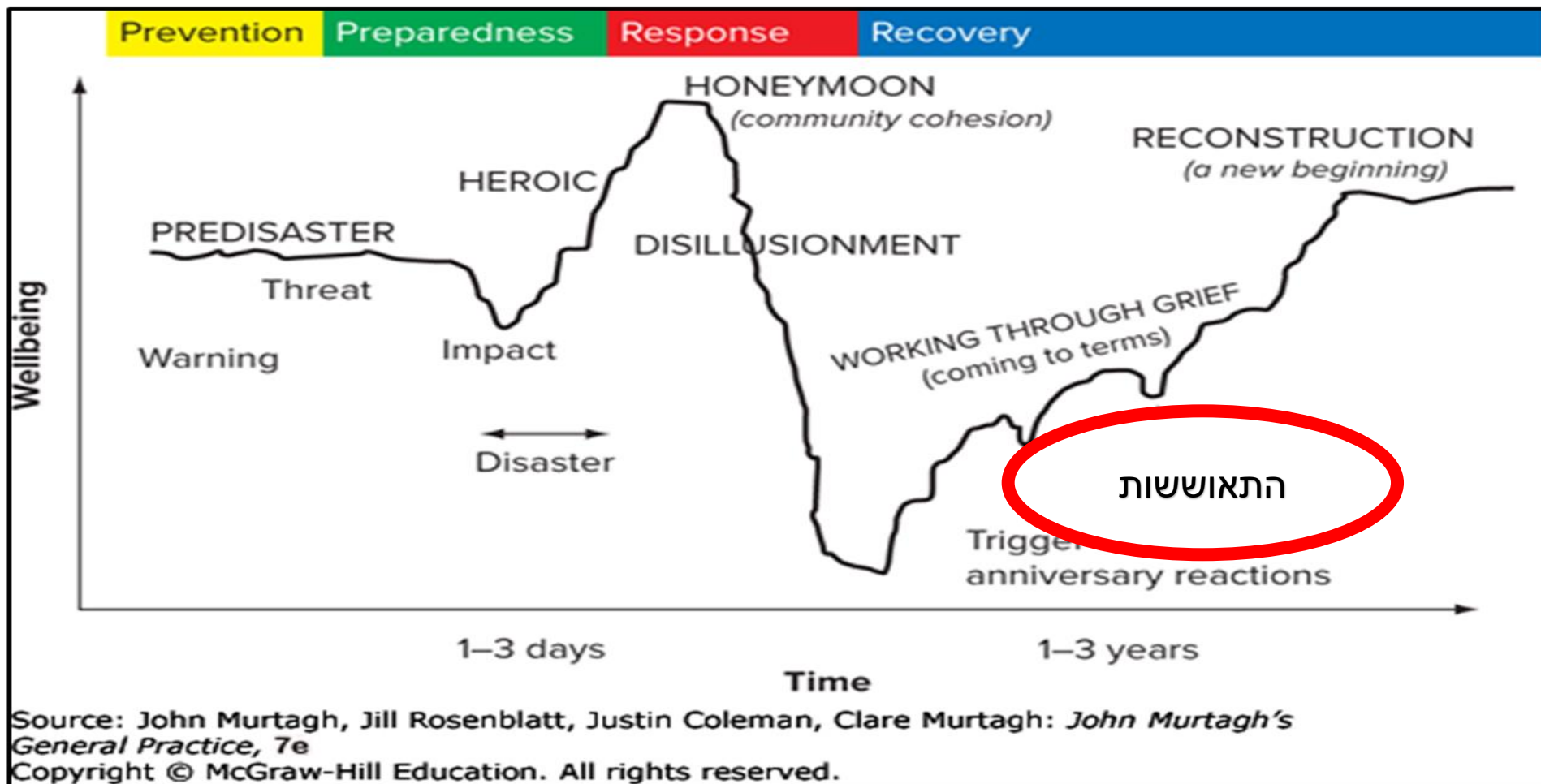


זעם



הבעה בלתי מאורגנת ובלתי מתוכננת של כעס
באמצעות
התפרצות רגשית פיזית או מילולית

The Honeymoon is over



התמודדות עם זעם



דוגמא אישית

שותפות



אחריותיות



משאבים

**"האתגר של מטפלים
החברים בקהילה שנפגעה באסון,
הוא
לסייע בהחלמה של אחרים
ובזמנית
להחלים בעצמם"**

אי ודאות	להוות אי של ודאות
חוסר בטחון, איום פיזי ונפשי עליו ועל יקריו, איום על רכוש	ליצור תחושת בטחון אובייקטיבי וסובייקטיבי
קטיעת רציפויות	לשקם רציפויות
מתמודד עם סימפטומים דומים	להפחית סימפטומים ראשוניים
ללא נרטיב טראומתי מאורגן ומובנה	לארגן את הנרטיב הטרומתי
מנותק ממערכות תמיכה ראשוניות, ללא אפשרות לחזור לשגרה	לחבר למערכות תמיכה ראשוניות, לעודד חזרה לשגרה

חיבור רציפיות

- 
1. "איים של ודאות"
 2. תמיכה חברתית
 3. הגדרת תפקידים
 4. חיזוק המשמעות- נרמול, תיקוף, נרטיבים של התמודדות

צמיחה פוסט טראומטית

חוסן משני

חווית המסייעים

שינויים חיוביים בעקבות טראומטיזציה משנית:

• ערך עצמי גבוה

• עצמאות

• חוסן

• רגישות חמלה

• רוחניות עמוקה יותר

צמיחה פוסט טראומטית - גדילה עקב דחק

המאבק במצוקה מייצר רמה חדשה של פעילות
יצירת מנגנוני התמודדות חדשים:

VPTG -PTG

1. התייחסות לאחרים (אינטימיות מוגברת, חמלה)
2. אפשרויות חדשות (תפקידים, אנשים)
3. תחושת חוזק אישי מוגברת
4. שינוי רוחני
5. הערכה עמוקה יותר לחיים



תכנית שמירה עצמית

זמן לעצמך

1

טעינת מצברים יומית

2

קשר בינאישי ממוקד
ובעל משמעות

3



מה נותן לי
אנרגיה?

מודל החוסן הרב מימדי- גשר מאח"ד

מערכת
אמונות



גוף



חברה



שכל



דמיון



רגש



איזו אנרגיה אני
יכול/ה לתת אחרים?



