

## כיצד להגיב נכון: 10 עקרונות של עזרה ראשונה נפשית

- 1) **הקשיבו** לאדם ולתחושותיו ללא שיפוטיות וביקורת, ואמרו לו שהוא אינו לבדו וכי אתם עומדים לצדו.
- 2) **שמרו על קור רוח** והימנעו מתגובות אמוציונאליות מוגזמות וגילויי חרדה.
- 3) **אפשרו** לאדם לספר על אירועים ואנשים משמעותיים בחייו, בהתאם לרצונו ובקצב שלו. עצם הדיבור והאווור הרגשי יכול למתן ולהוריד את רמת המצוקה.
- 4) **חזקו תחושת מסוגלות**. סייעו לאדם לזהות בעצמו כוחות התמודדות ומקורות תמיכה חיצוניים, לחיזוק האמון והביטחון בכישוריו וביכולתו להתמודד עם קשיים.
- 5) **העבירו מסר מווסת ומרגיע** כל אחד מתמודד בחייו עם מצוקות רגשיות בתקופות שונות. משברים ואירועי חיים מלחיצים הנם זמניים וניתנים להתמודדות מוצלחת. ע"י יצירת ציפייה להטבה ומתן לגיטימציה לתחושות שהאדם חווה, ניתן לגייס כוחות להתמודדות וקידום שינוי. חשוב לעזור לאדם להבין שהוא אינו חריג בסבלן, ששינויים ואירועי חיים טראומטיים דורשים פרק זמן של הסתגלות ושההרגשה תשתפר בהמשך.
- 6) **בסיוע תקשורת בריאה ופתוחה** עם האדם ועודדו אותו לפנות אליכם בכל פעם שהוא מרגיש מאוים, לחוץ או חרד.
- 7) **שמשו כמודל חיובי לחוסן ולהתמודדות**. שיתוף בקשיים ובהתמודדות עימם אתם מתמודדים כשגרה יתרמו לנרמול התחושות הקשות של האדם ולתפיסה מציאותית ובריאה יותר שלו את המצב.
- 8) **עודדו את האדם לעסוק בפעילויות בעלות משמעות** אשר מהם הוא נהנה בעבר, לרבות האזנה למוסיקה, פעילות יצירתית, תרבותית, חברתית או גופנית. הימנעו מגילויי אכזבה אם האדם דוחה את הצעתכם, ריבוי דרישות בטרם עת עלול לחבל יותר מאשר לחבר.
- 9) **אל תישארו לבד**. לא קל לצפות באנשים יקרים לנו סובלים וכואבים. גייסו גם לעצמכם מעגלי תמיכה ושתפו אחרים משמעותיים לכם ברגשותיכם, על מנת שתוכלו לעמוד לרשות האדם מבלי להזניח את צרכיכם. ער"ן בטלפון ובאינטרנט כאן עבורכם בכל עת.
- 10) עודדו את האדם לפנות בעת הצורך, **לקבלת ייעוץ** של איש באשר לטיפול מקצועי העונה על צרכיו.

\*ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן