

1. מה שאנחנו חווים עכשיו הוא טראומה - אישית קולקטיבית ובינדורית! זה שילוב קטלני.
2. חשוב מאוד לקחת בחשבון, שלרובנו - זאת טראומה ראשונה בסדר גודל כזה, גם למי שכבר מורגל למצב ביטחוני, זה קנה מידה אחר!
3. ככזה - הוא מייצר קרע במערכת הפנימית (זאת המהות של טראומה) וזאת הסיבה שרובנו נשארים עכשיו ללא מילים, בלי יכולת לתפוס, בשיתוק, הלם וחוסר אונים.
טראומה מתנהגת כמו טראומה ואין יכולת כרגע לתווך לעצמנו את המציאות.
4. ולכן! כל ביטוי שלה, בין אם הוא הצפה של חרדה, עשייה קדחתנית והרתמות לעזרה או בין אם הוא הסתגרות משותקת בבית, פחד וחוסר תפקוד - הוא נורמלי בתוך הלא נורמלי הגדול.
5. זה הזמן להיות באקסטרה רגישות ולא ליפול לאשמה, שיפוטיות על הרגשות והמחשבות שיש לנו, לציפיה שנהיה אחרת והשוואות לעומת יתר האנשים! החוויה היא אישית.
6. כל אחד מתמודד בדרכו וכמיטב יכולתו, התגובות לטראומה רובן אוטומטיות, כך שחמלה ורכות נדרשים עכשיו.
7. פרוטוקול התמיכה למצב כזה מקיף של טראומה, הלם, שיתוק או זעם - דומה מאוד לפרוטוקול של עצם שבורה:
לעטוף ולקבע, לדאוג להרבה משאבים ותמיכה, להתאזר בסבלנות, להישמר.
(במקרה שלנו, זאת כבר תאונת שרשרת חזיתית...)
8. המצב ייקח זמן ולכן יש צורך לכלכל את הכוחות, בעיקר אם עלינו להיות בתמיכה לאחר (חיילים, משפחה, ילדים, מטופלים). כלומר לוודא שאנחנו במצב מלא בעצמנו, ככל הניתן, כדי לתת.
9. כדי לעשות זאת, רצוי לוודא שיש משאבים זמינים ופשוטים - אוכל, מנוחה ככל הניתן, מעגלי שייכות מיטיבים, יציאה לטבע ככל הניתן, עבודת גינון, משחק, תנועה, יצירה, כתיבה.
10. חשוב לייצר פורקן למערכת העצבים של מה שמצטבר בתוכה כרגע - ולכן כל ביטוי של בכי, כעס, פחד ואפשרות לתת מילים למה שאין לו מילים הוא קריטי. ככה נבטיח שהטראומה לא נשארת בפנים והיא נעה החוצה.
11. זה הזמן לקחת עזרה, יש לא מעט עזרה ללא תשלום מאנשי המקצוע ומי שמגיע לאירוע הזה מתוך החיים שלו על דרכות נא לא לחכות עד שיופיעו הסדקים.
12. אין איזה "צריך" אחד נכון ואין אמת אחת.
כל אחד יכול לייצר לעצמו נתיב הבראה ויציאה הדרגתית מההלם - חלק דרך עשייה והתגייסות, חלק דרך טיפול, חלק דרך להיות בשטח וחלק דרך לשלוח אנרגיה טובה.
13. הצמדו למה שמיטיב איתכם. לאט לאט.
14. בהקשר הזה, זה לא הזמן להרגיש "אגואיסטים", כי אנחנו מתמקדים ברווחה ובדברים הקטנים! אנחנו משמרים חיים. במצב לא נושם אין לנו מה לתת גם ככה, השמירה העצמית כאן היא הכי אפקטיבית כרגע גם לכל השאר.
15. זאת תהיה דרך ארוכה, הערכו בהתאם מבחינת כוחות הנפש וארגנו את המציאות בהתאם.

16. ותר על משימות לא דחופות, אם אתם מרגישים מוצפים, תכננו יום ביומו במנות קטנות. מה שסובל דיחוי ייחבה.

17. מצד שני, גם אם לסדר את הבית והניירת או להחליף קיץ-חורף שומר לכם עכשיו על ויסות, לכו על זה. אלה זוטות חשובות, שמחזירות תחושת שליטה כלשהי בתוך ים הכאוס. אל תפחיתו מערכן! זאת טקטיקה חשובה להתחזקות.

18. הזהרו מפאתוס!
הקצוות יופיע עכשיו בכל מקום, כי זה מה שטראומה והישרדות מייצרים - הרבה שחור ולבן ומעט מאוד אפור. אמנם זה זמן לפעולות מיידיות של מצב חירום, אבל גם תזכורת לחזור ככל הניתן לפרספקטיבה מורכבת.
למשל - "הלכה לנו המדינה" לעומת "יש כל כך הרבה אנשים טובים שעוזרים ותומכים ונוכחים עכשיו בערבות הדדית".

19. נסו להחזיק את הגם וגם ולא רק קצה אחד, זאת תרופה טובה להישרדות - הפתח לתנועה וזווית נוספת.

20. היעזרו במוסיקה, אוכל מנחם, חיבוקים, אוזן קשבת - שימור התשתיות הוא קריטי בזמן הזה להמשך התפקוד.

21. זכרו שכל ביטוי רגשי יהיה עכשיו בווליום גבוה, כי הטעינות גבוהה מאוד, אז כל מערכות היחסים מאתגרות מאוד ומועדות להצפה. זה הזמן לסלחנות, גמישות ויחס זהיר וקשוב.

22. רקמת הלב פצועה עכשיו מאוד וייקח לה *זמן איחוי. שמרו עליה, לא לכפות על עצמכם נוקשות איפה שלא נדרש. איפה שכן נדרש - עשו נקודתית וחזרו לרכות.

23. שימו לב לצריכת התקשורת והנוכחות שלכם ברשתות - היא גם מיטיבה, מחברת ומפוגגת חרדה, אבל היא גם עלולה מאוד להציף ולעבור את גבול יכולת ההכלה. שימו לב היטב למה שאתם נחשפים, באיזה מינון ומתי. התרחקו ממה שגוזל אנרגיה, היקרה מאוד ממילא.

24. טראומה היא שדה ששואב וככזה נמצא את עצמנו לא מצליחים להתנתק מהזוועה. העוררות במערכת מפעילה מאוד ומכניסה ללופ. זה מעגל אימה סגור. זה הזמן לחזור לפעולות פשוטות ותומכות שציינתי קודם.

25. שאו תפילה. אין שום קשר לדת. זה חוק בסיס - כוחות החיים תומכים בנו גם כשהשורשים נעקרים והכל נשרף. חזרו לאדמה, לגינה שלכם ושאו תפילה לרוח. ייקח זמן החלמה ממושך והם יתחברו. קול של בקשות לב צריך להשמע!

26. אפשרו לייאוש להיות, לפחד, לתסכול, לטלטלה. זה סימן שאנחנו אנושיים ושבריריים וזה לא יכול להיות אחרת.
אין זה אומר שאין לנו כוח, אבל מותר גם להשבר.

27. היו ערים לניסים סביבכם והם בכל מקום - אנשים אמיצים, סיפורי הצלה, הקטנות של יומיום שלא מובנות מאליהן, הקימה שלנו בבוקר, ציוץ של ציפור, רוח של סתיו.

28. בחנו את הלבד שלכם - לפעמים הוא הכרחי, כדי להסדיר נשימה ולהתרחק מאינטרקציה ולפעמים הוא הסתגרות שלא מאפשרת תמיכה. היו ערניים ללבד מתמשך ובקשו להישען!

29. זכרו לנשום. בעיקר לנשוף החוצה עד הסוף!
זה מווסת מאוד את מערכת העצבים. בכלל, להתעכב רגע על נשימה ועל אנחת רווחה (פולניות ידעו מה טוב להן) מאפשר להמשיך את היום ואת העומס טוב יותר. זה לוקח פחות מדקה ואין מנת יתר.

30. היו טובים לעצמכם, לטפו לעצמכם את הראש. זה עצב גדול, עמוק ותהומי. החזיקו איזה אופק של יום ביומו. הקיפו את עצמכם באהבה. לצד הנשק שיורה, מעטפת של טוב מינימלי היא נשק חשוב לא פחות.

שתפו לכל מי שיכול להיעזר בזה ויחד, עקב בצד אגודל, נעשה את הדרך מטראומה להחלמה

Dr. Keren Or-Chen