

עזרה ראשונה פסיכולוגית - פרופסור פילפ הלב

- [W0] 02:34:39 עמיתים וחברים יקרים, אני רוצה לשתף אתכם קצת בהקשר של הרצאה זו.
- [W0] 02:34:50 סדרה.
- [W0] 02:34:52 לפני שנתיים, פרופסור פטרישיה רסיק, איתה הוכשרתי לפני למעלה מ-20 שנה, הגיעה אלי והכירה לי את לאה פסקין מקרן גאונין פארר.
- [W0] 02:35:04 ומשימתה של לאה היא לעזור ליצור עולם טוב יותר עבור נפגעי טראומה ולשפר את הגישה לטיפול מבוסס ראיות ב-PTSD.
- [W0] 02:35:15 ולאה הכירה לי את ד"ר קייטי דונדנוויל מאוניברסיטת טקסס ואת מנהלת יוזמת הדרכה להתחלה חזקה, שהיא יישום במימון מענק.
- [W0] 02:35:28 ותוכנית הפצה לטיפולים פסיכולוגיים מבוססי ראיות ובשנתיים האחרונות, ד"ר קייטי דונדנוויל ופרופסור ג'ונתן הופרט מהאוניברסיטה העברית ויונתן אמסטר ממשרד הבריאות.
- [W0] 02:35:46 ועבדתי עם לאה כדי לבנות פרויקט שיכשיר מטפלים, מפקחים ומאמנים בתרגול מבוסס ראיות ל-PTSD.
- [W0] 02:35:58 למרבה האירוניה, לאחר כמה עיכובים ומכשולים רבים, הפרויקט היה אמור לצאת לדרך ב-27 באוקטובר וכולנו התרגשנו מהפרויקט.
- [W0] 02:36:11 אבל אז אירועי ה-7 באוקטובר פגעו בנו והבנו מה קרה.
- [W0] 02:36:19 ואני יכול לומר בתשיעי, בליל ה-7 באוקטובר, התחלתי לשאול את עצמי איך נתייחס לרבות מהשאלות שהטראומה הלאומית והאישית הנוראה הזו עבור רבים הביאה.
- [W0] 02:36:35 והתחלתי לשלוח מיילים מסביב לעולם.
- [W0] 02:36:39 ואז הגיעה קייטי וקצת כמו פיה עם הידע והיכולות והקשרים שלה והרבה זמן עם הפרויקט הקהילתי הלומד הזה לתמיכה במטפלים ישראלים.
- [W0] 02:36:56 אז קייטי, אני רוצה להביע את תודתי העמוקה על כך שסדרת ההרצאות הזו על טראומה, PTSD ואובדן טראומטי אפשרית.
- [W0] 02:37:06 אני גם רוצה להודות לפרופסור פיליפ הלב ולכל הדובר שהסכימו לבוא ולתרום מזמנם ומומחיותם כדי לעזור לנו ללמוד מיומנויות חדשות לטיפול ב-PTSD בעקבות מתקפת הטרור הנוראית הזו.
- [W0] 02:37:21 ולבסוף, אני חושב שאחת הזוועות שרבים מהקורבנות מהאירוע הנורא הזה חווים הייתה שהם היו לבד והעזרה לא הגיעה.
- [W0] 02:37:33 והעובדה שאתה עומד איתנו ברגעים אלו ושלא שוכחים אותנו מזכירה לי את הכוח של קהילה, חיבור אנושי ועבודה משותפת מעבר לגבולות למען הכלל.
- [W0] 02:37:49 אז תודה שהיית שם בשבילנו, התמיכה והסולידריות שלך עם עם ישראל מוערכים מאוד בקייטי.
- [W0] 02:38:00 אני רוצה להודות לך ולהעניק לך את התודה על ההזדמנות הזו.
- [W0] 02:38:10 אני יודע כמה זה חשוב ואנחנו כל כך אסירי תודה על היכולת לתמוך בדרך זו.
- [W0] 02:38:19 ויש לנו מומחים מדהימים, כולל פיליפ היום, שממש להוטים לשתף ולתמוך בכל דרך שהם יכולים.
- [W0] 02:38:36 אני רוצה להציג את ד"ר פיליפ הלב, שיציג היום על הבנה ויישום של עקרונות העזרה הראשונה הפסיכולוגית.
- [W0] 02:38:51 ד"ר הלב הוא פסיכולוג קליני מורשה ופרופסור חבר במחלקה לפסיכיאטריה ומדעי ההתנהגות במרכז הרפואי האוניברסיטאי רוש.
- [W0] 02:39:03 הוא גם מנהל המחקר של תכנית הדרך הביתה, מרכז מצוינות ארצי לחיילים משוחררים ובני משפחותיהם, ומנהל מעבדת טיפול לטיפול, גישה ליעילות ותזמון מעבדה כחוקר שירותי בריאות, ד"ר הלב נלהב מחדשנות נפשית טיפולי בריאות, במיוחד בכל הקשור ל-PTSD והפרעות אחרות הקשורות לטראומה.

- 02:39:32 [W0] המחקר שלו התמקד בבחינת היעילות והיעילות של טיפולים מבוססי ראיות עבור PTSD והפרעות אחרות הקשורות לטראומה, כגון שימוש בחומרים, הפרעות מצב רוח וחרדה.
- 02:39:50 [W0] והמטרה שלו היא לפתח טיפולים קצרים ונגישים יותר כדי שאנשים רבים יוכלו להפיק מהם תועלת, וזה בדיוק מה שאנחנו צריכים.
- 02:39:59 [W0] אז תודה לך, ד"ר הלד, על שהיית כאן, ואני אמסור לך את זה כדי לשתף את השקופיות שלך ולהציג היום.
- 02:40:09 [W0] כן, תודה רבה לך, קייטי. תודה לך, דני. אני.
- 02:40:12 [W0] אני ממש מתרגש להיות כאן ולהיות מסוגל לחלוק את אומת המידע הזו עם כולכם בשיחה ובפלטפורמות שונות.
- 02:40:21 [W0] כפי שלמדתי מאז שאנו זורמים במספר דרכים שונות, אני אדבר, כפי שקייטי ציינה, על עזרה ראשונה פסיכולוגית, ובהתחלה ציפיתי שהמצגת הזו תהיה יותר אינטראקטיבית עד שלמדתי כמה אנשים יש לנו השיחה.
- 02:40:37 [W0] אבל השקופיות כולן מתוכננות כך שיש הרבה שלבים מעשיים המתוארים לאנשים כיצד להשתמש בעקרונות הפסיכולוגיה. עזרה ראשונה.
- 02:40:48 [W0] קצת עליי.
- 02:40:50 [W0] קייטי כבר שיתפה הרבה מזה, אבל באמת ההתמקדות המחקרית העיקרית שלי היא להבין איך נוכל לקחת טיפולים להפרעת דחק פוסט טראומטית או PTSD ולהאיץ אותם, מה שמכונה גם פורמט מסכה כך שניתן יהיה להעביר אותם באחד בלבד, 2 או 3 שבועות של זמן, ואז תחומי עניין אחרים שלי כוללים איך להשתמש בלמידת מכונה ובינה מלאכותית כדי לזהות לפי איך אנשים יגיבו לטיפולים האלה ואז לזהות דרכים לאנשים שצפויים להיות לא מגיבים, להפוך מגיבים באמצעות התערבויות חדשות שמתווספות לפסיכותרפיה.
- 02:41:27 [W0] אז אני עוסקת בתחום הטראומה כבר הרבה זמן, וזכיתי מאוד לדבר עם כולכם היום על התערבות לטראומה חריפה שמכונה עזרה ראשונה פסיכולוגית.
- 02:41:40 [W0] ומה שנעשה היום זה שניקח צעד קטן אחורה ונדון מהי טראומה, מהן התגובות הנפוצות לטראומה.
- 02:41:49 [W0] ונדבר ספציפית על תהליך ההחלמה הטבעי וכן על מחסומים להחלמה.
- 02:41:55 [W0] ואז נשתמש בבסיס הזה כדי לדון כיצד מתכננים עזרה ראשונה פסיכולוגית וצעדיה.
- 02:42:01 [W0] אפשר להשתמש בהסתכל, הקשב וקישור כדי לעזור לאנשים שעוברים תגובות טראומה חריפות אלו.
- 02:42:08 [W0] נסיים את הדין היום בהתמקדות בשיקולים אתיים וכן בהשפעת הטראומה על עצמנו בהיותנו ספקים מסוגים שונים.
- 02:42:19 [W0] אנו יודעים שעזרה לזולת יכולה להשפיע על עצמנו, וחשוב לפקוח עלינו עין מכיוון שאנו מספקים חלק מהשירותים הללו לאחרים.
- 02:42:30 [W0] כשאנחנו מדברים על טראומה וכשאתה חושב על טראומה ובהתאם לאימון שלך ולחומרים שאתה רגיל אליהם, ישנן מספר הגדרות שונות.
- 02:42:40 [W0] אבל מה שאנחנו מנסים לעשות הוא לקחת הגדרה רחבה יחסית של טראומה, שלפי איגוד הפסיכולוגים האמריקאי, מתייחסת לכל חוויה מטרידה שגורמת לפחד משמעותי, חוסר אונים, דיסוציאציה, בלבול או תחושות מפריעות אחרות חזקות מספיק השפעות שליליות ארוכות טווח על הגישה, ההתנהגות והיבטים אחרים של תפקוד האדם.
- 02:43:05 [W0] וכך ספציפית טראומה יכולה לקרות במספר דרכים שונות.
- 02:43:08 [W0] אנחנו לא מסתכלים על שום אירוע מסוים.
- 02:43:12 [W0] זה יכול להיגרם מהתנהגות אנושית כמו מלחמה, אונס, תאונות תעשייתיות או תקריות שנגרמו מהטבע, כמו רעידות אדמה או שיטפונות.

[W0] 02:43:22 וההגדרה הרחבה הזו היא כזו שאנחנו רוצים להתקדם איתה למצגת הזו, מתוך ידיעה שהיא חלה מאוד על המצב הקיים בישראל, אבל גם על מקרים אחרים.

[W0] 02:43:33 אז אני מקווה שההכשרה הזו תוכל להדריך את כולכם בתגובה לאסונות ואירועים קריטיים אחרים גם מעבר למצב הנוכחי.

[W0] 02:43:42 אז כשאנחנו חושבים על חוויות טראומטיות, אנחנו חושבים על תאונות חמורות, אירועים רעים נפוצים או הקשורים לפריסה, תקיפות מיניות או פיזיות, מצבים רפואיים חמורים.

[W0] 02:43:53 ואז יש לנו גם, כאמור, אסונות טבע, אסונות שנגרמו על ידי אדם כמו טרור וגם התפרצויות של מחלות זיהומיות.

[W0] 02:44:04 כאשר אתה חושב על סוגים אלה של חוויות טראומטיות, הן נבדלות בהיבטים מסוימים בכך שחלקן הן בינאישיות בטבען, בעוד אחרות אינן בינאישיות, כלומר הן מערבות שני אנשים.

[W0] 02:44:17 אז אסונות טבע למשל, או התפרצויות מחלות זיהומיות לא נגרמים על ידי בני אדם.

[W0] 02:44:22 ואחד הדברים שהספרות מספרת לנו הוא שאירועים הכוללים טראומה בין אישית נוטים להשפיע לרעה יותר על אנשים.

[W0] 02:44:33 אז זה רק משהו שצריך לשמור בראש.

[W0] 02:44:35 בעודנו עוברים על המצגת הזו היום, ניתן להקליד את הטראומה עצמה לשני שלבים שונים.

[W0] 02:44:43 יש לנו שלב אקוטי שמתייחס בדרך כלל לאירוע בודד שלא חייב לקרות בפרק זמן מסוים, אבל זה אירוע בודד, וזה מוביל לרוב להשפעות קצרות טווח.

[W0] 02:44:55 אנו יכולים גם לראות חוויות טראומטיות בעלות אופי כרוני.

[W0] 02:44:59 אז אלו מקרים חוזרים שבהם מישהו נחשף אליהם במשך זמן ממושך.

[W0] 02:45:05 ואז גם נדון, במיוחד לקראת הסוף של זה, איך נראית טראומה משנית או שילוחית, שהיא החשיפה העקיפה דרך מעורבות רגשית, למשל.

[W0] 02:45:16 מנקודת המבט של הספק, אלו הן אינטראקציות שיש לנו עם הלקוחות שלנו או עם האנשים שאנו עובדים איתם במהלך מתן עזרה ראשונה פסיכולוגית והמחיר שעלול להיות לכך עלינו ומה אנו יכולים לעשות בנידון.

[W0] 02:45:30 דבר אחד ראוי לציון במהלך המצגת הזו הוא שאשתמש בכמה מונחים לסירוגין.

[W0] 02:45:34 אני אשתמש במונחים אסון טראומה, לעתים קרובות לסירוגין, וגם במילים יחיד וניצול.

[W0] 02:45:42 אז רק תהיה מודע לזה.

[W0] 02:45:44 כשאני עובר על המצגת הזו, אני רוצה להעביר את המיקוד לדבר על תגובות טראומה חריפות נפוצות ובאופן רחב, ניתן לקבץ אותן לתסמינים קוגניטיביים שאנשים עשויים לחוות תסמינים רגשיים, תסמינים פיזיים, תסמינים התנהגותיים ותסמינים בין-אישיים.

[W0] 02:46:04 אז בואו נסתכל תחילה על הסימפטומים הקוגניטיביים, תסמינים קוגניטיביים מרכזיים שאתם עשויים להבחין בהם אצל אנשים שחוו תגובות טראומה עשויים לכלול חוסר התמצאות או בלבול של מחשבות או פלאשבקים לאירוע, תחושה כאילו האירוע מתרחש שוב. קשה להתרכז או שיש להם פערי זיכרון הקשורים לטראומה, והם עשויים גם להיבהל בקלות כתגובה לחוויה הטראומטית במונחים של סימפטומים רגשיים, אנשים עלולים לחוות פחד או חרדה עזים.

[W0] 02:46:42 הם עשויים להיות עצבניים מאוד או שיש להם שינויים במצב הרוח המורגשים לאחרים, או שהם עשויים גם לחוות תחושה של חוסר תחושה או ניתוק בהתנסויות נפוצות אחרות בתגובה לטראומה חריפה הן רגשות אשמה או בושה ושאלות אם מישהו יכול להיות או צריך להיות לו. עשה משהו שונה כמו גם הבעת כעס או התנהגויות תוקפניות.

[W0] 02:47:07 אז לגבי הסימפטומים הגופניים, לעתים קרובות אלה נראים לעין ולפעמים מתאחדים יחד בצורה של התקף פאניקה. אבל יש בזה יותר.

[W0] 02:47:18 משהו שאתה עשוי לראות הוא אדם שמקבל יתר אוורור או חווה קוצר נשימה, קושי בהכנסת

אוויר.

- [W0] 02:47:25 ייתכן שהם העלו את קצב הלב או דפיקות לב.
- [W0] 02:47:29 אז באמת מבחינים ברגשות בחזה שלהם, מרגישים כאילו יש להם מצב חירום רפואי, שאולי הם יכולים או לא. ואנחנו נדון בחשיבות ההתערבות בנושא זה.
- [W0] 02:47:38 ובדיקת פרטים.
- [W0] 02:47:41 ייתכן שתבחין שחלק מהאנשים חווים רעד או רעד שבדרך כלל אינם נשלטים, בעוד שאחרים עלולים לחוות מצוקה במערכת העיכול, עייפות או תשישות במונחים של תסמינים התנהגותיים, אנשים נוטים לנסות להימנע מתזכורות לאירועים טראומטיים בעקבות חשיפה לטראומה חריפה.
- [W0] 02:48:03 הם עלולים גם לסגת ממצבים חברתיים ולהתחיל לבודד את עצמם.
- [W0] 02:48:09 חלק מהאנשים מפגינים הפרעות שינה או עלולים לסבול סיוטים או ביעותי לילה בתגובה לאירוע הטראומטי.
- [W0] 02:48:19 לעתים קרובות אנו רואים עלייה בערנות יתר.
- [W0] 02:48:21 אז לעמוד על המשמר או להיות ערני יתר על המידה לגבי המצב והסכנות הפוטנציאליות שעולות להיות נוכחות.
- [W0] 02:48:29 ואז גם אנחנו רואים אנשים לוקחים סיכון מוגבר לפעמים והופכים יותר אימפולסיביים.
- [W0] 02:48:37 ולבסוף, אנו רואים כמה שינויים בתגובה לטראומה חריפה במצבים בין אישיים.
- [W0] 02:48:45 כך שאנשים שעברו טראומה חריפה עשויים לחוות קושי לתת אמון באחרים.
- [W0] 02:48:51 הם עשויים להיתקל בקשיים לקיים או להישאר במערכות יחסים.
- [W0] 02:48:55 הם עשויים לסגת רגשית מאנשים אהובים, למרות שהם עשויים עדיין להיות נוכחים במערכת היחסים.
- [W0] 02:49:00 הם עשויים להיות פחות זמינים מבחינה רגשית ולעתים קרובות אנו רואים אינטימיות מופחתת או עניין מיני, כמו גם נטייה להגן יתר על המידה כלפי יקיריהם, לעתים במטרה לשמור על בטיחות כולם סביבם, אפילו במצבים בטוחים יותר מבחינה אובייקטיבית.
- [W0] 02:49:18 היכן שאולי אין צורך בהגנה יתר כזו.
- [W0] 02:49:22 חשוב לציין שכל אלה הם פשוט דוגמאות.
- [W0] 02:49:27 זה לא אומר שאדם שעובר חווית טראומה חריפה משנה את כל התסמינים הללו או אפילו את התסמינים בכל הקטגוריות הללו.
- [W0] 02:49:36 כך שלאנשים עשויים להיות כמה תסמינים קוגניטיביים וכמה תסמינים פיזיים, אבל אולי לא יראו תסמינים בין אישיים, למשל.
- [W0] 02:49:43 אז השילוב של האופן שבו אנשים חווים טראומה מבחינת הסימפטומים שלהם הוא מאוד ייחודי.
- [W0] 02:49:53 חשוב לציין שכל אחד חווה טראומה בצורה שונה.
- [W0] 02:49:57 אז אפילו חלקם למרות שכמה טראומות משותפות או ששני אנשים עשויים לעבור את אותה חוויה טראומטית בדיוק, זה לא אומר שהתוצאות שלהם או הסימפטומים שלהם כתוצאה מכך זהים. זה ממש הפוך.
- [W0] 02:50:13 אנו יודעים שכל אדם מעבד תגובות טראומה בצורה שונה ולכן יש לו גם תוצאות שונות בעקבות החוויות הטראומטיות שאנו בדרך כלל מסווגים חוויות של טראומה או מצבי לחץ במונחים של השפעה תפקודית לא או מינימלית.
- [W0] 02:50:32 אז זה אומר, למשל, שאדם עשוי להיות קצת יותר עצבני ממה שהיה לפני הטראומה החריפה.
- [W0] 02:50:42 קטגוריה שנייה היא השפעה תפקודית מתונה.
- [W0] 02:50:45 זה עשוי להיראות כמו תחושת ניתוק מאחרים או היעדרות גוברת מהעבודה.
- [W0] 02:50:53 אז אנחנו שמים לב שלטראומה הייתה השפעה על יכולתם לתפקד ולאחר מכן הקטגוריה, האחרונה היא השפעה תפקודית חמורה, שבה אנחנו באמת מסתכלים על אנשים שאינם מסוגלים עוד להשלים

- פעילויות של חיי היומיום.
- [W0] 02:51:08 אז הם כבר לא מסוגלים לדאוג לעצמם כמו פעם לפני האירוע הטראומטי.
- [W0] 02:51:13 ואולי זה לא נובע רק מסימפטומים פיזיים או פציעות.
- [W0] 02:51:17 זה עשוי להיות גם להשפעה הפסיכולוגית של הטראומה.
- [W0] 02:51:20 ולעיתים זה קשור לאובדן עבודה או להשפעות על תפקוד המשפחה, כאשר זה מורגש כשאנחנו חושבים על מתי הטראומה משפיעה על אנשים.
- [W0] 02:51:35 זה גם שונה.
- [W0] 02:51:36 טוב, כל אדם מגיב באופן ייחודי לטראומה.
- [W0] 02:51:40 אנשים מסוימים עשויים להבחין בסימפטומים שמופיעים מיד לאחר האירוע הטראומטי, בעוד שלאנשים אחרים יש התחלה מאוחרת של הסימפטומים שלהם.
- [W0] 02:51:49 אז הם עשויים לצאת מתגובת טראומה חריפה, לכאורה בסדר, ושבועות, חודשים או אפילו שנים מאוחר יותר, כשהם מעבדים את מה שקרה עשויים להתחיל לפתח סימפטומים.
- [W0] 02:52:00 כפי שביצענו לאחרונה מחקר שבחן ותיקי קרב שעסקו בפעילות מלחמה, והרבה מהאנשים הללו חוו מה שנקרא אירועים פוגעניים מבחינה מוסרית.
- [W0] 02:52:13 ומה ששמנו לב בראיון עם אנשים אלה הוא שרבים מהם תיארו שאין להם תסמינים בולטים למרות שהם יודעים מה הם עושים, הם מפרים את המוסר ואת האמונות העמוקות שלהם עד הרבה מאוחר יותר, עד שחזרו מהפריסה, עד שנים לאחר מכן.
- [W0] 02:52:30 ובדרך כלל זה היה קשור לכך שיש להם יותר זמן לעבד את מה שהתרחש במהלך המצב.
- [W0] 02:52:37 כל זה אומר, רק אל תניח שחווית הטראומה של מישהו זהה בדיוק לאדם שלצדו או למישהו אחר שעבר מצב דומה.
- [W0] 02:52:47 כולנו שונים.
- [W0] 02:52:52 בנוסף, טראומה יכולה באמת לשבש איך אנחנו רואים את העולם, איך אנחנו רואים את עצמנו, איך אנחנו רואים אחרים.
- [W0] 02:52:59 לעתים קרובות אנו מתייחסים לזה כאל סכמות קוגניטיביות.
- [W0] 02:53:02 אז אלו הן מפות, מפות מנטליות שאנו יוצרים מהן של העולם, של אחרים ושל עצמנו.
- [W0] 02:53:11 ישנן שלוש סכמות ספציפיות שאני רוצה להתייחס אליהן כחלק מכך, כי הן הפכות יותר ויותר רלוונטיות עבור עזרה ראשונה פסיכולוגית.
- [W0] 02:53:18 הראשון הוא סכימת הבטיחות.
- [W0] 02:53:22 אנו מתייחסים לכך כי זה משפיע על אמונתו של מישהו שהוא מסוגל להישאר חופשי מפגיעה או סכנה.
- [W0] 02:53:30 אז יש לי את היכולת לשמור על עצמי ועל אחרים בטוחים, למשל, והסכימה הזו עוזרת לי להעריך את הסיכון של מצבים מסוימים וקבלת החלטות הקשורות לכך.
- [W0] 02:53:43 אז אם אני מזהה שמצב הוא פוטנציאלי מסוכן, יש לי את היכולת לקבל החלטה לפעול בדרך מסוימת כדי לשמור על עצמי ועל אחרים בטוחים.
- [W0] 02:53:55 מה שקורה כשאנו חווים אירוע טראומטי או מה שיכול לקרות הוא שהוא מנפץ את סכימת הבטיחות שלנו ומוביל לתחושות של פגיעות ועוררות יתר.
- [W0] 02:54:04 אז אולי יש לי את התחושה שאני צריך להיות כל הזמן על המשמר, להיות תמיד על המשמר לסכנה כי היא עשויה להיות אורבת ממש בכל מקום.
- [W0] 02:54:13 וכך המערכת שלי נמצאת כל הזמן בדרייב יתר.
- [W0] 02:54:18 מדוע זה חשוב עבור עזרה ראשונה פסיכולוגית או PFA, היא שחזרת תחושת הביטחון היא קריטית על מנת שנוכל להתקדם עם פסיכולוגיה, עזרה ראשונה אתית.
- [W0] 02:54:31 אם אדם לא מרגיש בטוח, יש מעט מאוד שישקע כשאנחנו מנסים לקשר אותו עם משאבים או

כשאנחנו מנסים להקשיב להם, כי שוב, הם מנסים להגן על עצמם ולא עושים זאת. נוטים לעסוק בשיחה קורה עם עוזרים.

[W0] 02:54:50 הסכמה השנייה שעליה אנחנו רוצים לדבר היא אמון.

[W0] 02:54:53 זו הציפייה שאחרים יפעלו בצורה אמינה, הוגנת וצפויה.

[W0] 02:54:59 וזה באמת הבסיס לכל האינטראקציות החברתיות ויחסי ההתקשרות שיש לנו כאשר אנחנו עוברים חוויה טראומטית.

[W0] 02:55:09 מה שיכול לקרות הוא שהאמון שהיה לנו פעם ביחידים, בין אם הם היו קרובים אלינו או לאנושות עצמה, מתחיל להצטמצם.

[W0] 02:55:19 וזה יכול לגרום להפרעות ביכולת שלנו לתפקד בינאישית עם אנשים.

[W0] 02:55:24 אנחנו קרובים או אחרים ועלולים להוביל לבידוד או נסיגה וכן הלאה.

[W0] 02:55:31 כי עכשיו אני יכול להאמין שאי אפשר לסמוך יותר על האנשים האחרים במונחים של עזרה ראשונה פסיכולוגית או PFA.

[W0] 02:55:40 זה באמת חשוב שנתחיל ליצור קשר עם אנשים ונתחיל לבנות מחדש את האמון הזה, כי אמון ובמייוחד תמיכה חברתית שקשורה ישירות ליכולת לבטוח באחרים היא אחד התחומים המרכזיים שבני אדם צריכים כדי להתאושש ממצב חריף. מצבים טראומטיים.

[W0] 02:56:02 הסכמה האחרונה בה אנחנו רוצים לדון היא כוח או שליטה.

[W0] 02:56:06 זו האמונה בסוכנות שלו וביכולת להשפיע על התוצאות.

[W0] 02:56:11 במילים אחרות, האמונה שיש לי את היכולת לעשות שינוי או לעשות שינוי או שאני יכול לעשות דברים מסוימים, היא מאפשרת לנו הגדרת יעדים, קבלת החלטות ופתרון בעיות ומה קורה כשאנחנו חווים מה יכול לקרות כאשר אנחנו חווים אירועים טראומטיים היא שאנו עלולים לתפוס כאילו אין לנו עוד שליטה על מצב משמעותי דברים או אנשים שהיו לנו שליטה עליהם בעבר.

[W0] 02:56:40 וכתוצאה מכך, חלק מאיתנו עלולים להרגיש בסופו של דבר חסרי אונים, כאילו אין שום דבר שאנחנו יכולים לעשות כדי לשנות את המצב מבחינת עזרה ראשונה פסיכולוגית, זה באמת חשוב שננסה לעזור לאנשים לראות מה כל מה שהם עשו ויכולים לעשות כדי לתמוך בהחלמה שלהם כך שנעזור להם להחזיר את היכולת להרגיש מועצמים ושנעזור להם להחזיר את היעילות העצמית שלהם.

[W0] 02:57:06 כל זה יקל על יכולתו של הפרט להתמודד בצורה אדפטיבית יותר עם מצב הטרומה החריפה כמו גם עם הסימפטומים שנבעו ממנו.

[W0] 02:57:19 חשוב לזכור את הסכמות מכיוון שהן באמת משפיעות על האופן שבו אנשים עלולים להגיב לטרומה ועל האופן שבו אנחנו עוסקים איתם בעזרה ראשונה פסיכולוגית.

[W0] 02:57:33 אז כשאנחנו צוללים עמוק יותר לתוך תחושת הבטיחות, דיברנו על הרבה כאלה, אבל המפתח כאן הוא שאנשים שתחושת הבטיחות שלהם מושפעת מטרומה, הם עשויים להעביר את המיקוד שלהם לכיוון זיהוי איום.

[W0] 02:57:48 הם נוטים להיות יותר על המשמר ומחפשים איום מתמיד.

[W0] 02:57:52 אז היכולת שלהם להיות נוכחים ברגע ולנהל שיחות עם אנשים עם עוזרים יכולה להיות מושפעת גם מכך, מכיוון שהמערכת שלהם, המערכת הביולוגית שלהם מחפשת את האיומים האלה בסביבה, ולא מאפשרת להם להישאר מעורבים בשיחות מתוך נקודת מבט התנהגותית, תחושת הביטחון, אם היא מופרעת, יכולה להוביל להימנעות מאנשים, מקומות או מצבים.

[W0] 02:58:19 וגם אנשים נוטים לעתים קרובות להסתמך על התנהגויות בטיחות.

[W0] 02:58:23 אז מחפשים ביטחון תמידי או בודקים באופן כפייתי דברים מסוימים כמו מנעולי הבית שלהם, הדלתות שלהם וכו', וחבל.

[W0] 02:58:33 אנחנו גם, אם אני לא מרגיש בטוח, לפעמים קשה לי מאוד לעסוק במצבים חברתיים ולשמור על מערכות יחסים כי אני אף פעם לא יודע מה יקרה באלה.

- 02:58:42 [W0] וכתוצאה מכך, אני עלול בסופו של דבר להתבודד מאנשים כי בהיותי לבד, יש לי יותר שליטה על תחושת הביטחון שלי.
- 02:58:50 [W0] ולכן מה שאנו רואים לפעמים הוא שמעגל היחסים החברתיים יורד ככל שתחושת הביטחון פוחתת מבחינת אמון, אנו עשויים לשים לב שאנשים עשויים לצפות לבגידה, שברגע שהאמון נשבר מאדם אחד באמצעות מצב טראומה חריף, הם עשויים לצפות שהאמון תמיד יופר באנשים. אנשים תמיד יבגודו בי.
- 02:59:20 [W0] אולי אני מאמינה שאנשים שנכחים עם וכתוצאה מכך מבחינה רגשית הם עלולים להיות יותר שמור וככל שאני יותר שמור, קשה לי יותר ליצור קשרים אינטימיים ואוטנטיים עם אנשים אחרים כי אני לא באמת חולק הרבה מעצמי.
- 02:59:35 [W0] אני שומרת הרבה מזה לעצמי, מה שמונע ממני ליצור קשרים משמעותיים ועמוקים שקשורים גם לריפוי מבחינת תחושת הכוח והשליטה שלנו.
- 02:59:51 [W0] השינוי שלנו, המיקוד שלנו נוטה לעבור מאחרים מהיכולת שלנו להשפיע על אירועים, למעין כוח חיצוני שמשפיע על אירועים.
- 03:00:03 [W0] שוב, זה מוביל לתחושת חוסר האונים הזו, התחושה שאני לא יעיל, אין שום דבר שאני יכול לעשות כדי לשנות את המצבים שמזינים עוד יותר את הלולאה של להיות חסר אונים, וכך מה קורה עם אנשים שמרגישים פחות חזקים, פחות בשליטה, ייתכן שיש להם תחושה מוגברת של פחד וחרדה כי דברים יכולים לקרות להם.
- 03:00:28 [W0] ויש יותר מודעות למצבים מסוג זה שעלולים להוות סכנה או איומים אחרים שהם לא אחראים עליהם.
- 03:00:38 [W0] זה עלול גם להוביל לתלות מוגזמת או להתרחקות קיצונית.
- 03:00:44 [W0] אז אנשים עשויים להתרחק מהמצב.
- 03:00:47 [W0] שוב, מבודדים את עצמם יותר ומתקשים יותר לשמור על מערכות יחסים.
- 03:00:52 [W0] מכיוון שבמערכת יחסים, לעתים קרובות מדובר על שני אנשים או יותר אנשים המקיימים אינטראקציה זה עם זה, מה שמאפשר או דורש מאדם כל לווטר או לווטר על חלק מהשליטה שהייתה לו בהתחלה.
- 03:01:09 [W0] הדבר היפה הוא שלמרות שחלק מהסכמות הללו יכולות להשתנות ולמרות שלאנשים עשויים להיות תסמינים בעקבות תגובות טראומה חריפות, מכיוון שלכולנו כבני אדם יש את היכולת, את היכולת המולדת, אז נולדנו עם זה להתאושש ממצוקות ומאירועים טראומטיים.
- 03:01:28 [W0] ולזה אנחנו קוראים תהליך ההחלמה הטבעי.
- 03:01:31 [W0] לכולנו זה מובנה במערכת שלנו ויש מספר מחקרים שמבהירים את זה מאוד איך זה נראה. שכחתי את הציטוט כאן.
- 03:01:40 [W0] זה מפי ד"ר ברברה רוטבאום ועמיתיו מתחילת שנות ה-90, והם העריכו אנשים שחוו אונס או תקיפות לא מיניות והם העריכו איזה אחוז מהאנשים במחקר חוו PTSD בנקודות זמן שונות משבוע עד חודש, חודשיים. חודשים, שלושה חודשים, שישה חודשים ו-12 חודשים.
- 03:02:05 [W0] אתה יכול לראות כאן בפס האדום המיוצג עבור קורבנות אונס שכ-90% מהאנשים עמדו בקריטריונים ל-PTSD שבוע לאחר האונס.
- 03:02:18 [W0] ובכל זאת, כשאתה מסתכל לאורך זמן, אתה מסתכל על חודש, חודשיים, שלושה חודשים, שישה חודשים, עד 12 חודשים, אתה שם לב שאחוז האנשים עם PTSD יורד באופן דרסטי ויורד לכ-30%, 12 חודשים לאחר האונס הראשוני.
- 03:02:36 [W0] מה שחשוב לדעת כאן הוא שזה היה מחקר תצפיתי בלבד. לא מדובר באנשים שעברו טיפול.
- 03:02:43 [W0] אלה היו אנשים שפשוט הוערכו לאורך זמן.
- 03:02:46 [W0] ומה שזה מראה הוא שהתסמינים שהם חוו פחתו באופן טבעי עם הזמן.
- 03:02:54 [W0] אנו רואים את אותו הדבר לגבי תקיפות לא מיניות עם שיעור החלמה דרסטי אפילו יותר.

- [W0] 03:03:00 והעיקר כאן הוא שגם ללא התערבות עבור מספר אנשים, הסימפטומים אינם בהכרח מתמשכים.
- [W0] 03:03:11 מחקר דומה של Pietrzak ועמיתיו ב-2014, שסקר כ-40,000 שוטרים שהגיבו לפיגועי מרכז הסחר העולמי, מצא משהו דומה למדי.
- [W0] 03:03:22 אז הם העריכו אנשים לאורך זמן.
- [W0] 03:03:25 במהלך מספר שנים, ולאחר מכן קיבצו את ה-PTSD שלהם, את תסמיני הלחץ הפוסט-טראומטי שלהם במונחים של חומרתם.
- [W0] 03:03:34 ומה שהם זיהו זה שכשאתה מסתכל על המסלולים האלה, במיוחד המסלול התחתון, אני לא יודע אם אתה יכול לראות את העכבר שלי, אבל המסלול התחתון, שנקרא מסלול ההתנגדות, שהיווה 77.8% מהפרטים.
- [W0] 03:03:50 אז למרות שהגיבו למשהו שהיה טראומטי ביותר, רובם המכריע של האנשים מעולם לא פיתחו תסמינים משמעותיים של מתח פוסט טראומטי.
- [W0] 03:04:00 הם גם זיהו שאנשים שמייד לאחר תגובתם לפיגועי מרכז הסחר העולמי, הביעו תסמינים קשים בינוניים של לחץ פוסט טראומטי, בסופו של דבר החלימו.
- [W0] 03:04:12 וזה מהווה את ה-8.4%.
- [W0] 03:04:15 ואם מסתכלים על זה לאורך זמן, במהלך מספר שנים, בסוף המחקר, 86% מהאנשים לא עמדו בקריטריונים ל-PTSD.
- [W0] 03:04:24 מצביע על העובדה שלמרות שעברו משהו טראומטי ביותר, אנשים לא בהכרח יפתחו השלכות ארוכות טווח מבחינת בריאותם הנפשית.
- [W0] 03:04:34 יש לנו את היכולת להתאושש באופן מולד.
- [W0] 03:04:39 ואז מחקר אחרון של בונאנו ועמיתיו, שבחן 3000 אנשי צבא ארה"ב פרוסים במהלך שש שנים, הראה שוב משהו דומה כאן.
- [W0] 03:04:49 הסיפור יחזור על עצמו שרובם המכריע של האנשים, 83%, נותרו ללא תסמינים בכ-8% שהציגו תסמיני דחק פוסט טראומטי מתונים בהתחלה, בסופו של דבר החלימו עד תום תקופת שש השנים.
- [W0] 03:05:07 אז שוב, כ-91% לא עמדו בקריטריונים ל-PTSD בסוף הטיפול.
- [W0] 03:05:13 אם מדברים על העובדה שגם ללא התערבות, חלק מהאנשים יכולים להתאושש מחוויות טראומטיות או שליליות.
- [W0] 03:05:23 פיליפ, אני רוצה לציין שיש שאלה בצ'אט. לא יודע אם ראית את זה.
- [W0] 03:05:26 הוא אומר, האם יש תהליך ריפוי טבעי מטראומה כרונית או חוזרת כשהוא מפסיק לבסוף?
- [W0] 03:05:34 כן, זו שאלה מאוד מעניינת.
- [W0] 03:05:36 אז כל המחקרים האלה בעצם מסתכלים על אירועים טראומטיים חריפים יותר.
- [W0] 03:05:40 ישנם מחקרים ארוכי טווח שבוחנים אנשים שסבלו מתסמיני דחק פוסט טראומטיים כרוניים כמו תקיפות מיניות חוזרות ונשנות במהלך הילדות.
- [W0] 03:05:51 חלק מאותם אנשים מראים ירידה בתסמינים, אבל בעיקר הנתונים כאן מסתכלים על יותר מהתקופה האקוטית.
- [W0] 03:05:59 אז לא משהו שאנשים חיו איתו הרבה זמן.
- [W0] 03:06:02 בדרך כלל ברגע שזה מתבסס, זה מצריך התערבות רשמית יותר שתדון במסגרת הסדנאות הנוספות שאתה מקבל באמצעות סדרת ההרצאות הזו.
- [W0] 03:06:12 מבחינת PTSD בפועל וסוגי טיפולים אחרים.
- [W0] 03:06:18 ישנן כמה שאלות שנראות קשורות לשקופית הזו בשאלות ותשובות. אתה רוצה שאני אקרא אותם?
- [W0] 03:06:25 כן, סליחה, לא העליתי את זה, אז אם אתה יכול, זה יהיה פנטסטי.
- [W0] 03:06:28 כן.

- 03:06:29 [W0] זה אומר לגבי תגובה מושהית לעומת תגובה מיידית, הסימפטומים שלה, האם יש קבוצות של סימפטומים שכיחים יותר בהופעה חריפה לעומת מושהית?
- 03:06:42 [W0] כן, זו שאלה מצוינת.
- 03:06:43 [W0] אז במונחים של תגובות טראומה חריפות, לעתים קרובות אנו רואים סימפטומים פיזיולוגיים שמופיעים מהר יחסית.
- 03:06:50 [W0] אז יש שינוי בסימפטומים של עוררות יתר שיש לאנשים, בעוד שתסמינים אחרים כמו התנהגויות הימנעות או שינויים באופן שבו אנשים רואים את העולם או איך הם מרגישים בסופו של דבר, אלה נוטים לפגר מעט מאחור, מאחורי המיידים הפיזיולוגיים יותר. תגובות שנראות כמו חרדה קשה.
- 03:07:13 [W0] והשאלה האחרונה היא, האם אנחנו יודעים מי צפוי לפתח תסמינים מאוחרים יותר? האם אנחנו יודעים משהו על הקבוצה הזו?
- 03:07:23 [W0] אז זו שאלה נפלאה.
- 03:07:26 [W0] אנחנו, כתחום, לא יודעים כל כך הרבה על מי יש ולא עומד לפתח תסמינים בהמשך.
- 03:07:32 [W0] ישנם כמה גורמי סיכון שבהם המצגת הזו באמת הולכת ללכת שאנחנו רוצים לשים לב אליהם, אבל התחום לא נמצא כרגע במקום שבו אנחנו יודעים בדיוק מה מעמיד מישהו בסיכון קיצוני לפתח כל מנטאלי לטווח ארוך. השלכות בריאותיות.
- 03:07:47 [W0] יש לנו כמה רעיונות די טובים, אבל יש עוד הרבה עבודה שצריך לעשות בשטח כדי באמת לעזור לנו לזהות את זה.
- 03:07:53 [W0] אבל כן, גורמי הסיכון בעצם באים אחריו כי זה מה שאנחנו רוצים לשים לב אליו.
- 03:07:56 [W0] כמו כן, כאשר אנו מבצעים עזרה ראשונה פסיכולוגית כדי לנסות לתפוס אותם מוקדם ככל האפשר כדי להגדיר מישהו לחלק מהמסלולים המכוונים להחלמה.
- 03:08:14 [W0] זאת הייתה קייטי? לא היו לי שאלות ותשובות פתוחות.
- 03:08:17 [W0] אנחנו יכולים להתקדם ואני אמשיך לחפש שאלות, וכן, אני מעריך שהצטרפת כי לא היה לי את זה.
- 03:08:27 [W0] בסדר. הנה.
- 03:08:29 [W0] אז מי ששאל את השאלה מה אנחנו יודעים על מי יפתח ולא יפתח את התסמינים האלה, זה היה מתזמן מושלם כי זה בדיוק מה שאנחנו הולכים לדבר עליו הבא.
- 03:08:40 [W0] אז כפי שציינתי, לתחום הטראומה אין באמת הבנה מלאה של מה גורם למישהו לפתח PTSD.
- 03:08:51 [W0] עם זאת, אנו יודעים שגורמים כמו הימנעות התנהגותית, קוגניציות לא מותאמות והיעדר תמיכה חברתית מציגים לאנשים קשיים מוגברים בהחלמה.
- 03:09:03 [W0] אז אם אני נמנע מתזכורות טראומה מסוימות, אם אני רואה את עצמי כבלתי מסוגל להתמודד עם מצבים מאתגרים ואם אין לי תמיכה מחברים, משפחה או ארגונים אחרים, אני בסיכון מוגבר להחלמה.
- 03:09:20 [W0] עכשיו, זו לא משוואה של 1 ל-1.
- 03:09:22 [W0] אז רק בגלל שכל הגורמים האלה עשויים להיות נוכחים בי, זה לא אומר שאני לא אתאושש.
- 03:09:27 [W0] זה פשוט מציב אותי בסיכון קצת יותר גבוה לפתח תסמינים לטווח ארוך יותר.
- 03:09:33 [W0] ולכן כאשר אנו חושבים על עזרה ראשונה פסיכולוגית, אנו רוצים לפקוח עין על האנשים שלנו העוסקים בכל אחד מאלה או שיש להם כל אחד מהמאפיינים הללו ולראות אם נוכל להתערב מוקדם כדי להעלות אותם לדרך של החלמה.
- 03:09:49 [W0] אם מדברים על תפקיד ההימנעות, התנהגויות נוספות של הימנעות הן בדרך כלל בעלות כוונת טובות.
- 03:09:56 [W0] אם בדיוק עברתי משהו שהוא מאוד טראומטי עבורי כבן אדם, יש לי את הדחף להימנע מכאב ולחפש הנאה.
- 03:10:06 [W0] אם משהו מסוכן, אני רוצה להימנע מזה.

- [W0] 03:10:09 וכך בטווח הקצר, ההימנעות הזו יכולה להיות מאוד אדפטיבית.
- [W0] 03:10:12 זה עשוי להפחית את החשיפה לגירויים מעיקים או למצבים מסוכנים, אבל זה גם עשוי לעזור לי למזער את אי הנוחות שלי.
- [W0] 03:10:21 אז התגובות הרגשיות שלי עשויות להיות חסומות על ידי הימנעות.
- [W0] 03:10:25 עם זאת, יש חסרון גדול לכך, מכיוון שהימנעות מחזקת את עצמה, סיעוד ומחקר הראו לאורך זמן שההשפעה ארוכת הטווח של ההימנעות עלולה להיות מזיקה מכיוון שהיא מתגברת מעצמה. אז למה אנחנו מתכוונים בזה?
- [W0] 03:10:42 תאר לעצמך שעברתי משהו שהוא טראומטי ביותר ואני בבית שלי ואני מרגיש די בטוח.
- [W0] 03:10:49 אבל היציאה החוצה מזכירה לי את המצב הטראומטי הזה.
- [W0] 03:10:53 אז ככל שאני מתחיל לחשוב על הצורך לצאת החוצה, כך החרדה שלי פוחתת ועלול להתחיל לעלות לי מחשבות על דברים רעים שקורים. זה עומד לקרות שוב.
- [W0] 03:11:05 אני עלול להיפצע, אחרים עלולים להיפצע.
- [W0] 03:11:07 וככל שהחרדה שלי מתחזקת ואני מרגישה יותר ויותר אי נוחות, אולי זה נראה לי כמו אופציה טובה יותר אולי שאר בבית עוד קצת.
- [W0] 03:11:17 וכך במקום לצאת מהדלת שלי, אולי אחזור לביתי, נשב על הספה, ואבחין שהחרדה שלי פוחתת.
- [W0] 03:11:25 וכך על ידי כך לאורך זמן, שוב ושוב, אני מלמד את הגוף שלי שיציאה החוצה מובילה לחרדה.
- [W0] 03:11:32 והדרך הטובה ביותר להימנע מחרדה היא להישאר בבית, כי זה כל כך נוח.
- [W0] 03:11:37 עם זאת, אנשים נוטים להתילדות בדפוס הזה, וזה משהו שאנחנו רוצים לשים לב אליו האם הם משתמשים בהתנהגויות הימנעות?
- [W0] 03:11:46 והמפתח כאן הוא שכאשר אנו מדברים על התנהגויות הימנעות, זוהי הימנעות ממצבים בטוחים מבחינה אובייקטיבית.
- [W0] 03:11:53 אז אם יש סכנה אמיתית או שיש תרחיש שיעמיד משהו בסיכון אמיתי, אסור להיכנס למצבים האלה.
- [W0] 03:12:02 אלו מצבים שיש להימנע מהם אלא אם כן זה חלק מהעבודה שלך ואתה נדרש לעשות דברים מסוג זה.
- [W0] 03:12:10 אבל אז אני מקווה שגם עם אמצעי הזהירות הנכונים.
- [W0] 03:12:12 אז אנחנו מדברים על מצבים בטוחים מבחינה אובייקטיבית כשאנחנו מדברים על תפקיד ההימנעות.
- [W0] 03:12:18 פיליפ, יש לנו שאלה נוספת בצ'אט ובשאלות ותשובות באיזה מובן ניתן ליישם פסיכולוגיה של עזרה ראשונה על אירוע מתמשך?
- [W0] 03:12:33 אז לחשוב על ההקשר הנוכחי ועל התגובה האנושית ההסתגלותית של פחד וחרדה וערנות יתר, כן, שאלה מצוינות.
- [W0] 03:12:52 נגיע לשם במחצית השנייה של המצגת הזו.
- [W0] 03:12:56 אני קצת מתפתה לא לתת הצצה קטנה כרגע, אבל חכה עד שנגיע לשם כי אנחנו נדבר על זה בפירוט של מה אני עושה גם כאדם שעובר את זה, אבל גם בתור עוזר, כמו איך אני מזהה בחור שזקוק לעזרה ומהן אסטרטגיות ספציפיות שאני יכול לעסוק בהן עם אותם אנשים כדי לעזור להם להחזיר חלק מתחושת הביטחון הזו?
- [W0] 03:13:17 גם במצבים טראומטיים מתמשכים?
- [W0] 03:13:21 אז אם אנשים בסדר עם זה ויכולים להחזיק מעמד עוד קצת, יהיה לנו סעיף גדול על איך נראית עזרה ראשונה פסיכולוגית בפועל.
- [W0] 03:13:30 מקווה שזה בסדר עם כולם. בסדר.
- [W0] 03:13:34 דיברנו כבר על קוגניציות.

- [W0] 03:13:38 זה השינוי באופן שבו מישהו מאמין כתוצאה מהטראומה שאנו רוצים לשים לב אליה במיוחד.
- [W0] 03:13:44 ואחד ההיבטים האחרים שרציתי לציין הוא שדיברנו על הימנעות התנהגותית.
- [W0] 03:13:50 רק לפני שנייה.
- [W0] 03:13:52 יש גם משהו כמו הימנעות קוגניטיבית, שהיא הניסיון לא לחשוב על מצבים.
- [W0] 03:13:57 ולמרבה הצער, מה שקורה כשאנחנו מנסים לא לחשוב על מצבים הוא לעתים קרובות בדיוק ההפך.
- [W0] 03:14:03 אז ככל שאנו משתדלים יותר לא לחשוב על משהו, בסופו של דבר אנו חושבים עליו יותר, מה שיכול לעזור, מה שיכול להוביל גם לנו לספירלה.
- [W0] 03:14:13 אז ליתר דיוק, איך נראה תפקידן של קוגניציות?
- [W0] 03:14:17 בכמה דוגמאות קונקרטיות?
- [W0] 03:14:18 תאר לעצמך שחוויתי אירוע טראומטי ומה שעובר לי בראש זה קרה כי פשוט לא הייתי מוכן.
- [W0] 03:14:26 ואם זה עובר לי בראש שוב ושוב, זה קרה כי לא הייתי מוכן.
- [W0] 03:14:30 זה קרה בגלל שלא הייתי מוכן, אולי אתחיל להאשים את עצמי ולחווות האשמה עצמית.
- [W0] 03:14:36 באופן דומה, אם יש לי מחשבות אם אצא החוצה, אני אמות.
- [W0] 03:14:40 וזה מה שעובר לי בראש שוב ושוב. יכול להיות שאני ערני יתר.
- [W0] 03:14:45 יכול להיות שאני ממש על המשמר כי אני עלול למות בכל שנייה.
- [W0] 03:14:48 אם אני יוצא החוצה.
- [W0] 03:14:51 דברים דומים הולכים על אופן.
- [W0] 03:14:52 אם אני סומך על אנשים, הם יפגעו בי שוב, מה שעלול להוביל לנסיגה חברתית.
- [W0] 03:14:57 ואז אם אני לא, אני לא מסוגל להתמודד עם המצבים האלה שעלולים להוביל לתחושות של דיכאון.
- [W0] 03:15:03 אז לפקוח עין על איך אנחנו ואחרים חושבים בעקבות אירוע טראומטי יכול להיות מדריך לאיזה סוג של תסמינים אנחנו או אחרים עלולים לפתח בעקבות חוויה טראומטית.
- [W0] 03:15:16 אז שוב, זה לא מערכת יחסים של 1 ל-1, אז אולי יש לי את המחשבות האלה ואין לי שום האשמה עצמית, ערנות יתר, נסיגה חברתית או דיכאון.
- [W0] 03:15:23 זה רק אחד מאותם דברים שמעמידים אותי בסיכון גדול יותר עבור זה מבחינת תמיכה חברתית, שזה הגורם השלישי שמעמיד מישהו בסיכון.
- [W0] 03:15:32 לפחות היעדר תמיכה חברתית הוא מה שמעמיד מישהו בסיכון. ישנם סוגים שונים של תמיכה חברתית.
- [W0] 03:15:38 יש לנו את הנוחות הרגשית.
- [W0] 03:15:40 אז רק העובדה של להיות עם מישהו יכולה להיות תוקף עבורנו.
- [W0] 03:15:44 הם יכולים לעזור להקשיב לבעיות שלנו.
- [W0] 03:15:46 הם עשויים להביע אמפתיה או שאנחנו אלה שמקשיבים באופן פעיל לאחרים ומספקים אמפתיה, ובכך יוצרים קשר רגשי.
- [W0] 03:15:55 תמיכה חברתית יכולה גם לעזור לנו עם מבנה קוגניטיבי מחדש, כך שהיא עשויה לעזור לנו לנסח מחדש או לפתור את הבעיה, והיא עשויה לספק סיוע מעשי כלשהו, כמו שאחרים יכולים לקבל משאבים מהם אני יכול להפיק תועלת, להיפך.
- [W0] 03:16:08 וכך דרך החיבור הזה, אנחנו מסוגלים לעזור אחד לשני.
- [W0] 03:16:12 וקיימת ספרות חזקה על תמיכה חברתית כאחד המתאמים הגדולים ביותר של תסמיני דחק פוסט טראומטי בעקבות חשיפה לטראומה, המראה שככל שלפרטים נוטים לקבל יותר תמיכה חברתית, כך גדל הסיכוי שיהיו להם תסמינים נמוכים יותר בהמשך הדרך.
- [W0] 03:16:32 אז בסך הכל, כדי להקל על ההתאוששות, מה שאנו רוצים להגדיל הוא התנהגויות גישה

- קוגניציות אדפטיביות למצבים בטוחים ותמיכה חברתית.
[W0] 03:16:41 ואנחנו רוצים להפחית התנהגויות הימנעות מקוגניציות לא מסתגלות בבידוד, נסיגה, ואנחנו עושים זאת.
- [W0] 03:16:47 ולכן אני חושב שכאן אנחנו נכנסים לשאלה הקודמת של מהי עזרה ראשונה פסיכולוגית.
[W0] 03:16:52 למעשה נראה כמו דרך עזרה ראשונה פסיכולוגית, הגדרה שאני מאוד אוהב היא מארגון הבריאות העולמי, שאומר שעזרה ראשונה פסיכולוגית היא תגובה הומאנית ותומכת לבן אדם שסובל ויכול להיות שהוא זקוק לתמיכה.
- [W0] 03:17:09 זוהי התערבות חריפה של בחירה בעת מענה לצרכים פסיכולוגיים של ילדים, מבוגרים ומשפחות שנפגעו מאסון או חוויות טראומטיות.
- [W0] 03:17:21 אז זה באמת נוגע לטבע שמדובר באדם אחד או בני אדם מרובים שעוזרים לבני אדם אחרים.
[W0] 03:17:27 אז בונים את התמיכה החברתית הזו וגם מצביעים על העובדה שזו התערבות חריפה.
[W0] 03:17:32 אז אנחנו רוצים להשתמש בזה בעיצומה של טראומה או מיד לאחר אירועים טראומטיים או אסון.
[W0] 03:17:39 זו אינה התערבות עבור אנשים שפיתחו תסמינים כרוניים כתוצאה מטרומות שהתרחשו לפני זמן מה.
- [W0] 03:17:49 וכך לחשוב על כולכם ולמה אתם מתאימים היטב לעזרה ראשונה פסיכולוגית, למיטב הבנתי, רוב האנשים שמאזינים לזוכר זה הם ספקי בריאות הנפש או בעלי ידע בתחום בריאות הנפש, וזה מציב אתה לפני הרבה אנשים אחרים שלומדים על עזרה ראשונה פסיכולוגית בפעם הראשונה.
- [W0] 03:18:09 אז ראשית גם בגלל שאתה, אם אתה מקומי לסיטואציה, יש לך ידע מה המצב בפועל.
[W0] 03:18:16 זה שונה בהשוואה למישהו שמגיע להקשר חדש וצריך ללמוד על המצב.
[W0] 03:18:21 אתה גם מודע מאוד לאתגרים שעלולים להתקיים במונחים של משאבים או אתגרים שאיתם אנשים עשויים להתמודד עקב הנסיבות בשטח.
- [W0] 03:18:30 ואתה מבין היטב את התרבות שנמצאת בהקשר שבו אתה פועל.
[W0] 03:18:36 ואז עם ההכשרה שלך בבריאות הנפש, אתה מגיע עם מיומנויות של טיפול בסיסי או מיומנויות ייעוץ.
- [W0] 03:18:42 ייתכן שיש לך כישורים מתקדמים וכנראה גם התחברת למשאבים אחרים באזור שלך.
[W0] 03:18:48 אז אלה אולי ספקים אחרים של בריאות הנפש.
[W0] 03:18:50 אלה עשויים להיות ספקים רפואיים, אלה עשויים להיות אנשים שיכולים לספק סיוע כספי או סוג אחר.
- [W0] 03:18:56 וכך גם הקשרים האלה יהיו שימושיים מאוד כשאתם לומדים על עזרה ראשונה פסיכולוגית.
[W0] 03:19:03 השקף הזה הוא קצת סוחף בכוונה, כי כאשר אתה חושב על עקרונות עזרה ראשונה פסיכולוגית, יש את שמונת העקרונות האלה שמתוארים שאמורים לפעול לפיהם.
- [W0] 03:19:14 ובכל זאת אנחנו יודעים מתי אנחנו עוברים חוויה טראומטית או שאנחנו עוזרים לנוכח אסון לחשוב על כל הדברים האלה ולזכור שזה יכול להיות המון.
- [W0] 03:19:24 אז באמת כשחושבים על עזרה ראשונה פסיכולוגית, יש דרך פשוטה יותר לחשוב על עקרונות הפעולה של מה אני צריך לעשות כדי לספק עזרה ראשונה פסיכולוגית?
[W0] 03:19:35 ואנחנו יכולים לפרק את זה לארבעה שלבים קונקרטיים.
[W0] 03:19:39 שלבים אלה מוכנים.
- [W0] 03:19:41 תסתכלו, תקשיבו ותקשרו ואתם נכנסים לפי הסדר הזה, למרות שאתם תקפצו סביב כמה מהשלבים הללו לאורך כל הדרך, ותספקו עזרה ראשונה פסיכולוגית.
- [W0] 03:19:54 כשחושבים על שלב ההכנה, זה באמת על למידה על אירוע המשבר, מה קרה ואיזה תמיכה זמינה, אילו תמיכה לא זמינה וחסרה שאו שאתה יכול לעזור בארגון או שאתה צריך ללמוד לפעול במסגרת המגבלות האלה.

- 03:20:10 [W0] כמו כן, חשוב ללמוד על דאגות הבטיחות והאבטחה המתמשכות שקיימות כדי שתוכל להדריך כראוי את האנשים שאיתם אתה עובד במונחים של ההתערבויות שאתה מספק.
- 03:20:24 [W0] מבט מתמקד בהתבוננות למען בטיחות ולאחר מכן בזיהוי אנשים שיש להם את הצרכים הבסיסיים הברורים ביותר, הדחופים ביותר.
- 03:20:35 [W0] אתה רוצה לחפש אנשים שנמצאים במצוקה חמורה, כי מבחינת ביצוע טריאז', אלה האנשים שאתה רוצה להתערב קודם.
- 03:20:44 [W0] אלו הם האנשים שכנראה זקוקים לשירותים הכי הרבה וצריכים להיות מחוברים למשאבים במהירות האפשרית.
- 03:20:52 [W0] לאחר שבדקתם וזיהיתם אנשים שחווים מצוקה, אז אתם רוצים להקשיב וליצור קשר עם אנשים שעשויים להזדקק לתמיכה.
- 03:21:05 [W0] אתה רוצה באמת ללמוד מהם הצרכים שלהם ואתה רוצה לעזור להרגיע אותם מול הלחץ שהם מתמודדים איתו.
- 03:21:13 [W0] ולבסוף, שלב הקישור הוא לעזור לאנשים לתת מענה לצרכים בסיסיים ולגשת לשירותים, לעזור לאנשים להתמודד עם בעיות, לתת מידע קונקרטי על היכן הם עשויים לקבל שירותים נוספים או תמיכות, ואז לחבר אותם עם יקיריהם או שירותי תמיכה חברתית אחרים ולכן זה הרבה, אבל זו הסקירה הכללית ברמה הגבוהה.
- 03:21:33 [W0] כעת אנו עומדים לפרק כל שלב ושלב ולתת רעיונות קונקרטיים לגבי מה לעשות בכל אחד מהשלבים הללו, כולל מיומנויות קונקרטיות כיצד להתכונן.
- 03:21:43 [W0] תסתכל, תקשיב וקשר כדי שתוכל להשתמש בזה הלאה.
- 03:21:48 [W0] יש לנו שאלה בצ'אט שלדעתי היא משהו שדיברנו עליו ושוחחנו עם דני.
- 03:21:58 [W0] האדם אמר, אני רוצה שהנואם יגיב על המחקר של עדנה פואה על סיכון.
- 03:22:04 [W0] התחקיר הזה עלול להגיב, וליצור מדוייק להחמיר את התסמינים.
- 03:22:14 [W0] וכן, אז אנחנו יכולים, אנחנו יכולים לדבר על זה ולהזמין את דני לדבר גם על זה. כן.
- 03:22:23 [W0] מה דעתך על תחקיר עזרה ראשונה פסיכולוגית ועל המחקר הזה? כן.
- 03:22:31 [W0] אז יש הבחנה מרכזית בין עזרה ראשונה פסיכולוגית לתחקיר מתח באירוע קריטי, שאני לא יודע אם זה מה ששאל השאלה מדבר עליו האחרון.
- 03:22:44 [W0] ואתה תראה את זה ממש בסוף המצגת הזו כאל תעשה הוא האירוע הקריטי הזה.
- 03:22:50 [W0] לתחקיר מתח יש למעשה כמה ראיות חיוביות ראשוניות אבל מאז הופרכו.
- 03:22:55 [W0] כך שיוצאות יותר ויותר עדויות לכך שקירוב בין אנשים יכול למעשה להוביל להגברת המצוקה ואינה מובילה לירידה במצוקה או שיש לה יתרונות פוטנציאליים לכאורה לטווח ארוך.
- 03:23:08 [W0] אז זה סוג של הספרות שאני מודע לה כרגע בכל הקשור לתחקיר מתח אירוע קריטי, אני יודע שזה עדיין נעשה וזה נעשה במספר דרכים שונות, אבל זה אחד מאלה שהייתי מעודד נגד שימוש ושימוש באסטרטגיות כמו עזרה ראשונה פסיכולוגית או התערבויות קוגניטיביות אחרות במקום שלא.
- 03:23:28 [W0] ואני אדבר על זה בסוף, אבל זה לא באמת דורש ממישהו להיפתח ולדבר על דברים אם הוא לא מרגיש מוכן או רוצה.
- 03:23:35 [W0] עדיין. כן.
- 03:23:37 [W0] דני, רצית להגיב?
- 03:23:39 [W0] רק רציתי להוסיף, אתה יודע, התערבויות יכולות להיות מאוד משמעותיות אבל לא מועילות.
- 03:23:44 [W0] זה משהו שצריך להבדיל וזה חלק מהדברים שהמחקר מדד, אתה יודע, האם ההתערבות מועילה וזו נקודה מצוינת.
- 03:23:58 [W0] אני מאוד אוהב את הנקודה הזו, דני, כי לעתים קרובות כמו עוזרים וגם אנחנו רואים את זה, בתגובה לאסונות, אנחנו רוצים לעשות כל כך הרבה דברים אז אנחנו מתכוונים לטוב.

- [W0] 03:24:07 ולמרות שיש לזה כוונות טובות, לא תמיד יש לזה את התוצאה שאנחנו מתכוונים
[W0] 03:24:17 בסדר.
- [W0] 03:24:18 אז בואו נצלול עמוק יותר לתוך כל אחד מהשלבים השונים הללו, ההכנה יכולה להיות ממש
מסובכת, אבל טוב, אם אתם כבר במצב, אולי יש לכם חלק מהידע הזה זמין עבורכם.
- [W0] 03:24:29 אז זכור את זה שלמרות שזה עשוי להיראות מכריע לחשוב על זה, וואו, אני צריך להתכונן באמת
ללמוד על המשבר או על התמיכות הזמינות, ככל שאתה כבר יותר משולב בסביבה ובמצב, כך אתה מודע יותר
הם מהתמיכות הזמינות, כך שלב זה יהיה קל יותר.
- [W0] 03:24:47 אז אתה רוצה ללמוד באופן אידיאלי על המתרחש כמיטב יכולתך, בידיעה שגם חלק מהמידע
שניתן לספק עשוי לא להיות מדויק לחלוטין.
- [W0] 03:24:57 אז תמיד מומלץ לדבר עם אנשים בשטח שמספקים חלק מההתערבות המשברית הזו.
- [W0] 03:25:03 אז אתה רוצה ללמוד מהן התמיכות הזמינות.
- [W0] 03:25:07 ובכן, אז או שאתה יכול ליצור רשימות או להביא חומרים מודפסים, אבל לעתים קרובות מאוד אם
אתה עובד בהקשר של עבודה במשבר, לאנשים כבר יהיו חלק מהחומרים האלה ויהיו להם מידע עדכני.
- [W0] 03:25:19 האתגר הוא שהמשאבים הקיימים יכולים לעלות ולדעוך, כך שלפעמים הם קיימים בהתחלה אבל
אולי לא קיימים בשלב מאוחר יותר. להיפך.
- [W0] 03:25:29 אז משאבים יכולים לפעמים להשתנות וזה חשוב לפקוח עין, במיוחד אם פיתחתם חומרים אולי
יצטרכו להשתנות גם עם הזמן.
- [W0] 03:25:38 ואז המפתח הוא שאתה רוצה להיות מודע לכל דאגות בטיחות או אבטחה ואתה רוצה לנקוט
באמצעי זהירות מתאימים.
- [W0] 03:25:46 אז אם לא בטוח להעניק טיפול במקום מסוים, רצוי, אם בכלל, למצוא מקום בו ניתן לתת טיפול
בצורה בטוחה.
- [W0] 03:25:57 עכשיו בואו נסתכל על מבט, ששוב, המטרה שלנו היא לזהות אנשים שיש להם את הצרכים
הדחופים ביותר ולהחזיר אותנו לאחת השקופיות המוקדמות שדנו בהן היא שכל תגובה אינדיבידואלית למצבים
טראומטיים באופן ייחודי, אני יכול לעמוד לצדו קייטי ודני ואנחנו יכולים לחוות את אותו אירוע טראומטי בדיוק,
ולשלושתנו יש חוויות שונות בתכלית.
- [W0] 03:26:23 וזה חשוב.
- [W0] 03:26:25 אז כשאנחנו חושבים על זה, אנחנו רוצים לחפש סימפטומים קוגניטיביים, רגשיים, התנהגותיים,
רוחניים ופיזיולוגיים.
- [W0] 03:26:33 או אם אנחנו מכירים את האדם הזה מקודם, שינויים בסוגי התחומים האלה.
- [W0] 03:26:40 אז בשביל ההשפעה הקוגניטיבית, אנחנו מחפשים דברים שאנחנו יכולים להתערב בהם.
- [W0] 03:26:47 אז אנחנו יכולים לצפות שמישהו יתבלבל בעקבות טראומה, לא יוכל להתרכז, לא יוכל לפתור
בעיות מיד כי הוא עדיין מנסה לעבד את מה שאפילו קרה, להרגיש מוצף ואפילו לחיות מחדש את האירוע סיוטים
כאשר זה קריטי שנתערב הוא כאשר הם כל כך מבולבלים עד שזה לא מסוגל כאשר הם אינם מסוגלים עוד לחשוב
על מצבים או כאשר הם הפוכים חסרי תקווה, אובדניים, רצחניים, או כאשר אנו מבחינים בהזיות או סימפטומים
פסיכויטיים אחרים, אנו רוצים לוודא שנחבר אותם מיד עם הטיפול הרפואי המתאים.
- [W0] 03:27:27 [W0] 03:27:27 במונחים של השפעה רגשית, אנו יכולים לצפות מאנשים שיהיו רגשות אלו סביב פחד, עצב,
עצבנות, כעס, תסכול, שכול וחרדה.
- [W0] 03:27:37 אבל המקום שבו אנחנו רוצים להתערב נמצאים אנשים שעלולים להראות תסמינים של התקפי
פאניקה.
- [W0] 03:27:43 אז, טוב, אלו הם תסמינים כמו דפיקות לב וקשיי נשימה שאינם נובעים מחשש רפואי או אנשים
שמופיעים כמדוכאים או חסרי תחושה רגשית.
- [W0] 03:27:54 מבחינת ההשפעה ההתנהגותית, אנו עשויים להבחין בשינויים בהרגלי השינה או בהרגלי

- האכילה וזה יכול ללכת בשני הכיוונים.
- 03:28:01 [W0] אנשים מסוימים עשויים לישון הרבה יותר ממה שהם אי פעם או ישנים הרבה פחות, או לאכול הרבה יותר או לאכול הרבה פחות מבעבר.
- 03:28:09 [W0] אז אלו שינויים. זו לא עלייה או ירידה.
- 03:28:12 [W0] זה עשוי להשתנות לפי פרט.
- 03:28:14 [W0] אנו יכולים גם לצפות מאנשים להימנע באופן זמני ממצבים, לעסוק בכפייתיות או בטקסים שנועדו בצורה בעלת כוונות טובות לשמור על בטיחותם.
- 03:28:25 [W0] אבל טוב, אלו הם רק טקסים וגם תגובות מבוהלות.
- 03:28:29 [W0] ואז כשאנחנו רוצים להתערב זה כשאנחנו שמים לב שמישהו נמנע בהתמדה.
- 03:28:34 [W0] וכשהקומפולסיות הופכות לחוסר תנועה, כשהן הופכות לתוקפניות או אלימות, כשהן מסירות את עצמן ממצבים חברתיים, כשהן נסוגות, כשהן מתבודדות, כשהן לוקחות סיכונים, או כשהן מתחילות תרופות עצמיות לתסמינים שלהם, שימוש באלכוהול או סמים או אפילו דברים כמו משקאות אנרגיה וכן הלאה. אנשים עשויים גם להבחין בהשפעה רוחנית.
- 03:29:00 [W0] לא דיברנו על זה קודם, אבל אנשים שעוקבים אחר חוויה טראומטית עשויים להתחיל לפקפק באמונתם או עשויים לפקפק במעשיו של אלוהים ועשויים גם להפסיק שיטות אמונה שהם עסקו בהם במשך זמן רב או להשליך אמונה על אחרים.
- 03:29:16 [W0] אלו הם רגעים שבהם אולי נרצה להתערב אם מאומנים כראוי.
- 03:29:20 [W0] ואז מבחינת ההשפעה הפיזיולוגית, עשוי להיות שינוי בתיאבון, בחשק המיני, יותר כאבי ראש וכאבי שרירים. זה צפוי.
- 03:29:28 [W0] אך אנו רוצים להתערב כאשר אנו מבחינים בשינוי בתפקוד הלב, כגון כאבים בחזה, תפקוד מערכת העיכול, סחרחורת וחוסר תחושה.
- 03:29:39 [W0] ושוב, אנחנו רוצים לוודא שהאנשים האלה זמינים, מוערכים, לא יכולים לומר את המילה הזו שהוערכה על ידי איש מקצוע רפואי בהקדם האפשרי.
- 03:29:48 [W0] וכפי שאנשי מקצוע רפואיים זמינים.
- 03:29:53 [W0] כאשר אנו מעריכים צרכים גדולים, אנו רוצים לעקוב אחר ההיררכיה של מאסלו.
- 03:29:58 [W0] אני מניח שרוב האנשים בשיחה זו, מכיוון שהם ספקי בריאות הנפש, מודעים להיררכיה של מאסלו.
- 03:30:03 [W0] אבל בעצם מאסלו בנה היררכיה שמתמקדת תחילה בצרכים פיזיולוגיים, כמו מזון, מים, חום.
- 03:30:12 [W0] אלה נקראים הצרכים הבסיסיים שיש לבני אדם.
- 03:30:16 [W0] לאחר מכן מגיעים צרכי בטיחות, כמו בנוסף לצורך באוכל, מים, חום ומנוחה.
- 03:30:22 [W0] אני גם צריך להרגיש בטוח ובטוח.
- 03:30:24 [W0] רק ברגע ששני הצרכים הבסיסיים הללו יתמלאו, תהיה לי באמת את היכולת להתמקד בצרכים הפסיכולוגיים שלי, כמו הצורך שלי בשייכות ואהבה, או הצורך שלי בהערכה.
- 03:30:37 [W0] ואז בשלב האחרון זה נכנס למימוש עצמי.
- 03:30:41 [W0] מדוע ההיררכיה של מאסלו חשובה עבור עזרה ראשונה פסיכולוגית היא שאנו רוצים לוודא תמיד שהצרכים הבסיסיים של המזון, המים, החום, המנוחה, הביטחון והבטיחות של הפרט מתקיימים.
- 03:30:53 [W0] בלי זה, כל ההתערבות האחרת שאנו מנסים לעסוק בה כנראה פחות יעילה או לא יעילה.
- 03:31:01 [W0] אז אנחנו רוצים להתחיל שם.
- 03:31:03 [W0] כאשר אנו מחפשים אינדיבידואלים ואת הצרכים שיש להם, כפי שצינו קודם לכן, אנו רוצים לתת עדיפות לאנשים שמפגינים יכולות קוגניטיביות מופחתות או יכולת להבין את ההשלכות שלהם.
- 03:31:19 [W0] אז אלה עשויים להיות אנשים שמנסים לעסוק בהתנהגויות מסוכנות, אנשים מדוכאים או שאינם מסוגלים עוד לבצע פונקציות הכרחיות של חיים ושהם קוגניציות לא מותאמות יכולות להפריע בשלב המבט הוא

שאנשים עשויים לחשוב שהמצב הזה חסר תקווה או שאני לא יכול לעשות שום דבר נכון במשבר. [W0] 03:31:42

ראיות יש להם שהמצב חסר סיכוי לחלוטין ולהציע הערכות מונעות נתונים. [W0] 03:31:53

המפתח כאן הוא שאנחנו רוצים לוודא שהם מוכנים לנהל את השיחות האלה ונדבר קצת יותר על מה הן שאלות מתאימות, באיזו נקודת זמן קצת מאוחר יותר. [W0] 03:32:03

עם זאת, הימנעות יכולה גם להפריע. [W0] 03:32:05

אז אנשים עשויים להימנע בכוונה מעדכוני חדשות או פגישות קהילתיות על המשבר, וזה יכול להוביל לחוסר מודעות למצב. [W0] 03:32:14

אז דבר אחד שאנחנו יכולים לעשות כספקים הוא שנוכל לשאול על חששות שיש להם לגבי השתתפות במפגשים קהילתיים או למידה על המסגרת המתמשכת ובהדרגה אנחנו עובדים עם הפרט כדי להשתתף לפחות בחלקים מהפגישות האלה או לתת להם פליירים או סיכומים מהפגישות רק כדי לקרב אותם קצת יותר לקבלת מידע קריטי שהם צריכים כדי לעזור בתהליך ההחלמה שלהם. [W0] 03:32:38

כנ"ל לגבי תמיכה חברתית. [W0] 03:32:39

אנשים עשויים לסרב לעזרה או עלולים לסרב לפנות לאחרים. [W0] 03:32:45

זה נובע מחשש לסטיגמטיזציה. [W0] 03:32:48

אז הספקים עשויים לחשוב עליו משהו רע אם אפנה לעזרה או אי אמן. [W0] 03:32:53

לאנשים האלה אין את הדברים הכי טובים בראש בשבילי, ולכן משהו שאנחנו יכולים לומר כספקים הוא שאנחנו יכולים לנרמל את זה. חיפוש עזרה יכול להיות ממש קשה. [W0] 03:33:05

אנחנו יכולים לומר דברים כמו שאנשים רבים מוצאים שזה מועיל להתחבר לאחרים בזמן משבר, ואז נוכל לספק רשימה בדוקה של משאבים מתאימים מבחינה תרבותית. [W0] 03:33:17

אז זה לוקח אותנו לשני העקרונות הראשונים של הכנה לאירוע המשבר ולאחר מכן חיפוש אחר אנשים שזקוקים לעזרתנו. [W0] 03:33:25

הכי. [W0] 03:33:26

ועכשיו מגיע כנראה השלב הפעיל ביותר, שהוא שלב ההקשבה של איך אנחנו בעצם מתקשרים עם אנשים שראינו שזקוקים לתמיכה מסוימת מאיתנו? [W0] 03:33:39

יש כמה דברים מרכזיים להקשבה באופן שבו אנו מעסיקים אנשים. [W0] 03:33:43

ושוב, כספקי בריאות הנפש, סביר להניח שאתה מודע לכל אלה. [W0] 03:33:47

אבל המפתח כאן יהיה אם הייתם רגילים לספק טיפול, מתן עזרה ראשונה פסיכולוגית שונה בתכלית בכך שאנו מנסים להגיע לצרכים המידיים שסופקו ולהגיע לשם במהירות האפשרית. [W0] 03:33:59

בעוד שבטיפול, אנחנו רגילים לעתים קרובות לחקור כמה נושאים בפירוט רב יותר ולעשות זאת במשך שבועות רבים או אפילו חודשים. [W0] 03:34:08

ולכן כדי להעסיק אנשים, במיוחד במצבים טראומטיים חריפים, אנחנו רוצים לשאול שאלות פשוטות ומכבדות במצבים טראומטיים, יש הרבה מה שקורה. [W0] 03:34:20

אז ככל שהשאלות יכולות להיות פשוטות יותר, כך ייטב. [W0] 03:34:24

אם אני שואל אותך מה הכל קרה ומי היה מעורב ואיך הגעת לכאן ומה אכלת מאז. [W0] 03:34:30

והשאלה נמשכת עוד ועוד ועוד. [W0] 03:34:32

ניצולי טראומה לא יוכלו לעקוב אחרי הרבה מזה. [W0] 03:34:35

אז ככל שנוכל לשמור על השאלות פשוטות ופשוטות יותר, כך נרצה לשמור על נוכחות רגועה יותר שכן אנשים חרדים, המומים, מדוכאים מכל מה שהם עשויים להיות כתוצאה מחוויה טראומטית חריפה. [W0] 03:34:53

אנו רוצים להציג רוגע ובמיוחד לאנשים עם חרדה רבה, תשימו לב שקצב הדיבור שלהם עולה. [W0] 03:35:02

הם ידברו ממש מהר או ממש חזק. [W0] 03:35:05

ומה שאנחנו רוצים לעשות זה לא לחקות את זה, אלא בעצם להפוך את זה.

- [W0] 03:35:09 אז אם מישהו ממש נסער, ממש חזק, מדבר ממש מהר, אתה רוצה לדבר ברוגע, חרישי, עדיין חזק מספיק כדי שיוכל לשמוע אותנו.
- [W0] 03:35:17 אבל כדי לעזור להפיל אותם על ידי מודל זה לנקודה הקודמת לגבי תחקיר מתחים קריטיים, המפתח כאן הוא שאנחנו רוצים להיות מוכנים להקשיב, אבל אנחנו צריכים להיות מודעים לכך שלא כולם מוכנים לדבר. המצב הזה הוא מהמם ביותר.
- [W0] 03:35:37 אנשים רבים עדיין מעבדים את המתרחש, במיוחד אם האירוע עדיין מתמשך במידה מסוימת או מתמשך מאוד.
- [W0] 03:35:45 אז אנשים מסוימים יהיו מאוד פתוחים ומודים מאוד על כך שמישהו נמצא שם כדי להקשיב, בעוד שאחרים אולי לא. וזה בסדר.
- [W0] 03:35:52 אנחנו רוצים לתת לאנשים את המרחב שלהם, אבל לתת להם לדעת שאנחנו כאן בכל פעם שהם מוכנים.
- [W0] 03:35:58 אנחנו רוצים לוודא שאנחנו נותנים מידע שעונה על צרכים מיידיים, ובאופן אידיאלי, אנחנו רוצים להדגיש מה אנשים עשו כדי להגיע למקום הזה שבו הם נמצאים היום, מה הם עשו כדי לשמור על עצמם בטוחים, כי זה עוזר להם להיות יעילים יותר. או לשים לב מה כל מה שהם מסוגלים לעשות. וואו.
- [W0] 03:36:18 תפסת את כל החפצים שלך ואת המשפחה שלך והגעת לכאן.
- [W0] 03:36:21 למרות שזה כל כך קשה למצוא את המשאבים להגיע לכאן.
- [W0] 03:36:24 אני כל כך שמח שהצלחת.
- [W0] 03:36:28 במונחים של שיחה עם מתרגם, אני לא בטוח אם מישהו מכם יצטרך לעשות זאת או שעשה זאת בעבר.
- [W0] 03:36:35 אבל המפתח הוא לדבר אל הפרט, לא אל המתרגם.
- [W0] 03:36:39 אז אתה רוצה להסתכל על הניצול כמו שאתה מתקשר עם אנשים ולא עם המתורגמן או המתרגם, מכיוון שאתה מנסה ליצור קשר עם הניצול, אותו דבר לגבי טיפול מקוון במצבים מסוימים שזה נעשה.
- [W0] 03:36:54 אז תסתכל על המצלמה בניגוד למסך שלך או הרחק מהמסך שלך, אם זה אפשרי.
- [W0] 03:37:01 זה יכול להיראות במספר דרכים שונות, אבל הנה דרך פשוטה מאוד להעסיק אדם במצב משבר, במרכז לתגובה למשבר, למשל, או במקלט שבו אתה עשוי למצוא את עצמך מאוד פשוט.
- [W0] 03:37:15 הצג את עצמך, ציין את שמך.
- [W0] 03:37:18 אם אתה עובד בארגון, ציין כי הסביר את מטרת הפנייה ובקש רשות לדבר ולברר על שמם.
- [W0] 03:37:26 יש משהו ייחודי בחיבור בין אנשים באמצעות השם שלהם, ואז אתה רוצה לזהות כל צורך מיידי שיש לאדם הזה.
- [W0] 03:37:34 זה יכול להיראות מאוד פשוט כמו, היי, שמי פיליפ הלד.
- [W0] 03:37:37 אני עובד במרכז הרפואי האוניברסיטאי של Rush, ואני פונה לאנשים כדי לראות מה שלומם.
- [W0] 03:37:43 אני גם כאן כדי לעזור בכל דרך שאוכל. האם זה יהיה בסדר אם נדבר רגע?
- [W0] 03:37:47 אז שוב, אני מבקש רשות לדבר עם האדם הזה.
- [W0] 03:37:51 איך היית רוצה שאקרא לך?
- [W0] 03:37:54 ואז אתה רוצה להודות להם בשמם ולשאול, איך אני יכול לעזור?
- [W0] 03:37:57 או ליתר דיוק, אם כבר זיהית כמה צרכים ספציפיים, האם אתה צריך משהו כמו מים או חטיף במונחים של יצירת קשר עם אנשים, מכיוון שאנו מבחינים בין שאלות פתוחות לסגורות, שאלות סגורות מתייחסות לשאלות שהן בדרך כלל ניתן לענות במילה אחת.
- [W0] 03:38:18 לעתים קרובות כן או לא או מספר ספציפי.
- [W0] 03:38:21 ואלה משמשים כדי להשיג מידע עובדתי ספציפי במהירות.
- [W0] 03:38:26 אנו רוצים להשתמש בזה במהלך שלב המראה כאשר אנו מחפשים אנשים שיש להם צרכים ספציפיים, אנו רוצים לזהות במהירות אם לאנשים יש צרכים.

- [W0] 03:38:36 ובהקשר הזה, לשאול שאלה של כן או לא היא ממש קריטית.
- [W0] 03:38:41 האם יש לך צרכים רפואיים מיידיים? כן. לא.
- [W0] 03:38:44 האם אתה מצליח להגיע למשפחה שלך? כן. לא.
- [W0] 03:38:47 ואנחנו רוצים להשתמש שוב בשאלות סגורות בשלב הקישור כשאנחנו רוצים לאשר שהן מסוגלות לגשת לשירותים ולתמיכות.
- [W0] 03:38:55 האם אתה חושב שתוכל לקבוע פגישה עם ספק זה?
- [W0] 03:38:58 כן. לא. סוף סגור. דוכן השאלות.
- [W0] 03:39:02 בניגוד לשאלות פתוחות ואלה נועדו לעודד דיאלוג או לחקור רגשות ולאסוף מידע בעל ניואנסים.
- [W0] 03:39:09 לאלה אין תשובה של כן או לא מכיוון שהם דורשים מהאדם לפרט קצת יותר.
- [W0] 03:39:14 אז אתה יכול לספר לי קצת יותר על מה שאתה חווה עכשיו?
- [W0] 03:39:18 איך אתה מרגיש לגבי התמיכה שאתה מקבל שאלות מסוג זה דורשות מאדם לפרט ועל ידי הרחבה אתה יוצר קשר עם האנשים האלה.
- [W0] 03:39:30 זו הסיבה ששאלות פתוחות הן כל כך חשובות בשלב ההקשבה כשאנחנו רוצים להתחבר לניצולים בזמן שאנחנו מנסים לבסס מחדש את תחושת האמון, אתם חולקים משהו ואני מקשיבה. האינטראקציה הזו כשלעצמה היא צורה של בניית אמון עם אנשים.
- [W0] 03:39:50 אנחנו גם רוצים להשתמש בזה בשלב הקישור כשאנחנו דנים באסטרטגיות התמודדות אפשריות רק כדי לראות אם הם יכולים לדמיין את עצמם מיישמים את סוגי המיומנויות האלה שאנחנו מלמדים אותם במצבים עתידיים.
- [W0] 03:40:04 המפתח, עם זאת, הוא לאזן בין השניים.
- [W0] 03:40:06 אם אשאל רק שאלות סגורות, כן, לא, זה ירגיש מהר כמו חקירה.
- [W0] 03:40:12 וזה בכלל לא מה שאנחנו רוצים.
- [W0] 03:40:14 אז ברגע שקבעתי צרכים מיידיים שיש לאדם, אני רוצה לעבור שוב לשאלות פתוחות כדי להקל על מערכת היחסים הזו.
- [W0] 03:40:23 ושוב, אנחנו רוצים להיות מודעים למצב ואנחנו רוצים לוודא שאם לאנשים יש צרכים מיידיים ואנחנו צריכים לזהות אותם, אנחנו רוצים להתחיל עם שאלות פתוחות.
- [W0] 03:40:33 ואפילו בשביל שאנחנו רוצים להתחיל עם שאלות סגורות.
- [W0] 03:40:36 אני מתנצל ואפילו עבור אנשים שבהם אנו משתמשים בשאלות פתוחות, אנו רוצים להיות מודעים לכך שאם מישהו לא רוצה לדבר, זה בסדר.
- [W0] 03:40:44 אנחנו צריכים לאפשר להם את המרחב שלהם במצבים טראומטיים חריפים כדי שנתקל בהם.
- [W0] 03:40:51 אני חושב שרובכם מכירים הקשבה רפלקטיבית, אבל יש כאן כמה טיפים.
- [W0] 03:40:55 זה לאמת את החוויות של הפרט, להפגין הבנה ולעודד חקירה נוספת של רגשות וזה יכול להיראות במספר דרכים.
- [W0] 03:41:03 אבל דיאלוג לדוגמה יהיה שניצול אומר, אני לא יכול להפסיק לחשוב על מה שקרה. זה תמיד בראש שלי.
- [W0] 03:41:11 ובעצם לקחת את התוכן של ההודעה הזו ולנסח אותו בחזרה למילים בודדות ומעט שונות כמו שאתה מתקשה לברוח.
- [W0] 03:41:20 המחשבות הללו עשויות להספיק כדי להעסיק אנשים ולהראות להם שאתה מקשיב כי אתה מסוגל לשחזר את תוכן ההודעה שהם סיפקו לך.
- [W0] 03:41:34 אנחנו יכולים גם להשתמש במשפטים שאינם לא. אז התבטאויות קצרות כמו שאני רואה.
- [W0] 03:41:41 כן גברתי. או מעודדים אוהבים נהדר.
- [W0] 03:41:45 או עבודה נחמדה יכולה גם לעזור לשמור על השיחה כך שהיא לא תמיד חייבת להיות אמירה רפלקטיבית מלאה.

- [W0] 03:41:51 אלה יכולים להיות המעודדים הקטנים שעושים הבדל גדול.
- [W0] 03:41:56 המפתח הוא גם הבלתי מילולי שלנו.
- [W0] 03:41:59 אז איך הפנים שלנו נראים, בין אם אנחנו יוצרים קשר עין, המחוות, כיוון הגוף שלנו ומפתח כאן הוא שלכל אלה, הניואנסים התרבותיים הייחודיים שלהם שאם אתה פועל בהקשר שבו אתה מכיר את תרבות, אתה תהיה מודע היטב למה מקובל ומה לא.
- [W0] 03:42:17 לעתים קרובות זה חל על מגע כמו גם על יצירת קשר עין עם אנשים או אי יצירת קשר עין.
- [W0] 03:42:24 בדרך כלל, טוב לשמור על יציבה פתוחה ולהיות בעל הבעת פנים ניטרלית או חיובית.
- [W0] 03:42:31 עכשיו, זכור שאנשים עוברים טראומה חריפה, אז אם אתה מתרגש יתר על המידה ואם אתה חיובי מדי, זה עלול גם להשפיע לאחור כי זה יוצר אז שאלות לגבי היכולת שלך להבין מה הם עברו.
- [W0] 03:42:43 אז אתה רוצה לנסות להתאים לו הבעת פנים ניטרלית או חיובית.
- [W0] 03:42:48 עם מה הם מציגים.
- [W0] 03:42:52 אז יש לנו כמה שאלות שעשויות להיות טובות עכשיו.
- [W0] 03:42:55 האחת היא, באיזה מובן ניתן ליישם עזרה ראשונה פסיכולוגית על האירוע המתמשך או מהי מסגרת הזמן שלאחר הטראומה ואיזו עזרה ראשונה פסיכולוגית היא אולי כבר לא עזרה ראשונה?
- [W0] 03:43:14 כן, זו שאלה מצוינת, במיוחד במצבים שאולי עדיין מתמשכים מעט, מעט או הרבה.
- [W0] 03:43:22 אז בעצם מה שאנחנו מחפשים זה התערבות במהלך החודש הראשון.
- [W0] 03:43:27 זה בדרך כלל כאשר אנו רואים סימפטומים מתבטאים לא מעט.
- [W0] 03:43:31 אז עזרה ראשונה פסיכולוגית, לעתים קרובות אנו חושבים על התערבות במהלך החודש הראשון שלאחר אירוע.
- [W0] 03:43:38 עכשיו אם זה מתמשך, ייתכן שאנשים לא הושפעו מהאירוע מיד.
- [W0] 03:43:43 אז זה לא חודש קשה, קשה ומהיר שנקבע באבן, אבל זה בערך חודש בערך שבו יכול להיות שהאדם נחשף לזה.
- [W0] 03:43:54 עם זאת, הרבה מהטכניקות שאנו מדברים עליהן, כמו צ'ק-אין עם מישהו לגבי הצרכים שלו, תמיד יכולות לשמש כי גם אם למישהו יש תסמינים כרוניים, הוא עשוי להפיק תועלת ממך לעשות הערכה ולזהות את המתאים משאבים באותו שלב כרוני בתהליך המחלה.
- [W0] 03:44:13 השאלה הבאה, השאלה האחרונה שיש לי היא שאלות פתוחות.
- [W0] 03:44:18 אז בסמיכות לאירוע, זה לא יכול לגרום ליותר נזק?
- [W0] 03:44:23 כאילו בגלל שזה נותן לאדם תגובה רגשית ולא פעולה קוגניטיבית? כן כן.
- [W0] 03:44:36 נקודה מצוינת. זה יכול. זה יכול.
- [W0] 03:44:39 וכאן בערך הניואנס חשוב.
- [W0] 03:44:42 זה יכול להיות מזדהה עבור אנשים לפרט ולהרגיש מובנים ולהיות מסוגלים לדבר על חלק מהמצבים הללו.
- [W0] 03:44:48 עם זאת, אם אני משתמש בשאלות פתוחות ואני שם לב שהאדם מתערב איתי ומתערב יתר על המידה והופך לרגשי ביותר ונראה שזה מפריע, אז בנקודת הזמן הזו, אני רוצה לקחת צעדו אחורה ועברו לשאלות סגורות או העבירו אותם דרך כמה מכישורי ההתמודדות עליהם נדבר כאן בעוד כמה שקפים שעוזרים להוריד חלק מהמצוקה המיידית שהם חווים.
- [W0] 03:45:13 אחד הדברים בכמה מהשאלות שעניתי עליהן, רק בשאלות ותשובות באמצעות טקסט הוא שאין גודל אחד שמתאים לכולם.
- [W0] 03:45:29 ודבר אחד שבאמת מדהים עבור כולכם כרופאי בריאות הנפש הוא שיש לכם מפתחות מומחים בהערכה.
- [W0] 03:45:43 ולהכיר את האנשים שאתה מדבר איתם ואת השיפוט הקליני שלך חשוב להפליא.
- [W0] 03:45:51 אז כשפיליפ ממשיך לדבר ושאר ההדרכות שיש לנו, תמיד תצטרך להשתמש בזה עם השיפוט

הקליני שלך ולהתכוון לאדם שמולך
[W0] 03:46:12 ולראות אם אני יכול להוסיף, אני חושב שלומד מהניסיון באוקראינה, אתה יודע, הרבה אנשים
עברו טראומה והיו זקוקים להתערבות ודברים ממשיכים להיות, אתה יודע, מתמשכים ודברים קורים. אבל הם
הצליחו לקבל טיפול.
[W0] 03:46:33 ודיברנו עם אנשים על, אתם יודעים, בטיחות יחסית או, אתם יודעים, בטוחים ככל שהדברים
יכולים להיות ועבדנו בהקשר הזה.
[W0] 03:46:42 כלומר, עכשיו יש לנו מלחמה שאנחנו לא יודעים איך היא הולכת להתפתח.
[W0] 03:46:47 אבל אני חושב שההתערבויות רלוונטיות וניתן להשתמש בהן גם במצב הזה.
[W0] 03:47:00 כן, אני אוהב את הנקודה הזו, דני, כי הרבה מההתערבויות שכולכם תלמדו כחלק מסדרת
ההרצאות הזו יושמו במלחמה מתמשכת ובמצבי משבר אחרים.
[W0] 03:47:12 הסיבה כאן ל-30 הימים הראשונים היא שעבור הרבה מתגובות הטרומה אנו רואים
שהתסמינים נוטים להתפוגג באותו החודש הראשון לאחר החשיפה.
[W0] 03:47:23 אז אנחנו רוצים להמתין ולוודא שלפרטים יינתן זמן להתאושש באופן טבעי מחלק מהחוויות הללו
ואז להתחיל לחלק מהטיפול הנוספים, הטיפולים בפועל, לא ההתערבויות הפסיכולוגיות הקצרות האלה שעליהן
אני מדבר היום. כְּבִישׁ.
[W0] 03:47:42 לכן המפתח כאשר מתעברים במצוקה פסיכולוגית חריפה הוא לספק חינוך רב הן על המצב
הנוכחי והן על חווית הסימפטומים כפי שאנו יכולים במצוקה פסיכולוגית חריפה.
[W0] 03:47:56 לאנשים לפעמים אין את היכולת לקלוט הרבה מידע.
[W0] 03:48:01 אז אנחנו רוצים לוודא שהמידע שאנו מספקים הוא קונקרטי ומפורט ככל שהאדם יכול לקבל
באותה נקודת זמן.
[W0] 03:48:09 לנקודה המוקדמת של קייטי, שאין גישה מתאימה לכולם.
[W0] 03:48:14 הדבר השני שאנחנו רוצים לעשות הוא לאמת ולנרמל.
[W0] 03:48:17 הרבה פעמים אנשים שעוברים מצבים טראומטיים חריפים, אריות לא באמת מבינים אם
הסימפטומים שלהם תקינים.
[W0] 03:48:24 האם זה משהו שאני צריך לחוות או שזה גורם לי לחלש או שזה לא בסדר מבחינתי שיש לי
תסמינים מסוג זה כל כך מרגיעים שהתסמינים שהם חווים הם נורמליים מול מצבים טראומטיים יכולים להגיע
רחוק מאוד כי זה מספק להם תחושה שאולי הגוף והנפש שלהם עושים בדיוק את מה שהוא נועד לעשות במצבים
מסוג זה.
[W0] 03:48:48 אם אנחנו יודעים, אנחנו רוצים גם לספק הנחיות לגבי מה לצפות בשעות, ימים או שבועות
הבאים.
[W0] 03:48:55 ובאופן אידיאלי, אנחנו רוצים לעזור בכל פתרון בעיה שאנחנו יכולים ולתקן מידע שגוי שיש להם.
[W0] 03:49:04 ובקרב נדבר על כל אחד מהשלבים הללו ביתר פירוט כאן.
[W0] 03:49:07 אבל שימו לב שאנחנו רוצים להיות כנים ולהימנע מהבטחת שווא.
[W0] 03:49:12 אז אנחנו לא רוצים להגיד ולצאת הצהרות כמו, אל תדאג, הכל יחזור בדיוק כמו שהיה, כי אנחנו
לא יודעים את זה ברבים מסוגי המצבים האלה.
[W0] 03:49:20 ולפעמים ההבטחות הריקות האלה או ההבטחות הכוזבות האלה עלולות להשפיע לאחור כי שוב,
במחשבה על הסכמות הקוגניטיביות שהן מפריעות לתחושת האמון שאנו מנסים לבסס עם יחידים, אופס.
[W0] 03:49:35 וכך, במונחים של מתן חינוך על המצב הנוכחי, אנשים עשויים לומר דברים כמו, אני מרגיש שאני
לא מצליח לנשום, הלב שלי דופק.
[W0] 03:49:44 אז יש את הסימפטומים הקלאסיים האלה של מה שנראה כהתקף פאניקה ופשוט משקף שמה
שאתה חווה הם תסמינים נפוצים של מתח חריף.
[W0] 03:49:54 הם הדרך של הגוף שלך להגיב לאירוע הטרומטי.

- [W0] 03:49:57 אז לוודא שהם מבינים שמה שאני מרגיש במצב הזה הוא נורמלי.
- [W0] 03:50:02 אנחנו תמיד יכולים לנסות לעשות משהו בנידון ולהציע כמה כישורים נוספים כאן בשנייה.
- [W0] 03:50:07 אבל להתחיל מלהבטיח לאנשים שמה שהם חווים צפוי להיות מועיל במצבי לחץ חריפים אלה.
- [W0] 03:50:17 אנשים יכולים גם לומר, אני מרגיש כל כך אבוד כל הזמן.
- [W0] 03:50:20 האם זה נורמלי להרגיש ככה, באמת לשאול אם משהו לא בסדר איתם ואתה יכול להגיד דברים כמו, כן, זה נורמלי לחלוטין שיש תגובות רגשיות או פיזיות חזקות בעקבות אירוע טראומטי.
- [W0] 03:50:32 טוב, מספקים את הביטחון הזה ומפחים תקווה.
- [W0] 03:50:37 עם זאת, במונחים של הקניית תקווה, לעתים קרובות עולות שאלות האם אי פעם ארגיש בסדר שוב?
- [W0] 03:50:44 וזה די מסובך כי טוב, אנחנו לא רוצים להבטיח הבטחות שווא.
- [W0] 03:50:49 אז אנחנו עדיין רוצים להחדיר תקווה.
- [W0] 03:50:51 אבל אנחנו הולכים כאן על קו דק מאוד.
- [W0] 03:50:54 ואנחנו יכולים לומר דברים כמו, אתה יודע, אנשים רבים מגלים שעם זמן ותמיכה, הם מתחילים להרגיש טוב יותר. אתה לא לבד והעזרה זמינה.
- [W0] 03:51:02 אז אנחנו מרגיעים אותם.
- [W0] 03:51:04 אנחנו מפילים תקווה, אבל אנחנו לא מבטיחים הבטחות שווא לגבי היכולת שהאדם הזה אי פעם ירגיש בסדר שוב, כי זו חוויה סובייקטיבית שרק אותו אדם יכול באמת לקבוע אם הוא ירגיש או לא ירגיש בסדר שוב.
- [W0] 03:51:19 אנחנו גם רוצים לתת הדרכה. הכל כל כך מבלבל, נכון?
- [W0] 03:51:23 אנשים עשויים להרגיש אבודים ויכול להיות שהם הגיעו למקלט שבו אתה עוזר להם.
- [W0] 03:51:27 אבל אפילו כל דבר במקלט הוא כל כך חדש ולכן אתה יכול להרגיע אותם על ידי אמירת דברים כמו בשעות ובימים הקרובים, אתה עלול לחוות מגוון של רגשות.
- [W0] 03:51:38 חשוב לעקוב אחר איך אתה מרגיש ולבקש עזרה במידת הצורך. אתה יכול להוסיף דברים כמו, אני כאן.
- [W0] 03:51:44 אם אתה צריך אותי, אני אשב מיד שם או אבדוק איתך מדי פעם, אגיד להם בדיוק למה לצפות, כדי שהם גם יוכלו להרגיש מוכנים.
- [W0] 03:51:53 שאם חושבים אחורה על הסכמות הקוגניטיביות, נכנס היישר לתחושת הביטחון כמו גם לתחושת הכוח והשליטה.
- [W0] 03:52:02 לעתים קרובות אנשים בעקבות טראומה יחשבו מה הם עשויים לרצות לעשות אחרת.
- [W0] 03:52:07 ולמרות שתהליך חקירה זה יכול להיות מועיל, חלק מההחלטות לפעול עשויות להיראות דרסטיות למדי, כמו שאני פשוט רוצה להפסיק הכל. אני רוצה לעזוב את העבודה שלי.
- [W0] 03:52:17 אני רוצה לעזוב הכל.
- [W0] 03:52:19 וזה סוג של תפקידנו לעכב את הפעולות האימפולסיביות האלה.
- [W0] 03:52:22 זה לא בשבילנו להגיד אם הם צריכים או לא צריכים לעשות, אבל את הדברים האלה.
- [W0] 03:52:27 אבל אנחנו רוצים לוודא שיש להם מספיק זמן והם במצב רגשי ונפשי כדי לקבל החלטות סבירות.
- [W0] 03:52:34 אז להגיד דברים כמו שזה מובן שיש תגובות חזקות, אבל קבלת החלטות חשובות בחיים עכשיו עשויה להיות האינטרס שלך.
- [W0] 03:52:41 בואו ניקח דברים צעד אחד בכל פעם ואז אנחנו רוצים ללמד טכניקות לניהול מתח.
- [W0] 03:52:50 אז זה נוגע לשאלה שקייטי קראה מהצ'אט מה קורה אם אנחנו עוסקים בשאלות פתוחות ולפתע האדם חווה תגובות רגשיות שליליות חזקות יותר או עשוי לומר, אני חושב שיש לי התקף פאניקה.
- [W0] 03:53:06 אתה יכול פשוט לומר דברים כמו, האם תרצה להעמיק?
- [W0] 03:53:09 האם תרצה לנסות איתי תרגיל נשימה עמוקה?

- [W0] 03:53:13 זה יכול לעזור להרגיע את מערכת העצבים שלך.
- [W0] 03:53:15 ויש עוד הרבה טכניקות ניהול שאנחנו יכולים לעסוק בהן.
- [W0] 03:53:20 אז אולי תגובה מקיפה יותר יכולה להיות אם אנחנו לא מכירים אחד את השני, היי, כך וכך, זה אני, פיליפ.
- [W0] 03:53:27 אתה יכול בבקשה להסתכל עליי?
- [W0] 03:53:28 אנחנו רוצים לוודא שהם ישמרו איתנו על קשר עין. תודה להם על כך.
- [W0] 03:53:33 ואחד, וודאו שהם מודעים לאן הם בכלל נמצאים ואז אנחנו רוצים להסביר שאחרי חוויות מפחידות, אנחנו יכולים לפעמים למצוא את עצמנו מרגישים מוצפים ברגשות או לא מסוגלים להפסיק לחשוב על מה שקרה.
- [W0] 03:53:46 האם אתה מוכן לתרגל טכניקה שנקראת הארקה איתי?
- [W0] 03:53:49 זה יכול לעזור לנו להרגיש פחות מוצפים, ואם הם אומרים כן, נוכל לחזק את זה ולהגיד, נהדר, עכשיו נסה לשבת לאחור ולשחרר את הידיים והרגליים שלך, לנשום פנימה והחוצה לאט. גדול.
- [W0] 03:54:01 עכשיו תסתכל סביב ותגיד לי מה אתה רואה.
- [W0] 03:54:04 ספר לי מה אתה שומע וכן הלאה.
- [W0] 03:54:07 אנחנו רק רוצים לוודא שבזמן שהם מחפשים דברים וכשהם מקשיבים לדברים, אתה נמצא במקום שבו הם לא מסתכלים על תמונות גרפיות או סצנות גרפיות או שומעים צלילים נוראיים.
- [W0] 03:54:22 אז רק שים לב לעיסוק בטכניקות מסוג זה, וודא שזה מתאים לאנשים.
- [W0] 03:54:29 אנחנו גם רוצים לקפוץ.
- [W0] 03:54:32 הייתה הערה בשאלות ותשובות על התקשורת וכי למרבה הצער, התקשורת היא לא תמיד סוג מדויק של מקור אמת.
- [W0] 03:54:46 ואנחנו הניסיון שלנו שגם בארה"ב.
- [W0] 03:54:51 אז דבר אחד שכדאי לקחת בחשבון הוא לחשוב על הקהילות שלכם, היכן יש מקומות שבהם אנשים יכולים לקבל אמת מדויקת יותר אם הם התקשורת אינה מקור טוב, יש הערה נוספת לגבי נורמליזציה של הסימפטומים, וזהו, האם אלה התסמינים הם תגובה טבעית לטראומה?
- [W0] 03:55:21 אז אנחנו מצפים שלאנשים שחווים טראומה יהיו תסמינים כמו קשיי שינה, ערנות יתר, תחושת סיוטים על המשמר.
- [W0] 03:55:36 אבל היינו מצפים שעבור אנשים מסוימים לאחר שחשיפה לטראומה יורדת, רוב האנשים שהסימפטומים הללו יפחתו באופן טבעי וזה לא יצטרך התערבות.
- [W0] 03:55:50 הם לא יאובחנו עם משהו כמו PTSD.
- [W0] 03:55:54 אז אני מקווה שזה יעזור לענות.
- [W0] 03:55:59 זה לא שסיוטים או קשיי שינה כרגע הם כשלעצמם בעייתיים, אבל הם כן גורמים למצוקה רבה.
- [W0] 03:56:11 אז לעזור לאנשים להבין למה לצפות הלאה וכיצד מה שהם עשויים לעשות כדי לדאוג לעצמם זה באמת חשוב
- [W0] 03:56:33 בסדר.
- [W0] 03:56:34 אני אתן לך להשתלט שוב. בסדר.
- [W0] 03:56:37 גדול.
- [W0] 03:56:39 אנחנו כן רוצים לתקן מידע מוטעה עבור אנשים כדי ששורדים עשויים לחשוב או שמעו שאם אני מרגיש ככה, זה אומר שאני חלש.
- [W0] 03:56:48 ולכן אנחנו רוצים להיות די מהירים לומר שזו תפיסה מוטעית לעתים קרובות רק בגלל שאנחנו רוצים להגדיר אנשים במסלול הנכון של ריפוי.
- [W0] 03:56:56 המפתח כאן הוא שאנחנו רוצים לוודא שאנחנו מודעים מספיק לנורמות תרבותיות ומאיפה המידע הזה, פיסות המידע האלה מגיעות.

- 03:57:04 [W0] רק בגלל שכולם ילמדו את זה במקומות שונים.
- 03:57:10 [W0] דיברנו על להיות כנים ולהימנע מהבטחת שווא, לא להבטיח ערבויות, לא להבטיח.
- 03:57:16 [W0] אלא אם כן אתה באמת יודע שאתה יכול לשמור על אלה.
- 03:57:19 [W0] אבל זה באמת קשה במצבי משבר חריפים.
- 03:57:22 [W0] אז נסו להתרחק מזה ולהימנע מהבטחות שווא.
- 03:57:29 [W0] אז כמה דברים שכדאי להימנע מלעשות.
- 03:57:31 [W0] אני חושב שדיברנו על רובם, אבל כמה דברים חשובים שצריך להדגיש הם שאנחנו כספקי בריאות הנפש חושבים לעתים קרובות על סימפטומים ככאלה.
- 03:57:43 [W0] אבל עבור יחידים שחווים אירוע טראומטי או משבר, הם עשויים שלא להדהד עם המונח סימפטום.
- 03:57:51 [W0] אז מצאו מונח שהם משתמשים בו כדי לתאר את הסימפטומים שלהם והשתמשו במונח הזה קדימה.
- 03:57:58 [W0] כמו כן, במונחים של תחקיר, דנו בכך שבקשת פרטים מפורשים באמת יכולה להזיק וצריכה להיות מודרכת רק על ידי הפרט עצמו ואז מבחינת דברים שלא לומר אני יודע בדיוק איך אתה מרגיש.
- 03:58:16 [W0] כי שוב, גם אם שני אנשים עברו את אותו אירוע טראומטי בדיוק, הם עשויים לחוות חוויות שונות בתכלית של האירוע הזה ותגובות בעקבותיו ממש לטובת הזמן, אני מתקדם קדימה.
- 03:58:31 [W0] אני חושב שהרבה מזה מובן מאליו יחסית, אבל אולי תרצה לקבל מידע נוסף על מגוון תחומים שונים והשקפים האלה יהיו זמינים כולם.
- 03:58:41 [W0] אז ההנחיות הספציפיות שאולי תוכל להשתמש בהן או לחשוב עליהן מופיעות, אבל אתה כן רוצה ללמוד קצת יותר אם הם איבדו מישהו, אם יש להם חששות לגבי איום מתמשך או ניתוק מאנשים שהם אהבו מחשבות לגבי גרימתם פגיעה בעצמם או אפילו באחרים, כמו גם בזמינות של תמיכה חברתית.
- 03:59:03 [W0] מכיוון שאלו מרכיבים מרכזיים שיש לטפל בהם במשאבים שעשויים להיות לך זמינים, גם אם אולי לא תוכל להיות זה שמוצא את יקיריהם מהם הם מנותקים, לעתים קרובות עובדים במצבי משבר, הארגון או המקלט שאתה התומכים יהיו מחוברים לרשתות שבהן הם אוספים שמות או שיש להם את המשאבים לפחות לקבל מידע כאשר אנשים מזוהים.
- 03:59:29 [W0] אנחנו רוצים להיות מרוכזים באמת בכוחות וביכולות שהשורדים מביאים לשולחן.
- 03:59:35 [W0] אנחנו רוצים להתמקד בדיוק במה זה ולראות אם נוכל להדגיש את זה.
- 03:59:40 [W0] אז אם הם היו מאוד יצירתיים בפלסתם למקלט, למרות מצוקות רבות, אנחנו רוצים להדגיש את זה ואנחנו רוצים לראות, אתה יודע, בהתחשב בכך שאתה כל כך מסוגל לזהות משאבים עבור עצמך למרות המצוקה, אני תוהה אם נוכל לבנות על זה עוד קצת.
- 03:59:56 [W0] ככל שאתה יכול לבנות יותר על מה שהם מביאים לשולחן, כך טוב יותר מבחינת אסטרטגיות התמודדות אדפטיביות.
- 04:00:03 [W0] אני חושב שרובכם מכירים את אלה, אבל זה יכול להיות קל כמו לצאת לטיול הפעלה התנהגותית, הפעלת אנשים יכולה לחולל פלאים עבור אנשים, כי אחד, זה מעלה את מצב הרוח שלהם במקרים רבים.
- 04:00:16 [W0] אתה יכול לחזק את זה על ידי הדגשת זה.
- 04:00:19 [W0] האם מצב הרוח שלך עלה כתוצאה מהליכה קצרה? שוב?
- 04:00:22 [W0] רק אם זה בטוח, אבל גם זה יכול לעזור לערער על חלק מההנחות סביב בטיחות?
- 04:00:27 [W0] ובכן, הצלחתי להסתובב והייתי בסדר.
- 04:00:31 [W0] אתה יכול גם לעזור לאנשים לעסוק בפעילויות אחרות כגון הרפיית שרירים מתקדמת, נשימה, אימון מחדש או נשימה סרעפתית.
- 04:00:40 [W0] אתה רוצה לחבר אותם עם אנשים אחרים.

- [W0] 04:00:42 אולי זה לא בהכרח אהובים או אנשים שהם הכירו קודם לכן, למרות שזה יכול להיות מועיל, אבל זה יכול להיות אנשים אחרים במקלט או המצב שבו אתה נמצא כרגע.
- [W0] 04:00:52 עם זאת, באופן אידיאלי, אתה רוצה לחבר אנשים עם אחרים שכבר נמצאים במקום יציב, כך ששוב, התמיכה החברתית, המחבורות הזו יכולה לעזור לשפר את הסימפטומים במקום להגביר את המצוקה שאנשים עשויים לחוות.
- [W0] 04:01:07 אנחנו גם רוצים להחזיר אנשים למבנים או לשגרה שהיו להם לפני המשבר החריף.
- [W0] 04:01:14 בְּהִקְדָּם הַאֲפָשֶׁרִי.
- [W0] 04:01:16 ושוב, עשויים להיות מחסומים מצביים או הקשרים שאנו רוצים לקחת בחשבון.
- [W0] 04:01:21 אבל החזרה של אנשים לשגרה יכולה להקל על החלמה מהירה יחסית מכיוון שהיא מאפשרת להם לחזור לצטט ללא ציטוט, נורמלי, למרות שלא. מצטער.
- [W0] 04:01:34 היצירה האחרונה.
- [W0] 04:01:36 ונדבר על זה בשקופית אחת בפירוט רב יותר, אבל התמודדות ראשונית עם בעיות ופירוקן לחתיכות קטנות היא ממש חשובה לנוכח אסון או משבר, ייתכן שאנשים איבדו מספר דברים, כולל אהובים כאלה, בתים, רכוש, חיות מחמד, אתה שם את זה.
- [W0] 04:01:54 ולכן המחשבה על איך אני הולך להרכיב את כל זה בחזרה יכולה להיות מאוד מכריעה כי אתה רואה כל כך הרבה תחומים שבהם דברים חסרים.
- [W0] 04:02:02 אז המטרה שלנו כעוזר היא לקחת בעיה אחת בכל פעם ולמצוא צעדים קונקרטיים קטנים ככל האפשר שהיחידים יכולים לנקוט כדי לטפל בבעיות אלו.
- [W0] 04:02:15 ככל שהבעיות קטנות יותר, כך גדל הסיכוי שאנשים מסוגלים לטפל בהן, כך גדל הסיכוי שהם מסוגלים להרגיש שהם מסוגלים לטפל בבעיות הללו ולבנות את תחושת היעילות והמומנטום בכיוון הנכון.
- [W0] 04:02:33 יש לי כמה דוגמאות של יעילות עצמית והפעלה התנהגותית, אבל בהינתן זמן אני אוותר על אלה.
- [W0] 04:02:41 תלמד הרבה על דיאלוג סוקרטי מד"ר פטרישיה רסיק בשבוע הבא או בשבועות הבאים, אני מאמין ואני רוצה לעבור עכשיו לשלב הקישור, שהוא השלב האחרון.
- [W0] 04:02:55 אנחנו רוצים לוודא שאחרי שזיהינו את הבעיות, ייצבנו אנשים, לימדנו אותם כישורי התמודדות מתאימים, שנפנה אותם לרמה גבוהה יותר של טיפול במידת הצורך.
- [W0] 04:03:06 באותה נקודת זמן.
- [W0] 04:03:07 אז אם אנחנו מרגישים שזה חורג מהתפקיד שלי בתור עוזר במצב הזה, הם צריכים טיפול רפואי, הם צריכים טיפול מבוסס אמונה.
- [W0] 04:03:14 ואני לא, מאומן בתחום הזה.
- [W0] 04:03:17 אתה רוצה לוודא שאתה מקשר אותם עם המשאבים המתאימים.
- [W0] 04:03:22 הדבר השני כדי לבסס אמון הוא שאתה בתור עוזר רוצה לעקוב אחר אנשים ואתה רוצה לעקוב אחר אחד כי זה מראה שאתה עוזר שאפשר לסמוך עליו ואתה מתכוון לטוב, אבל גם כדי לוודא שיש לך הזדמנות לבדוק את האפשרות האם אנשים אכן קיבלו פגישות עם המשאבים שהגדרת עבור אנשים ולזהות אילו צרכים נוספים עשויים להיות להם.
- [W0] 04:03:53 אז בעצם, בנקודת הזמן ההיא שואלת, האם יכולת להגיע לפגישה הרפואית שלך ב- האם אכפת לך לחלוק איתי מה יצא מזה?
- [W0] 04:04:00 האם יש צרכים נוספים שיש לך?
- [W0] 04:04:01 אז בעצם אתה משלב אותם מחדש בזיהוי צרכי משאבים או מחזור צרכים אחר ומתחיל מחדש.
- [W0] 04:04:10 זכור כי אנשים עשויים שלא להזדקק לטיפול ארוך טווח.
- [W0] 04:04:13 ואני חושב שדיברנו על זה כחלק מהמצגת הזו עבור אנשים מסוימים, רק קבלת משאבים בסיסיים יחזירו אותם למסלולם.
- [W0] 04:04:21 אז למרות שספקי בריאות הנפש ולעתים קרובות אנו רואים אנשים לטיפול ארוך טווח שאולי לא

- יהיה צורך בהם אפילו עבור אסונות דרסטיים מסוימים, אחרים כן זקוקים לטיפול ארוך טווח, הן במונחים של כלכלי, רפואי, בריאות נפשית, אבל אתה רוצה לעשות בטוח לא להניח שכולם זקוקים לטיפול ארוך טווח. אתה רוצה להיות איש הקשר שלהם.
- [W0] 04:04:43 אתה רוצה לסגור עבורם.
- [W0] 04:04:44 אם יש לך את היכולת לקבוע להם פגישות, אם הם לא יכולים, אתה רוצה לעשות זאת.
- [W0] 04:04:50 ואתה רוצה לעזוב את הטיפול לתקופה שבה למישהו יש תסמינים מתמשכים. אז דיברנו על זה.
- [W0] 04:04:55 אם התסמינים נמשכים על פני תקופה ארוכה יותר, אז אתה רוצה לעסוק בעוד כמה מהשירותים הטיפולים.
- [W0] 04:05:05 אנשים עשויים להיות בעלי אמונות שמפריעות לרצות להיות מקושרות למצבים כמו שאני צריך להיות מסוגל להתמודד עם זה בעצמי.
- [W0] 04:05:12 טיפולתי במצבים כל חיי, כמו, למה אני לא יכול להתמודד עם זה?
- [W0] 04:05:18 אז דברים שאתה יכול להגיד זה שזה נשמע כאילו אתה מרגיש שאתה צריך לעבור את זה לבד, וזה יכול להיות מפחיד, אבל יש תמיכה זמינה.
- [W0] 04:05:25 אז אתה רוצה להיות המשאב שלא בהכרח מאתגר את האמונות שלהם בנקודת זמן זו, במיוחד אם הם מאוד שקועים בהם. אבל אתה רוצה ליידע אותם שעזרה זמינה.
- [W0] 04:05:35 ואני כאן כפי שאתה צריך אותי.
- [W0] 04:05:44 בסדר.
- [W0] 04:05:44 אז מבחינת שיקולים אתיים בעת מתן עזרה ראשונה פסיכולוגית, זה חשוב מאוד, במיוחד כשאנחנו מחליפים תפקידים ממטפלים להיות עוזרים במצב משבר.
- [W0] 04:05:56 אנחנו לא רוצים לנצל את מערכת היחסים שלנו בתור עוזר.
- [W0] 04:06:00 אז לעתים קרובות רואים אותנו כמי שיש לו משאבים, שמגיע עם הרבה ידע, ואנחנו לא רוצים לנצל את זה.
- [W0] 04:06:07 אנחנו בהחלט לא רוצים לבקש מהאדם כסף או טובה בשביל לעזור לו.
- [W0] 04:06:11 אז אני שמח לקבוע לך תור רפואי, אבל אני צריך X, Y ו-Z בתמורה.
- [W0] 04:06:16 זה ביג לא לא.
- [W0] 04:06:18 דיברנו על לא להבטיח הבטחות שווא או לתת מידע כוזב.
- [W0] 04:06:22 אנחנו גם לא רוצים להגזים בכישורים שלנו. כן, בטח, אני יכול.
- [W0] 04:06:25 אני יכול להסתכל על הפצע שלך עכשיו, אבל למעשה אין לי הכשרה רפואית.
- [W0] 04:06:29 זה לא משהו שאנחנו רוצים לעשות.
- [W0] 04:06:31 ואז אנחנו גם לא רוצים לדחוף את עצמנו שוב ליחידים.
- [W0] 04:06:35 יש להם את הזכות להחליט אם הם כן רוצים לשתף או לא רוצים לשתף.
- [W0] 04:06:39 ואנחנו רוצים לוודא שאנחנו לא שופטים את האדם על מעשיו או רגשותיו.
- [W0] 04:06:44 אנשים מסוימים עשויים להגיב לאירוע טראומטי שונה ממה שהיינו יכולים לצפות, וזה בסדר כי כל אדם מגיב בדרכו האישית.
- [W0] 04:06:54 אז אנחנו לא רוצים לשפוט אותם על זה, ואנחנו גם לא רוצים לחלוק את הסיפור שלהם עם אנשים אחרים שלא צריכים לדעת על הסיפור שלהם.
- [W0] 04:07:01 אז הקפידו לשמור על סודיות.
- [W0] 04:07:03 מלבד מצבים בהם יש צורך לשתף צרכים רפואיים או צרכים אחרים על מנת שיפתרו ויש לך אישור מפורש מהפרט.
- [W0] 04:07:13 כל כך קריטי, תחקיר מתח.
- [W0] 04:07:15 סליחה, לפני שמכניסים את אל תעשה את זה, הירשם. סקירה מהירה ומהירה של מה זה.
- [W0] 04:07:20 ישנם מחקרים עדכניים המראים שאין יתרונות ארוכי טווח לתחקיר מתח אירוע קריטי.

- [W0] 04:07:27 בדרך כלל מדובר בפגישה בודדת, התערבות מבוססת קבוצה המתרחשת יום עד שלושה ימים לאחר המצב.
- [W0] 04:07:33 לעתים קרובות מעודדים אנשים לדון בחוויות הטראומטיות שלהם בפירוט רב ולמרבה הצער, זה לעתים קרובות חובה.
- [W0] 04:07:42 אז זה מתעלם מתהליך ההחלמה הטבעי ומונע מאנשים לקבל את הסוכנות לקבל את ההחלטה הזו.
- [W0] 04:07:48 בין אם הם רוצים או לא רוצים לעסוק בזה.
- [W0] 04:07:51 וזו גם יותר גישה למידות אחדות.
- [W0] 04:07:54 אז אולי משהו שחסר לך בעזרה ראשונה פסיכולוגית הוא כמו, איפה המתכון הספציפי שלימדת אותי עכשיו לבשל, אבל עכשיו עדיין יצא לי להרכיב את זה בעצמי.
- [W0] 04:08:03 זהו מתכון מאוד ברור, אבל גם שמאפשר הרבה פחות גמישות, מה שהופך אותו לא מאוד מועיל לכל האנשים והוא יכול להעצים תגובות רגשיות שליליות.
- [W0] 04:08:16 אז זו תהיה אחת מההתערבויות שיש לשקול כעת, ולבסוף, לפני שנסיים, עבודה עם אנשים, במיוחד במסגרות של טראומה חריפה, יכולה להיות מכבידה עלינו כספקים.
- [W0] 04:08:33 אחד הדברים שאנו מבחינים בהם או יכולים להבחין בהם הוא תחושת שחיקה או עייפות חמלה או טראומה שילוחית או משנית.
- [W0] 04:08:41 ואלה שתי קטגוריות שונות שחשוב לפחות להיות מודעים אליהן, כי לפעמים הן יכולות להתגבב אלינו וזה באמת משפיע על העבודה שלנו.
- [W0] 04:08:51 אז שחיקה מונעת לרוב מסביבות עבודה כמו עומס העבודה שאנו לוקחים על עצמנו.
- [W0] 04:08:56 יכול להיות שאנחנו עוזרים ליותר מדי אנשים או שאנחנו כל הזמן בתפקיד בחוסר שליטה נתפס או ממשי ובתגמול לא מספיק.
- [W0] 04:09:05 אז לעשות את כל העבודה הזו, לספק עזרה ראשונה פסיכולוגית במקלט, עשוי להרגיש חסר תועלת כי אני לא באמת רואה אנשים משתפרים כל כך. יכול להיות שהם עדיין נאבקים.
- [W0] 04:09:16 וכך סוג של עבודה עשוי לזחול אליו בצורה שלילית.
- [W0] 04:09:21 שחיקה היא בדרך כלל הדרגתית, וקשה מאוד לזהות אותה מכיוון שהשינויים שיש לה עלינו או ההשפעה שיש לה עלינו, לעתים קרובות לא מורגש בהתחלה עד שאנו באמצע השחיקה.
- [W0] 04:09:35 ובניגוד לטראומה שילוחית או משנית, זה משפיע בעיקר על ביצועי העבודה ושביעות הרצון שלך.
- [W0] 04:09:41 אבל זה לא בהכרח משנה את ההשקפה שיש לך על העולם או את תחושת הביטחון שלך או משהו בסגנון הזה.
- [W0] 04:09:49 אז זה יותר בגלל שאני מפחד ללכת לעבודה זה כל כך כואב.
- [W0] 04:09:53 אם אני נוסעת לעבודה, אולי אני אשב במכונית ואשמע עוד שיר אחד או 2 או 5 לפני שאני באמת נכנס ואבחין בסוגי הסימפטומים האלה אצל אלו שאולי אנו מבחינים בהם שאנחנו מתמהמהים.
- [W0] 04:10:06 אנו מרגישים עייפים יותר באופן כרוני, אנו הופכים יותר ציניים אם נשרפים.
- [W0] 04:10:12 ואנחנו, כפי שצינתי, אולי נקשיב לשירים נוספים ברדיו לקראת יציאה לעבודה.
- [W0] 04:10:17 אז אנחנו נוטים באיחור למצוא תירוצים לעשות משימות מסוימות שעלולות להיות מאתגרות עבורנו להיות מאושרים וגם מבחינת הקריירה, לעתים קרובות אנחנו שואלים אם עשינו באמת את הבחירה הנכונה בקריירה.
- [W0] 04:10:33 שחיקה שונה מאוד מטראומה שילוחית או משנית, שיש לאחד הזה.
- [W0] 04:10:40 למעשה המונח טראומה בתיאור כי זה כך, זוהי ההשפעה הפסיכולוגית או הרגשית שחשים עוזרים כאשר הם נחשפים בעקיפין לאירועים הטראומטיים דרך לקוחות.
- [W0] 04:10:53 בהתאם למצב שבו אתה מתפקד, ייתכן שאתה עצמך הושפעת מאותה טראומה שאיתה התמודדו אנשים שמגישים למקלט שלך או למקום שבו אתה מספק עזרה ראשונה פסיכולוגית.

04:11:05 [W0] עם זאת, זה שונה מטרומה משנית.

04:11:09 [W0] טראומה משנית מתרחשת כאשר אנו מקיימים אינטראקציה עם אנשים שעברו טראומה ואנחנו שומעים את הסיפורים שלהם, ולשמע זאת שוב ושוב יכולה לשנות את תפיסת העולם שלנו ואת תחושת הביטחון, האמון, הכוח והשליטה שלנו, ואת תחושת היעילות הכוללת של מה שאנחנו מסוגלים לעשות.

04:11:27 [W0] אז אותם דברים שדיברנו עליהם קודם לכן במונחים של השפעת הטרומה חלו עלינו.

04:11:33 [W0] אבל דרך האזנה לסיפורים של אחרים וזה יכול להתפתח עם הזמן, אבל זה יותר פתאומי בדרך כלל ממה שאנחנו רואים עם שחיקה.

04:11:42 [W0] וזה באמת משפיע גם על האישיות שלנו, אבל גם על המקצועיות שלנו. כל הדברים שיש לשים לב אליהם בחיים מרגישים יותר מדוכאים.

04:11:51 [W0] רציתי לומר, כן, שאתה יודע, רבים מהמטפלים שאנו מדברים איתם ומפקחים, יש להם את הניסיון מהסיפורים שהם שומעים כי הסיפורים הם באמת, אתה יודע, אני יכול לומר שאני בתחום של PTSD מעל 20 שנה.

04:12:12 [W0] אלו אינן טראומות שאנו רואים או שומעים עליהן בדרך כלל.

04:12:17 [W0] ואתה יודע, אולי אם אתה יכול להגיד, אתה יודע, כמה דברים על איך אתה חושב, אתה יודע או מה המחשבות שלך לגבי טיפול עצמי בתקופה זו למטפלים?

04:12:29 [W0] כן, אתה יודע, להרבה מהמטפלים, אתה יודע, כשהם מביאים דברים לפיקוח, יש להם רגשות חזקים מאוד. הם בוכים.

04:12:37 [W0] אני חושב שכמובן צריך להיות מקום לזה.

04:12:39 [W0] אבל אם יש לך מחשבות על זה, נשמח.

04:12:45 [W0] כן, תזמון ממש טוב, דני.

04:12:48 [W0] כל כך חשוב במרחב הזה לספק עבודת טראומה, גם מבחינת טיפול בטרומה, אבל גם עזרה ראשונה פסיכולוגית כדי להיות בטוחים שתתפל בעצמך.

04:12:57 [W0] ובדיוק מה שהזכרת זה עתה הוא בעצם מהן ההתערבויות המומלצות ביותר.

04:13:01 [W0] אז לדבר עם בני גילך שמסוגלים להבין מה עובר עליך כי אולי למשפחה שלך, לבני הזוג שלך, לחברים שלך אין מושג כי החיים שלהם שונים כל כך.

04:13:12 [W0] אז אם יש מישהו בממלכה שלך שמבין את מה שאתה עושה ולהתייעץ איתו יכול להיות מועיל.

04:13:19 [W0] אותו דבר עם מפקחים ואז מבחינת איך נראה טיפול עצמי, שוב, זו לא גישה מתאימה לכולם.

04:13:26 [W0] חלק מהאנשים באמת נהנים מתשומת לב, אחרים נהנים ליישם חלק מהכישורים הקוגניטיביים האלה שאנחנו מדברים עליהם אחרים אוהבים לצאת החוצה ולא לנסות לחשוב על זה ולהתמקד באמת בקשרים החברתיים שלהם.

04:13:39 [W0] ואז במקרים מסוימים, אם אתה מבחין שזה באמת משפיע על העבודה שלך, אולי יש כמה שיקולים לגבי הפחתת עומס העבודה שלך או עומס המקרים שלך לטיפול קליני או אולי החלפת סוגי המקרים שאתה רואה כך שתחסום לא תמיד צריך לשמוע טראומה.

04:13:55 [W0] אבל אני חושב לנקודה שלך, דני, במונחים של איך נראה טיפול עצמי, כל אחד למרבה הצער צריך למצוא את זה בעצמו.

04:14:01 [W0] אבל מה שאני באמת אוהב במה שהקמת כאן הוא שאתה יוצר רשת של הרבה ספקים שכל כך נלהבים ואכפתיים ממצב מסוים שבאופן אוטומטי דרך היוזמה הזו אתה יוצר את הרשת הזו.

04:14:15 [W0] ואני מקווה שתוכלו להקל על חלק מהשיחות הללו בין ספקים ולהיות המקום הזה שבו לא הכל נופל על אדם אחד, אבל יש את זה המשותף הזה, האחדות הזו במשימה.

04:14:27 [W0] אז אני חושב שזה יהיה ממש חשוב

04:14:34 [W0] ולכן רציתי לספק כמה משאבים נוספים.

04:14:38 [W0] אז אני אכונן אותך אליהם שוב, השקופיות יהיו זמינות.

- [W0] 04:14:41 ובנוסף לזה, יש לך משאבים אחרים שזמינים בעזרה ראשונה פסיכולוגית.
- [W0] 04:14:48 יש הרבה מדריכים בחוץ והרבה מידע נוסף.
- [W0] 04:14:51 רק רציתי לציין שיש למעשה אפליקציה ל-iOS ולאנדרואיד לאלו מכם שאוהבים מאוד טכנולוגיה, היא עוזרת להדריך אתכם לאורך השלבים ומספקת לכם מקום ללכוד חלק מהמידע.
- [W0] 04:15:05 ועם זה, באמת רציתי להודות לך.
- [W0] 04:15:07 אני יודע שהסמינר המקוון הזה היה בעיקר אני שדיברתי על כולכם.
- [W0] 04:15:10 אני מקווה שחלק מהמידע היה שימושי או ישים וצודק.
- [W0] 04:15:15 כן, תודה שחיברת את זה.
- [W0] 04:15:17 זו יוזמה ממש משמעותית.
- [W0] 04:15:19 תודה לך, דני והכל. תודה. פיליפ.
- [W0] 04:15:24 יש לנו מספר שאלות שחשבנו שנוכל להפגיש ולפתוח את זה, אתה יודע, לפיליפ ודני לעצמי ולחלוק מחשבות לגבי ילדים צעירים ומבוגרים יותר, איך אנחנו יכולים להיות כנים יחסית אבל מרגיעים?
- [W0] 04:15:51 כן, זה מצוין. ומזהה שלא דיברתי על קבוצות גיל שונות.
- [W0] 04:15:55 אז אולי תן לי להתחיל שם ממש מהר.
- [W0] 04:15:57 אתה רוצה לוודא שהשפה שבה אתה משתמש חלה על קבוצת הגיל.
- [W0] 04:16:01 אז לעתים קרובות אנו עשויים להיות רגילים לדבר עם מבוגרים, אבל אתה צריך לדבר עם ילדים או מבוגרים עם כמה ליקויים קוגניטיביים בצורה קצת שונה, תוך שימוש במונחים קלים יותר, הודעות פשוטות יותר וכן הלאה.
- [W0] 04:16:14 ומבחינת איך לגשת לילדים, זו בעצם לא המומחיות שלי.
- [W0] 04:16:18 אני עובד בעיקר עם מבוגרים, אז אני מקבל בברכה כל משוב מדני או קייטי, כל דבר שיש לך.
- [W0] 04:16:23 אבל טוב, רק תוודא שאתה כנה, אבל בצורה שהם יוכלו להבין את המסר ואת ההשפעה שאולי אמא או אבא לא חוזרים הביתה לארוחת ערב הערב או מה שזה לא יהיה.
- [W0] 04:16:42 כן, ב-15 בנובמבר, יש לנו עמית, ג'ולי קפלו, שתדבר על איך לתמוך בנוער החשוף לטראומה ואובדן טראומטי.
- [W0] 04:16:54 אני אגיד כמה דברים בזה, אתה יודע, יש הרבה לא ידועים.
- [W0] 04:17:00 ואני חושב שאחד הדברים שאנחנו כהורים, כשחושבים על עצמי כהורה לפעמים עושים בכוונה טובה, זה לומר דברים כמו שאין מה לדאוג או שזה הולך להיות בסדר.
- [W0] 04:17:17 ואני חושב שלמרות שאולי יש לזה כוונות טובות, אתה יודע, אני חושב שלפעמים זה סותר את מה שהם חווים כרגע, ולכן אני חושב שאנחנו רוצים להיות כנים כאילו זה מפחיד שאני מרגיש מפחד מזה הם הדברים שאני עושה כדי לוודא שאנחנו בטוחים.
- [W0] 04:17:43 אין לנו שליטה מוחלטת. ימין.
- [W0] 04:17:47 מה הם הדברים שאנחנו יכולים לעשות כדי לעזור לך להרגיש בטוח יותר ברגע זה?
- [W0] 04:17:54 אז אני חושב שרק להיות אתה באמת יודע, מתכוונן לילד שלך וכהורה, אני יכול לומר שיש לי ילד אחד שגיב כמו, בסדר, ויש לי ילד אחר שגיב עם עוד 7 מיליון שאלות.
- [W0] 04:18:12 וכי ככל שאני עונה יותר על הניסיון שלו לענות על שאלותיו, כך החרדה גוברת.
- [W0] 04:18:19 אז חלק ממה שאנחנו עושים, אנחנו כהורה חושבים לעזור לו לתרגל את הנשימה הזו, הקרקע, החשיבה על ויסות עצמי, פעולה.
- [W0] 04:18:33 אז כל מה שאנחנו יכולים לעשות כדי לדגמן את זה עבור הצעירים שסביבנו ולדעת שאותה תשובה עשויה להיות עבודה עבור ילד אחד, אבל ילד אחר עשוי להזדקק למשהו אחר.
- [W0] 04:18:51 ואני חושב שאם אנחנו חושבים על הרבה מהתגובות שלנו הקשורות לרגולציה, לחוסר ויסות, הייתה שאלה בצ'אט על הרגעה כמו ניתוק, נכון?
- [W0] 04:19:05 זו הרמה הגבוהה ביותר של חוסר ויסות במה שאנחנו חושבים עליו הוא הארקה.

- 04:19:11 [W0] וכך להשתמש בקול שלנו כדי להחזיר מישהו לכאן ועכשיו, תוך שימוש בשמו, ואומר שהיום יום רביעי, 1 בנובמבר. ימין?
- 04:19:25 [W0] זה הערב שאנחנו בבית שלנו.
- 04:19:28 [W0] הרגיש את הכיסא מתחתך את הרגליים.
- 04:19:32 [W0] הרגליים שלך הן רגליים שנוגעות בכיסא.
- 04:19:36 [W0] נכון או שאתה יכול להרגיש את אצבעות הרגליים שלך על הרצפה רק את כל הדברים האלה כדי להפעיל את כל התחושות האלה, כדי להחזיר מישהו.
- 04:19:45 [W0] ואם נחשוב על הארקת ING ברמת מיקרו, חלק מהנשימה, ההרפיה, כל זה עוזר למישהו לעבור ממצב רגש מוגבר למקום קצת יותר נמוך.
- 04:20:04 [W0] ולתרגל, אתה יודע, כמשפחה כמו שהמציאות היא שאנחנו צריכים לתרגל את הדברים האלה בדיוק כמו שאנחנו צריכים, אתה יודע, לתרגל דברים כמו אימון.
- 04:20:17 [W0] והלוואי, אני יודע שאפיק תועלת מתרגול מיינדפולנס, אבל זה קשה.
- 04:20:26 [W0] אז ככל שנוכל להיכנס לשגרות האלה ונוכל לעצב את זה עבור הסובבים אותנו יעזור להפחית.
- 04:20:37 [W0] אוקיי, מישהו אמר, מה עם אנשים שרוצים לדבר על מה שקרה?
- 04:20:42 [W0] אז אני חושב שסוג זה חוזר גם לרגולציה.
- 04:20:45 [W0] אז יש אנשים שהם מווסתים והם רוצים לעבד את הסיפור הזה קוגניטיבית וזה שונה מאוד ממישהו אחר שסובל מחוסר ויסות מלא, שבו אנחנו ממש עוזרים כרגע. מחשבות אחרות.
- 04:21:05 [W0] אז זה לדעתי, אז זה בסדר.
- 04:21:09 [W0] אנחנו יכולים לעזור להם לדבר על הסיפור שלהם ולפקח על זה.
- 04:21:14 [W0] אתה יודע, הדבר היחיד שהייתי מוסיף. קדימה, דני.
- 04:21:18 [W0] אני יכול לומר שאני חושב שחלק מהאנשים באמת מעבדים דרך דיבור על זה וחלק מהאנשים מדברים, אתה יודע, מעבדים את זה בצורה פנימית יותר והם לא רוצים מידע נוסף.
- 04:21:31 [W0] ואני חושב שהעניין הוא וזה לא בהכרח קל, אבל אתה, אתה יודע, אם אתה אדם שאוהב לדבר, אתה צריך פשוט לדעת, לראות שאתה מדבר עם אנשים שאתה מכיר, מסוגלים לדבר על זה ונסבל ושאין יוצר, אתה יודע, אצל בן משפחה אחר סבל או כאב שקשור לדבר על זה.
- 04:21:58 [W0] אבל אני חושב שזה עדין זו משימה עדינה, אבל בהחלט עם מטפל, אני חושב שלדבר על זה זה חלק מהעיבוד.
- 04:22:13 [W0] ואתה יודע, אנחנו באמת יכולים לראות את זה בהרצאות הבאות.
- 04:22:19 [W0] אבל עם פטי וסוניה נורמן על, אתה יודע, אנחנו יכולים לשאול שאלות על החוויה כדי לעזור למעשה לבנות מחדש ולהפחית אשמה, בושה וכאב.
- 04:22:37 [W0] כן, היה אחד בצ'אט לגביו, ואלה, זה משהו שדני ואני דיברנו עליו.
- 04:22:46 [W0] היו כמה זוועות אימות ששמענו, כולל, אתה יודע, ילדים צעירים, תינוקות שמתו, אנשים שנאנסו.
- 04:23:02 [W0] ואתה יודע, לפעמים זה גורם לנו לחשוב, איך אפשר להמשיך הלאה אחרי דבר כזה?
- 04:23:11 [W0] אתה יודע, וזה ממש ממש נורא.
- 04:23:14 [W0] והלוואי שהיה לנו שרביט קסום כדי למנוע את זה בחיים של אנשים.
- 04:23:23 [W0] אבל אנחנו יודעים שאם מישהו מפתח PTSD יש לנו טיפולים טובים.
- 04:23:33 [W0] ובאמצעות ההנהגה של דני, יחד עם ג'ונתן הופרט ואחרים, יהיו יותר הכשרה והתערבויות ספציפיות כמו טיפול בעיבוד קוגניטיבי.
- 04:23:47 [W0] חלק מכם עשויים להיות מאומנים ב- Emdr או בחשיפה ממושכת.
- 04:23:52 [W0] אנחנו יודעים שהטיפול האלה מאוד מאוד יעילים.
- 04:23:55 [W0] ולמרבה הצער, הייתה לי ולדני ולפיליפ כנראה גם הייתה הזכות לטפל באנשים שעברו זוועה כמו והם החלימו.

- [W0] 04:24:13 וזה קשה לנו להאמין.
- [W0] 04:24:17 והיו מקרים שבהם אני כמטפל תהיתי אם החלמה אפשרית.
- [W0] 04:24:25 אבל אנחנו כן יודעים וראינו את זה.
- [W0] 04:24:29 אז אנחנו כאן כדי לתמוך בך, בלקוחות שלך ובכל מי שנפגע.
- [W0] 04:24:36 יש שאלה בצ'אט על, ויש לנו משתתפים מארה"ב.
- [W0] 04:24:46 יש לנו משתתפים מארגנטינה שתומכים באלה שאינם בישראל שנפגעים.
- [W0] 04:24:57 הם כל מה שהם אומרים האם יש תפקיד של עזרה ראשונה פסיכולוגית אצל סטודנטים או מישהו מחוץ לישראל שנפגע?
- [W0] 04:25:10 הם גם חווים כמויות חסרות תקדים של אנטישמיות.
- [W0] 04:25:16 אז מחשבות על עזרה ראשונה פסיכולוגית או תמיכה באנשים רחוקים יותר
- [W0] 04:25:26 כן.
- [W0] 04:25:27 כשאני חושב על אינדיקציות נגד של עזרה ראשונה פסיכולוגית, אולי זה בערך לאן המוח שלי הולך.
- [W0] 04:25:32 באמת יש מעט מאוד.
- [W0] 04:25:34 הוא משמש במגוון תכנים שונים. זה נכון.
- [W0] 04:25:37 דיברנו על האירועים הטראומטיים השונים מראש.
- [W0] 04:25:40 הספציפי שציננת לא היה רשום, אבל לא צריכה להיות סיבה לכך שעזרה ראשונה פסיכולוגית על פי עקרונותיה לא תוכל לעזור גם לאותם אנשים.
- [W0] 04:25:50 ולפחות כדאי לעשות הערכה ראשונית זו כדי לקבוע לאיזה טיפול אחר הם עשויים להזדקק.
- [W0] 04:25:56 ואם נתייחס למשאבים מתאימים לאחר מכן. אז אני לא רואה סיבה למה זה לא יעבוד.
- [W0] 04:26:03 וגוללתי למעלה בצ'אט.
- [W0] 04:26:04 נראה שיש גם שאלות לגבי ביצוע פעולה זו באמצעות בריאות טלפונית.
- [W0] 04:26:09 ולא צריכה להיות סיבה שזה לא יעבוד.
- [W0] 04:26:13 וזה הוויה, זה נעשה.
- [W0] 04:26:15 אז כן, זה גם מתייחס לצפייה בסרטון גרפי מתמשך במדיה חברתית, אתה יודע, ודבר אחד שהייתי ממליץ עליו הוא, אתה יודע, לדבר עם האדם על פוטנציאל להגביל את זה שאולי או לא כל כך מועיל לו ושיש עשויות להיות דרכים אחרות שבהן הם יכולים לאסוף מידע שעשוי להיות מועיל יותר.
- [W0] 04:26:45 יש לנו שאלה נוספת.
- [W0] 04:26:48 איך אנחנו עוזרים ללקוחות שלנו שלא ניתן לספק את צרכי הבטיחות הבסיסיים שלהם?
- [W0] 04:26:54 יש לי לקוחות בלי חדרים בטוחים.
- [W0] 04:26:56 יש לנו רקטות כמה פעמים ביום כאן.
- [W0] 04:26:59 הם חווים חרדה עזה, אבל אם אנחנו לא יכולים לעזור לספק את הצרכים הבסיסיים שלהם לבטיחות, אני מרגיש שזה בעייתי
- [W0] 04:27:16 והאם יש לך מחשבות שאני יכול לחלוק איתך.
- [W0] 04:27:27 אתה יודע שאני יכול לומר, אתה יודע, רבים מהאנשים, אני מתכוון, רבים, כרגע בהחלט לחוצים יותר וחשים מצוקה בעקבות ההתקף הזה.
- [W0] 04:27:42 היו לנו הרבה סבבי לחימה עם חמאס.
- [W0] 04:27:45 אבל זה בהחלט משהו אחר שחווינו בעבר.
- [W0] 04:27:51 במובנים רבים, אירועי ה-7 באוקטובר, אבל עדיין האירועים שנמשכים, זה הרבה מאוד זמן לישראל יש אזעקות וטילים כאלה כל יום, כמה פעמים ביום.
- [W0] 04:28:07 ואני, אני אישית חושב שאני לא אדם שמשמש בהרבה טכניקות ויסות ומיינדפולנס, אבל אלו הפעמים שאני חושב שהכלים האלה רלוונטיים וניתן להשתמש בהם כדי, אתה יודע, לעזור לווסת, ו-ו אני חושב

שאנחנו יכולים לדבר עם אנשים על, אתה יודע, על בטיחות יחסית ולא על בטיחות מוחלטת, אתה יודע, או על מה שלא קיים.

[W0] 04:28:42 זה סוג של פנטזיה או רעיון שיש לנו שיש סך הכל, אבל בהחלט יש סיכון גבוה יותר.

[W0] 04:28:54 עכשיו.

[W0] 04:28:55 ועדיין אפשר לדבר על בטיחות יחסית.

[W0] 04:28:59 אז ככה הייתי עובד עם אנשים שמתמודדים עם זה.

[W0] 04:29:07 כן

[W0] 04:29:13 אני חושב שאחד הדברים הוא לפגוש את הלקוחות שלנו במקום שבו הם נמצאים ולעזור להם

[W0] 04:29:33 לעבור את הימים כמו זה ולעסוק בחיים משמעותיים.

[W0] 04:29:43 ולכן עבור חלק מאיתנו בנסיבות אלו, החרדה עשויה להיות משתקת ואיננו עוזבים את הבתים

שלנו בשביל אנשים אחרים.

[W0] 04:29:56 ובכן, ייתכן שיש להם מחשבות שונות לגבי מה זה אומר והם עשויים לקחת סיכונים סבירים כדי

לעסוק בחיי היומיום.

[W0] 04:30:12 הלוואי שהיסודות של בטיחות היו אוניברסליים.

[W0] 04:30:17 בכל מקום.

[W0] 04:30:19 ו, ואיכשהו אנשים מסוימים עדיין מנוטים את החיים גם כשהם לא בטוחים.

[W0] 04:30:32 ולכן אני חושב שאנחנו רוצים לפגוש אנשים איפה שהם נמצאים ולחשוב לעזור להם לעסוק

בדברים שחשובים להם ולקבל החלטות לגבי סיכון סביר.

[W0] 04:30:49 אחת ההערות ב-, בשאלות ותשובות קשורה לשירותי התרגום ואנחנו משתמשים בתרגום AI

שבו יש לנו מילון מונחים של מונחים ואנחנו יודעים שזה לא היה מושלם, אבל אם אותו אדם רוצה לספק את פרטי

הקשר שלו, נשמח לעקוב.

[W0] 04:31:16 אנו רוצים להודות לכולם על שהקדישו מזמנם הערב כדי להיות איתנו ולהודות לפיליפ על המצגת

הנפלאה שלו ולדני על שעזר לתאם את האנשים הרבים, הרבים שרצו להיות כאן.

[W0] 04:31:35 אנו נשתף זאת באמצעות דואר אלקטרוני, אך אנו מתנצלים.

[W0] 04:31:40 היו לנו כמה קשיים טכניים.

[W0] 04:31:44 אז אולי חלק מהקולגות שלך לא יכלו להשתתף.

[W0] 04:31:49 אבל הקלטנו את זה ואנחנו הולכים לעבוד על התרגום והקשיים הטכניים לשבוע הבא.

[W0] 04:31:59 בשבוע הבא, ד"ר רסיק יציג תוך התמקדות בדיאלוג סוקרטי לתגובות טראומה ראשוניות.

[W0] 04:32:09 ותודה לכולכם על, על מה שאתם עושים ונמשיך ליצור קשר ולעדכן במייל עם קישורי הזום, היכן

ניתן למצוא את ההקלטות, ה-pdf של הדפים וגם משאבי עזרה ראשונה פסיכולוגית

[W0] 04:32:36 אוקיי, תודה לכולכם.

[W0] 04:32:38 שתהיה לך קייטי נהדרת.

[W0] 04:32:40 אני רוצה להודות לך שוב על נכונותך לחלוק את הידע ולהציע את העזרה הזו.

[W0] 04:32:48 זה מאוד משמעותי עבורנו.

[W0] 04:32:51 אנחנו אנחנו רוצים לעשות את זה.

[W0] 04:32:53 מה שלא ידענו זה איך, כמה מסובכת תהיה הטכנולוגיה וכמה אנשים נזקקים.

[W0] 04:33:06 אז אנחנו נהיה טובים יותר בפעם הבאה. אבל תודה לכולכם. בסדר.

[W0] 04:33:12 אנחנו יכולים להתייחס לזה כאל יילוד.

[W0] 04:33:16 זה לוקח זמן להתפתח. זה לוקח זמן. אני בטוח. אני בטוח.

[W0] 04:33:22 אני בטוח שנשתפר.

[W0] 04:33:24 ואתה יודע, יש כמו ילדים בני 12 שמזרים דברים בשידור חי, ואנחנו, אנשי מקצוע בתחום

בריאות הנפש, לא תמיד הבקאים ביותר בטכנולוגיה, אבל אנחנו נגיע לשם.



04:33:35 [W0] תודה, פיליפ. בסדר. תזהרו, כולם.
04:33:38 [W0] לילה