



קווים מנחים לשיחה עם החייל/ת שלכם בשטח

הדר גלס כהן מטפלת רגשית ומדריכה בכירה, מומחית בחרדה וטראומה, מרכז משאבים קריית שמונה.

השיחות המעטות שאנחנו יכולים לנהל כרגע לצערנו אינן ארוכות אך, יכולות לתת רוח גבית משמעותית לחייל, להלן כמה קווים שיכולים לסייע בשיחה קצרה:

לפעמים מרוב התרגשות ואדרנלין החייל לא שם לב לתחושות של צמא ורעב, אפשר להזכיר לו בעדינות לשתות ולאכול (ולישון מעט כשהוא יכול), למלא חוסרים ראשוניים ובסיסיים. כל אלה, מסייעים בשמירה על הבריאות הנפשית והגופנית – העצה היא ממש להגיד לו "יש לידך מים?", תשתה! אני רוצה לשמוע אותך שותה תוך כדי השיחה..."	לשים לב לצרכים הבסיסיים של החייל
חיילים בשטח צריכים לזכור שאוהבים אותם ומחכים להם בבית. כן, גם המובן מאליו יש שיאמר.	ביטויי אהבה
אחד הדברים שמטרידים חייל בשטח זו המחשבה על המשפחה שלו בעורף, האם אתם חלילה נמצאים במצוקה וחרדה, התפקיד שלכם הוא להפחית את החרדה שלו בנוגע אליכם.	להגיד לו שאתם בסדר
לדבר על מה שמחכה לו בבית כשכל זה יגמר. לדבר איתו אפילו על אוכל טעים שתכינו לו כשיחזור, אולי להציע לו שתלכו לטייל למקום שהוא אוהב או שתיסעו לחופשה או תלכו לראות הופעה.	עוגנים לעתיד
וכן, גם לשמוע אותו מספר דברים שקשה לנו לשמוע. אם הוא מספר חוויות ומראות קשים, תנסו לתת לו תחושה שאתם אוזן קשבת, שאתם מכילים ותומכים בו ואת החוויה המורכבת שלו.	להיות אמפטיים למה שהוא אומר

להעביר מסר של כוחות התמודדות וביטחון בו. להזכיר לו/ה שהם לא לבד שכולנו איתם.

מה מומלץ **פחות** לעשות:

1. לא לספר על דברים לא טובים שקורים בבית.
2. לא לספר לו כמה קשה לכם וכמה אתם חרדים ודואגים לו או לבני משפחה אחרים.
3. לא להעמיס עליהם בשאלות ולא ללחוץ לקבל יותר מידע.
4. להימנע מתגובות היסטוריות ("איזה מסכן אתה, מה אתה עובר...").
5. להזכיר לו לשלוח מסרון כשהוא מצליח לעשות זאת- בלי לחץ!
6. לא להעמיס בסיפורי גבורה שלכם מהתקופה שלכם בצבא.

ולכם, ההמלצה היא לא להישאר לבד עם החרדה והדאגה, תמצאו מישהו לדבר איתו ולאורר את הרגשות והמחשבות שלכם, תמצאו מי שיכול להכיל אתכם.

English:
04-7702651

עברית:
04-6900603

Русский:
04-7702650

العربية:
04-7702649

קו סיוע טלפוני מקצועי
לתמיכה רגשית
לתושבי גליל מזרחי ומערבי
עם מטפלים מומחים
ממרכז משאבים
לטיפול בלחץ וחרדה

מרכז משאבים
04-6900600

מרכז חוסן גליל מזרחי
058-6576740
hosen@icspc.org
www.hoseneastgalil.org.il