

שעו' / זכאומ
וקלא'כו אומ' / צכ

נרית ובינו



אני זכאל /א
נצ'י /אפא
זכאומה...

נ' פה מכ'כ אצפ
לסולא מפוסט זכאומה?
(נ' א?)

על כולנו מוטלת המשימה להבין את החוויה הטראומטית
ואיך לגשת אליה...
לראות את הסובלים ולהעניק להם תמיכה.
זה צו 8 החברתי שלנו!

אם
נצא?

1

החווייה

הטראומטית

ואיך חשוב לגשת אליה?

2

המודל הספיראלי

להחלמה מטרומה

ג'ודית לואיס הרמן

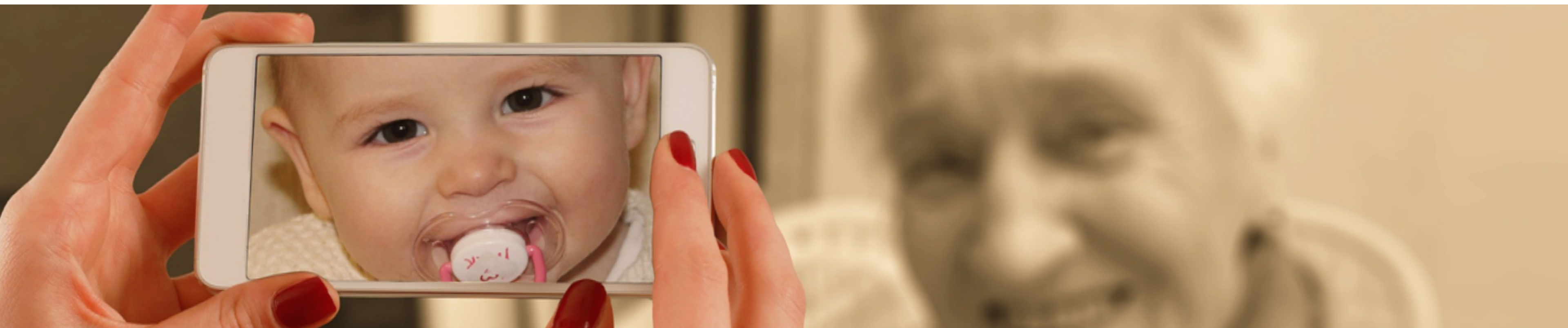
3

יצירת מוגנות,

וויסות ותפקוד

מה עושים לפני המפגש

עם הטראומה?



ח'ציונים וא'ינ'ים אומות



"מה אני בכלל יודעת... מה האדם הזה עובר בחייו ומה הוא עובר? ולאן הוא עוד יגיע?"

כואב ל"כ"ס. כואב מחזכ"ס.

כואב עקזר"ס / ע"י"ס אומ

בטראומה חווית השייכות נפגעת קשות ויש
תחושת בדידות גדולה.

ראו את האדם בעיניים טובות ומעבר לטראומה.
החזיקו באמונה בריפוי



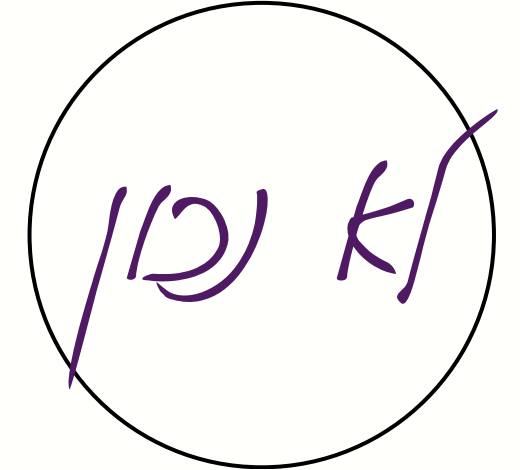
1

בחזו'ם גפוסט טכאנט'
וא'ך לבט א'ם?

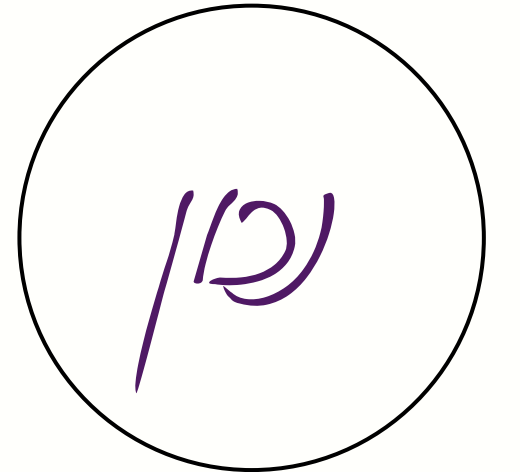
למה הסובל זקוק מאיתנו?

מה כן ולא כן לזכר טראומה?

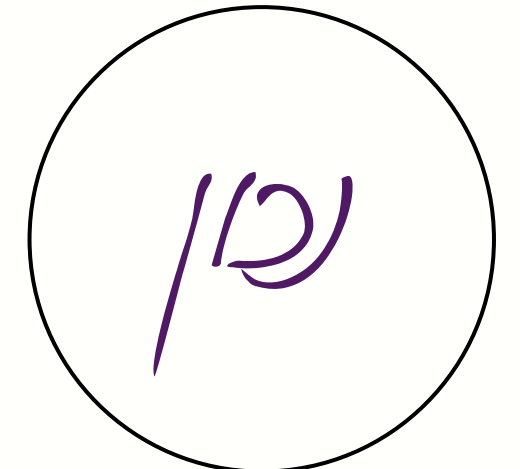
כולנו בפוסט טראומה



פוסט טראומה היא מנגנון תגובה של מערכת העצבים



פוסט טראומה מנתקת את האדם מההווה



מאכאומה נצבית כמשען נאומה לא מעכבת
מעצבים איכוס קלם לזו י'ל סכע ומוסכ
אונים. משען מאכאומה נצב זלול
זתעצם זמאזום את ממוזם.



תסמיני פוסט טראומה:

חודרנות

עוררות / דריכות

הימנעות

שינויים שליליים בקוגניציה וברגשות

הטראומה יכולה

להירפא באופן

אורגני וטבעי לאחר

3 חודשים.



ניתוק מהרגשות:

האדם מרגיש "קפוא", "אטום", כאילו אין גישה פנימה.

ניתוק מהגוף:

תחושת ריחוף, נוכחות חלקית, "אני רואה את עצמי מבחוץ"

ניתוק מהמציאות:

המציאות מרגישה לא אמיתית, מטושטשת, מרוחקת. כמו אשליה

ניתוק מחווית הזמן:

קפיצות בזיכרון, חורים, בלבול לגבי רצף אירועים.

אוטומיטיזציה

פעולות שעוברות ל"מצב רובוטי": תפקוד בלי תחושה של בחירה



מה אתם
'וצצים' על

משפט
הצ'ס'ס'ס'ס'ס'ס'ס'
הכאמט'?

**מגע מהיר וישיר בפצע
הטראומטי עלול להחמיר את
מנגנוני הניתוק של הטראומה!**





לזכרם של אהובינו נועם, דקלה ותומר.

מתצפין מה אנן צריכים...

זואו א'ינ זעטונ וכל'ות

התשתית לריפוי מהחלמה מטרומה

היא החזרת הביטחון לאדם

וויסות מערכת העצבים!

2

מחוץ לספ'כא' / מתאמת מטכאומ

ז'צ'ת / וא'ס מכמן

מודל ספיראלי פשוט לתהליך מורכב שדורש סבלנות

פסיכיאטרית, חוקרת, פרופסור לרפואה
באוניברסיטת הארוורד, סופרת ואקטיביסטית
בתחומי הפסיכולוגיה של האיש, התעללות
בילדים, אלימות במשפחה, גילוי עריות
והפרעות פוסט-טראומטיות.

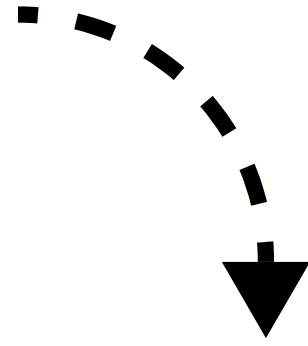
מלבן
מכ"פ'ן
מכאן





בטחון, וויסות
ותפקוד

החזרת השליטה לאדם
וויסות מערכת העצבים



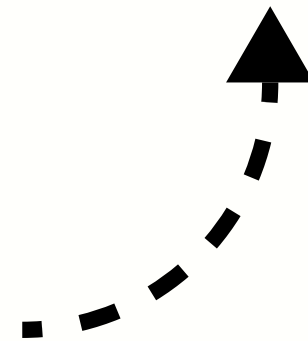
עיבוד, זיכרון
ואבל

לעשות שלום עם אשר קרה



משמעות וחיבור
מחודש

משמעות וקשר



מאב

מכיל

מאמ

3

צ'כית מולחלת, וו'סית מתפללת

מה עושים לפני המפגש עם התכנים הטראומטיים?

(גם אם הם בדיסוציאציה כמו בפרוטוקול ה-NLP?)



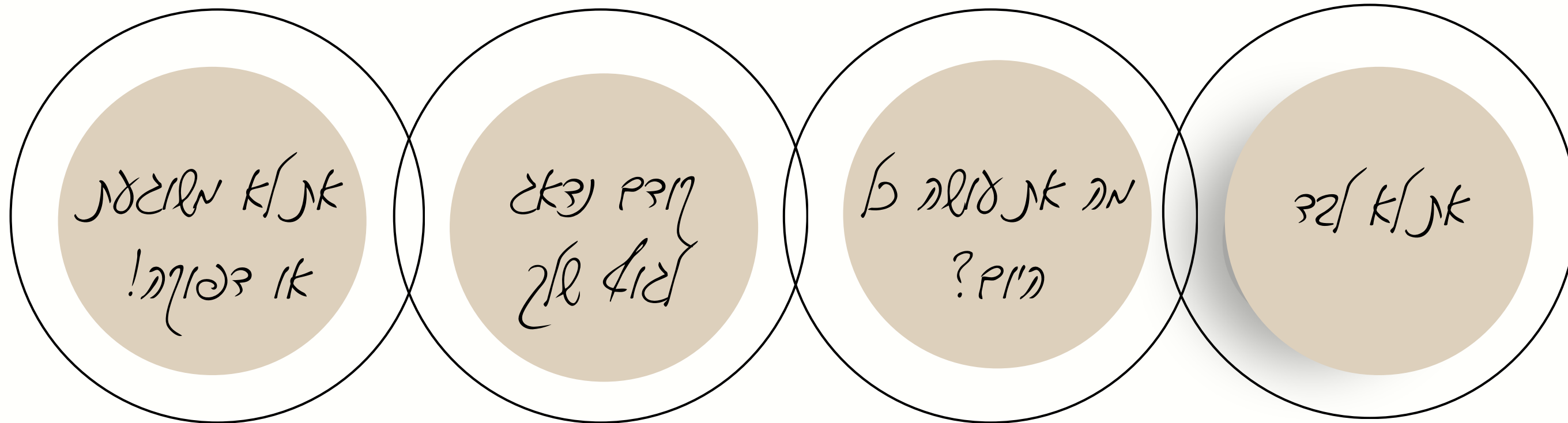
בטחון, מוגנות

ותפקוד

החזרת השליטה

והוויסות

מזל כריס' מלכאומה



מתן תוקף והכרה

מידע זה כוח. כוח שנלקח
מהנפגע בכוח
חינוך פסיכולוגי/ מתן
מידע, המשגה
אחרת/ריפורמינג, נירמול.

יציבות בגוף

נפגעי טראומה אינם
בטוחים בתוך גופם
טיפול רפואי, תנועה,
תזונה, שינה, וויסות
מערכת העצבים

תפקוד יומיומי

נפגעי טראומה מתקשים
בפעולות הכי קטנות
בניית סדר יום, יצירת
הרגלים מטיבים, הכנסת
משמעות ליומיום.

משפחה וקהילה

הריפוי הגדול ביותר הוא
הפגת בדידותו של הנפגע
מקלט בטוח, יצירת
תמיכה מהמשפחה,
החברים.



בטחון, מוגנות ותפקוד

החזרת השליטה
והוויסות

נשימות
וואגליות

מדיטציית אהבה
והודיה

פעילות גופנית
מתונה, תנועה

קשר ומגע
אנושי

נוכחות בטבע

אומנות, יצירה

מוזיקה, שירה

תרגילי קרקוע
ונוכחות
טיפול מגע



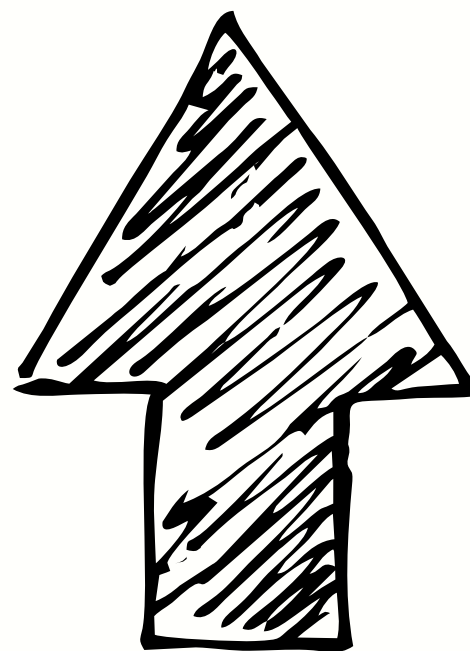
בטחון, מוגנות

ותפקוד

החזרת השליטה

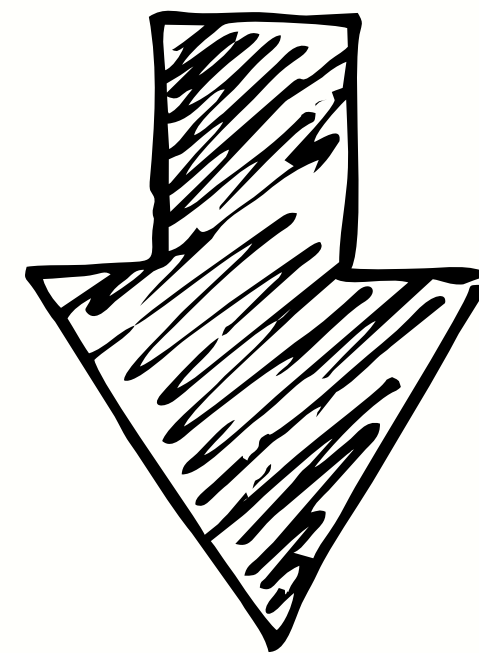
והוויסות

**רמת התפקוד היומיומי עולה
תחושת האמון באנשים ובעצמי
ישנה תשתית של אמונה ורצון בריפוי**



איך נבדל לקבל

זמון?



**תגובות הטראומה (חודרנות, עוררות, ניתוק)
נחלשות**

1

**בואו בענווה ורגישות לטיפול
בטראומה. בדקו למה האדם זקוק.
זכרו מה אני בכל יודע.ת...**

2

**ראו את האדם בעיניים טובות ומעבר
לטראומה. החזיקו באמונה בריפוי**

א/ס' כן...

3

**היו לסביבה תומכת ומווסתת. הפיגו
את בדידותו של הפוסט טראומטי
ועזרו לו לחזור לוויסות לפני הכל.**



תודה למי"תם פה!

נ' י"ן ונצח אביו מטי"ר

עצור מסוואים

ואעצור אבא מתחבב מחבב...

