

עזרה ראשונה רגשית

Psychological First Aid

מחוסר אונים להתמודדות פעילה



ד"ר משה פרחי

ראש מסלול לחץ, טראומה וחוסן בחוג לעבודה סוציאלית

במכללה האקדמית תל חי

עדר העופרים ברגיעה...



ס כ נ ה !!!



מה קורה?



מה קורה?



מה קורה?



מה הם האפשרויות??

האיילים אינם מסוגלים לשאוג...

וגם אינם מסוגלים לשרוט

ואינם מסוגלים לנשוך

וגם לא לטפס על עצים....

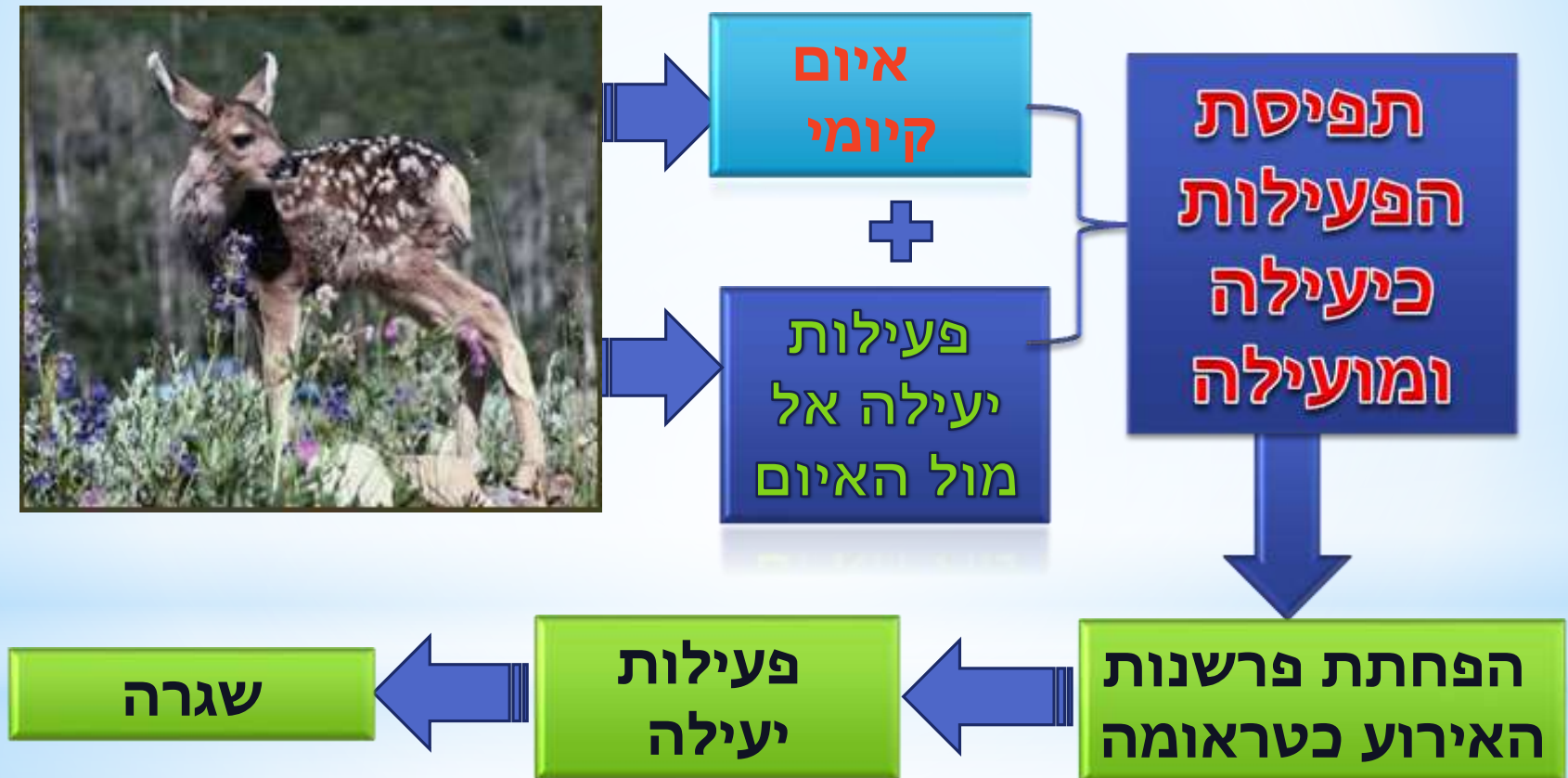
משאב ההתמודדות היחידי העומד לרשותם הוא
הכוח ברגלים – ואותו הם מנצלים היטב דרך הריצה

!!!הריצה של האיילים אם כך היא לחימה לכל דבר!!!

הכוח לרוץ נגמר – במבי עוצר



את האיום הקיומי לא ניתן לעצור את חוסר האונים – ניתן לעצור



תרגיל התרסקות מטוס – סיוע במצבי דיסוציאטיבי



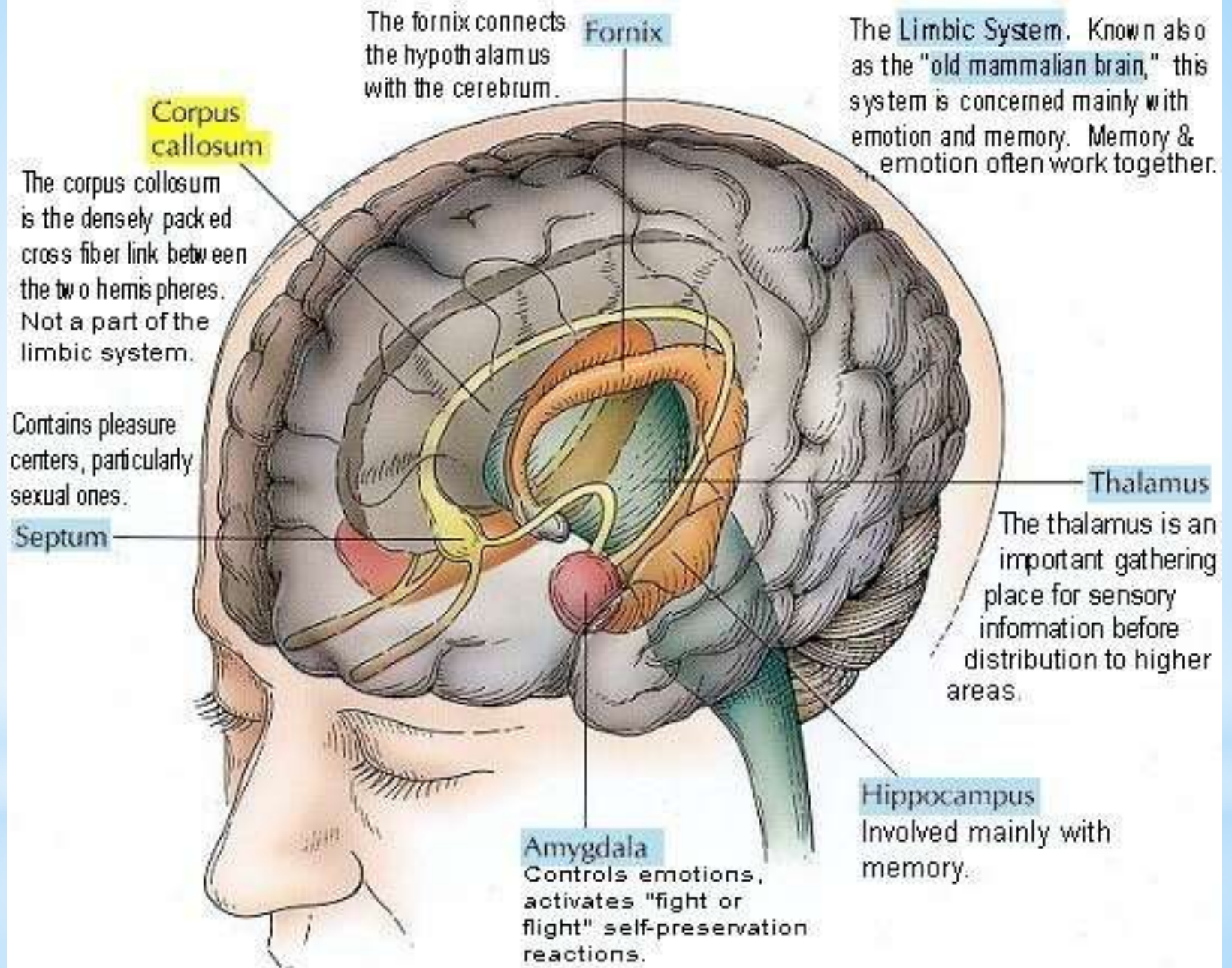
עיקרון סיוע ראשון:

**הפעל את הנפגע באופן יעיל
בהקשר של האירוע**

מה יהיה ערוץ התקשורת המיטבי עם האדם?

האם מכיל, מזדהה ורגש?

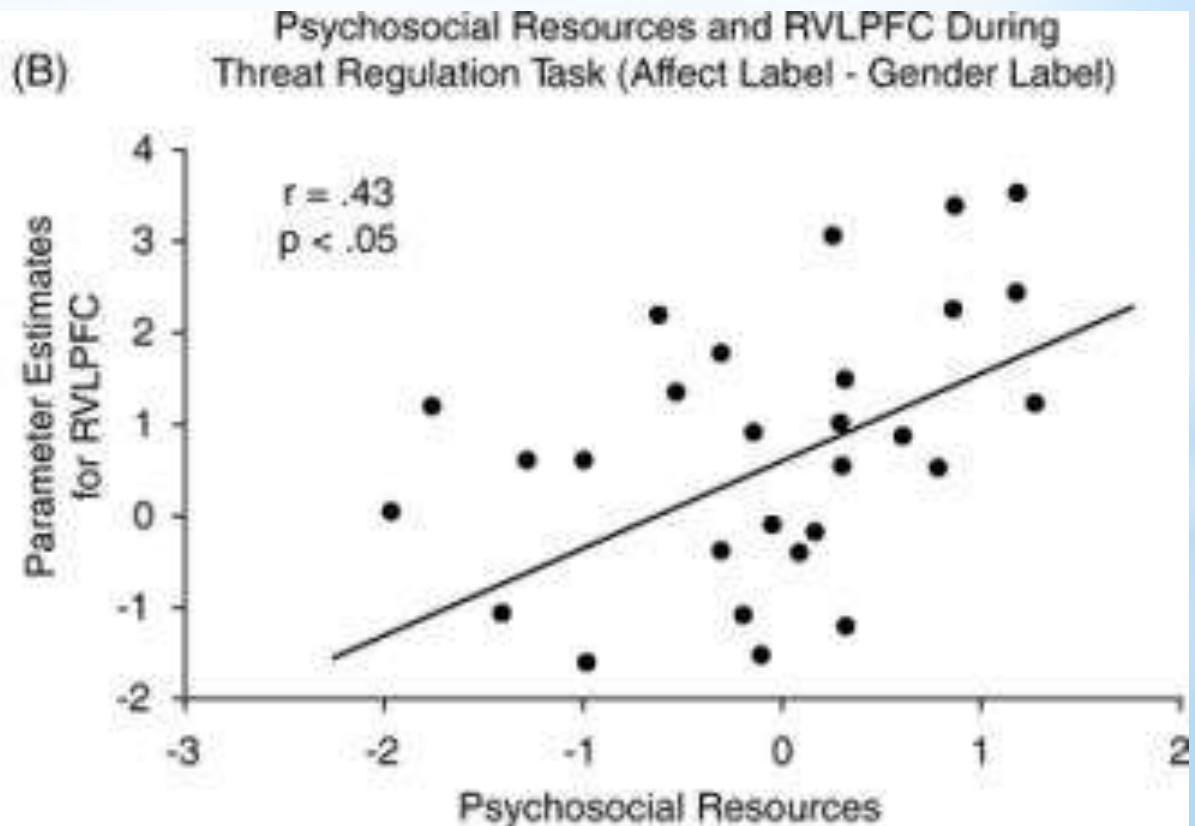
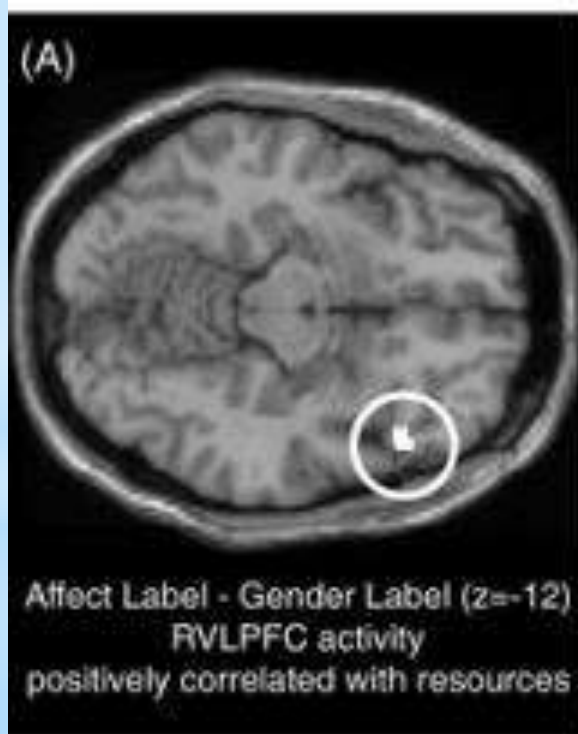
האם קונקרטי ושכלי (קוגניטיבי)?



The major brain structures associated with the limbic system

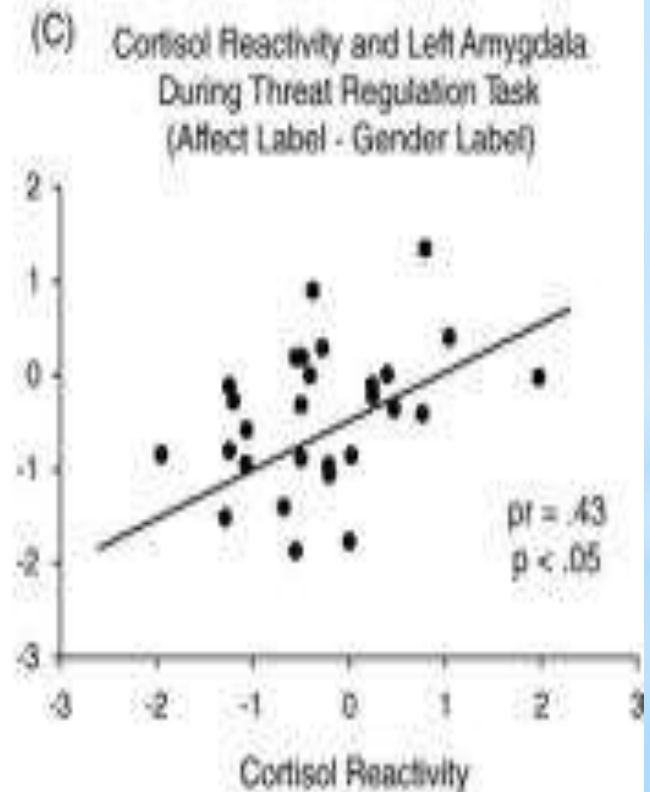
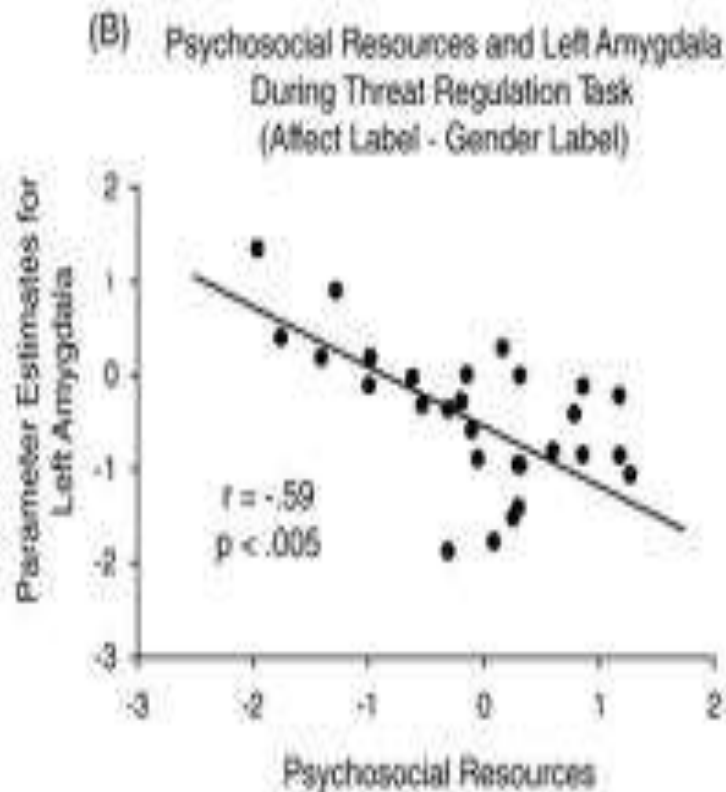
What about psychological resources? (Taylor et al., 2005)

Psychological resources were positively correlated with right-VLPFC

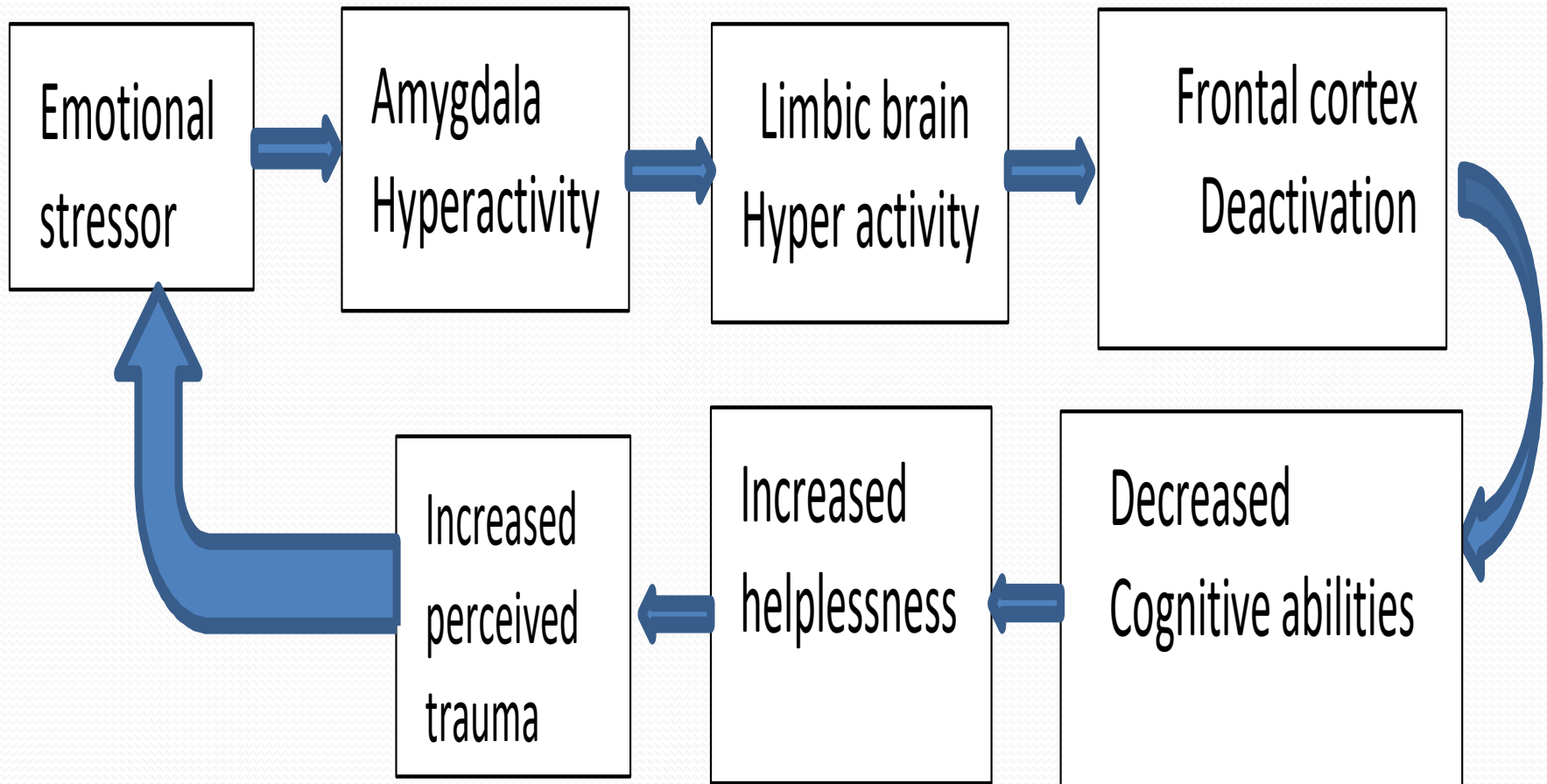


The importance of resources in stress responses (Taylor et al., 2005)

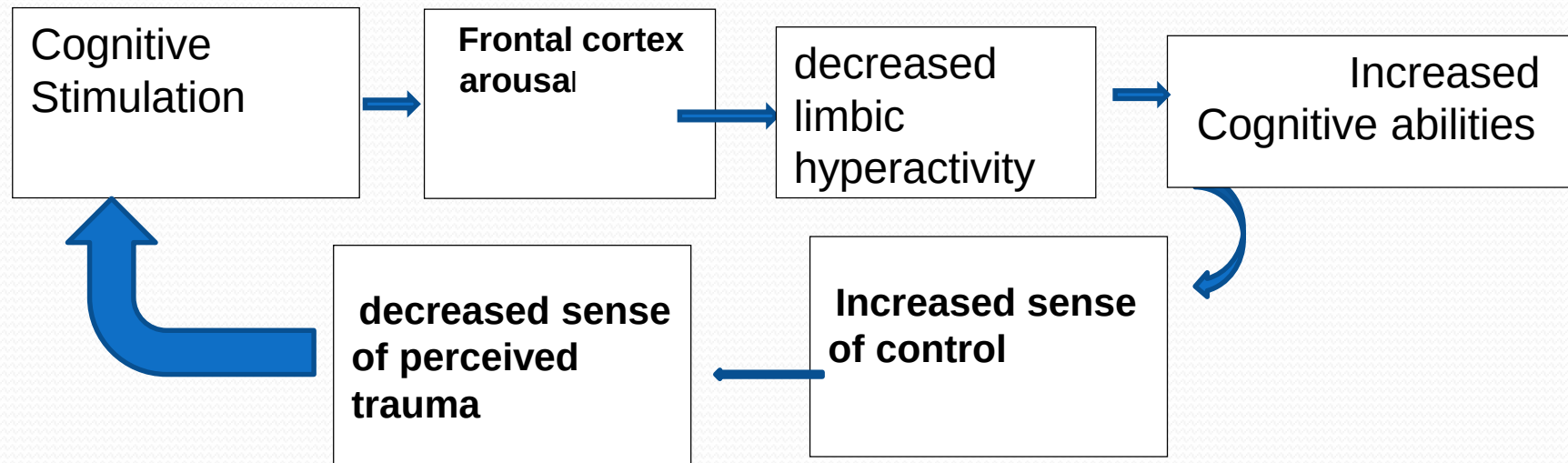
Psychosocial resources were inversely related to
amygdala activity



Figure(**) describes this process:



The impact of cognitive communication during ASR



עיקרון סיוע שני:
התקשורת עם הנפגע תתבצע
באמצעות הערוץ השכלי (קוגניטיבי)
ולא באמצעות הערוץ הרגשי

**הזיכרון הטראומטי
ותסמיני תגובת הדחק**

הזיכרון הטראומטי



- הפעילות הסימפטטית המוגברת דורכת וממקדת את מערכות החישה. כל הפרטים שנחו באירוע נשמרים בזיכרון העבודה

- הפרטים נשמרים כתמונות סטילס או כקליפים קצרים

- הזיכרון רגיש מאוד לכל טריגר חיצוני העלול להציף מחדש את כל האירוע

**הקליפים/תמונות אינם מאורגנים על פי
הרצף הכרונולוגי בו אירעו**

עיקרון סיוע שלישי:

**יש לסייע לאדם להבנות באופן פשוט מאוד את
האירוע:**

תאר: מה התרחש לפני מספר דקות,

מה מתרחש בשעה זו

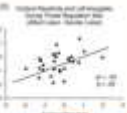
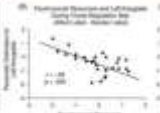
ומה עתיד להתרחש בדקת הקרובות

יש להדגיש כי האירוע המאיים הסתיים.

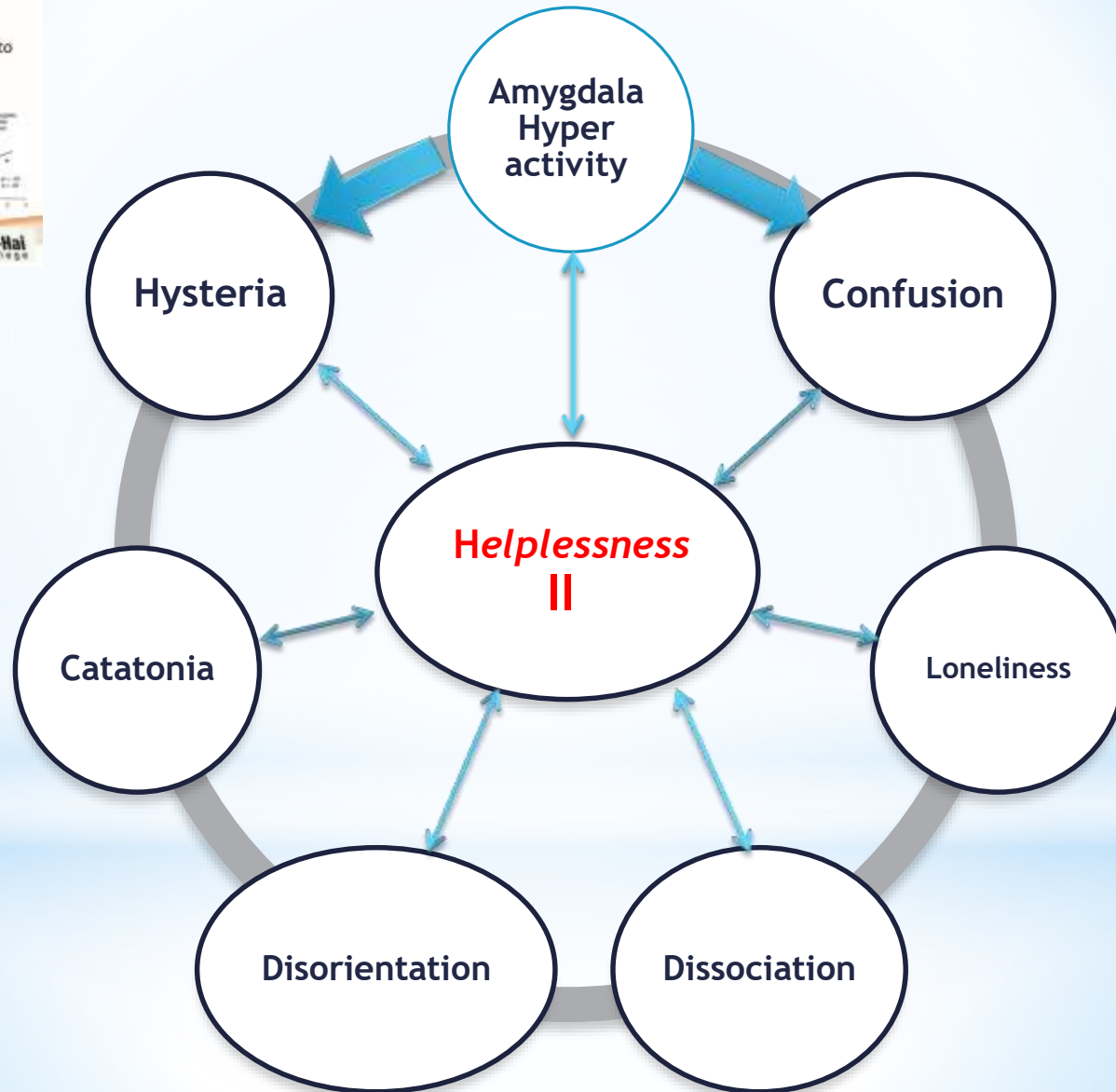
Acute Stress Reaction Symptoms: The helplessness preservation

The use of coping resources in stress responses (Taylor et al., 2005)

Psychosocial resources were inversely related to amygdala activity



Tel-Hai
College



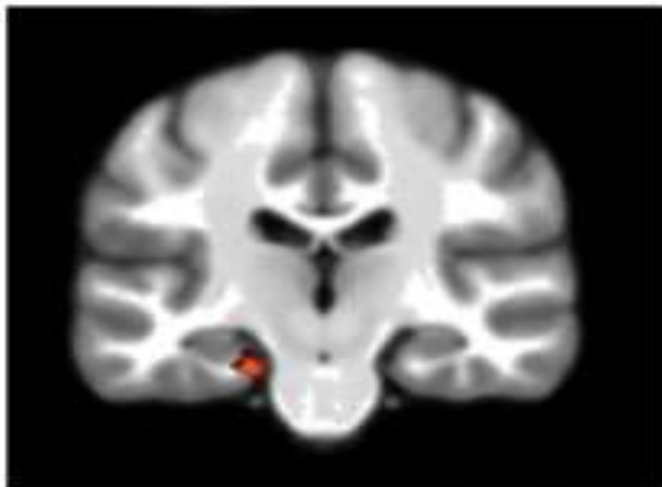
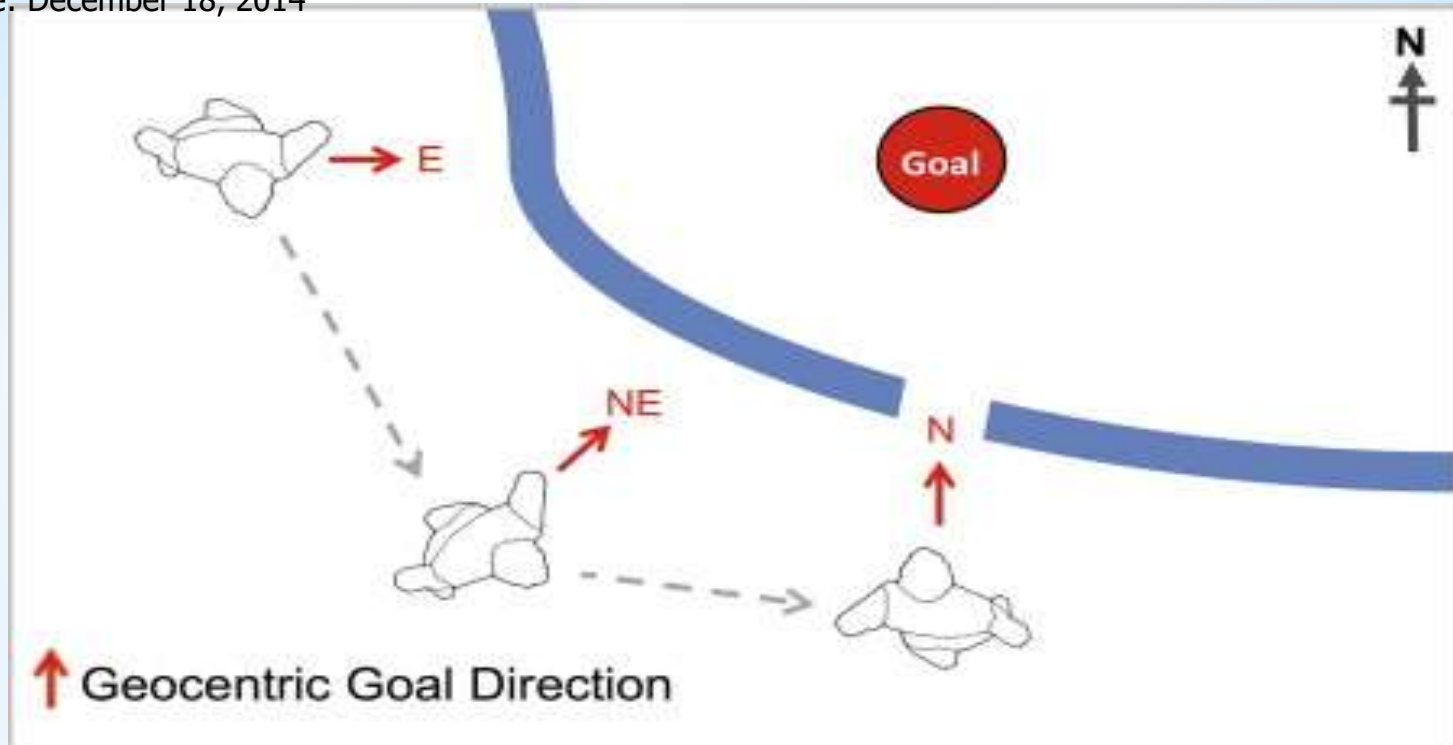


The Human GPS:

A Goal Direction Signal in the Human Entorhinal/Subicular Region

Martin J. Chadwick, Amy E.J. Jolly, Doran P. Amos, Demis Hassabis

Published Online: December 18, 2014

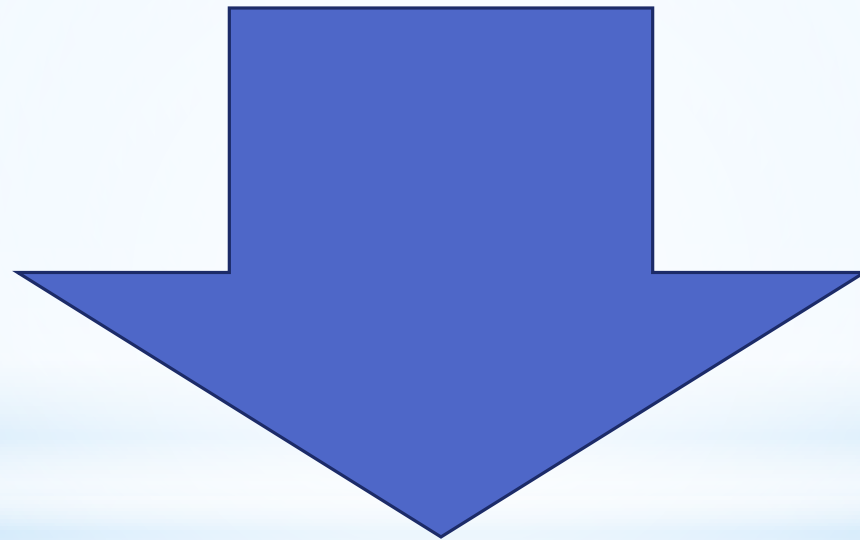


A homing direction signal is represented in the human entorhinal/subicular region during navigational planning.

This signal is referenced with respect to the environment (geocentric), not the body's axis (egocentric).

מה היא תגובת הקיפאון של האייל: Fight? Freeze? Flight?

מחקר אחרון שנעשה ע"י מור ופרחי (2010) מצביע
שמעל 85% מפגעות אונס חוו תגובת קיפאון



קיפאון = התמודדות = לחימה

* מודל ה Six C's להתערבויות ראשוניות במצבי דחק - רקע תיאורטי

* א. מודל העמידות Hardiness (קבסה 1979) :

מודל המדגיש 3 אשכולות עיקריים לבניין העמידות במצבי דחק שונים:

שליטה	Control	➤
מחויבות	Commitment	➤
אתגור	Challenge	➤

ב. מודל תחושת הקוהרנטיות (אנטונובסקי , 1979)
מובנות, נהילות , משמעותיות

ג. מודל המסוגלות Self Efficacy - Bandura (1982,1997)
1. התנסות בהשלמת משימות -
2. צפייה באחרים (למידה ממודל)
3. עידוד מאחר לפעולה ומסוגלות
4. עוררות רגשית מווסתת

ד. נירופסיכולוגיה: (גדרון , 2012)

העברת השליטה במצבי דחק מהמערכת הלימבית לאונה הקדמית דרך הפעלה קוגניטיבית



**פעילות יתר
של המערכת
הלימבית**

**תקשורת
קוגניטיבית**



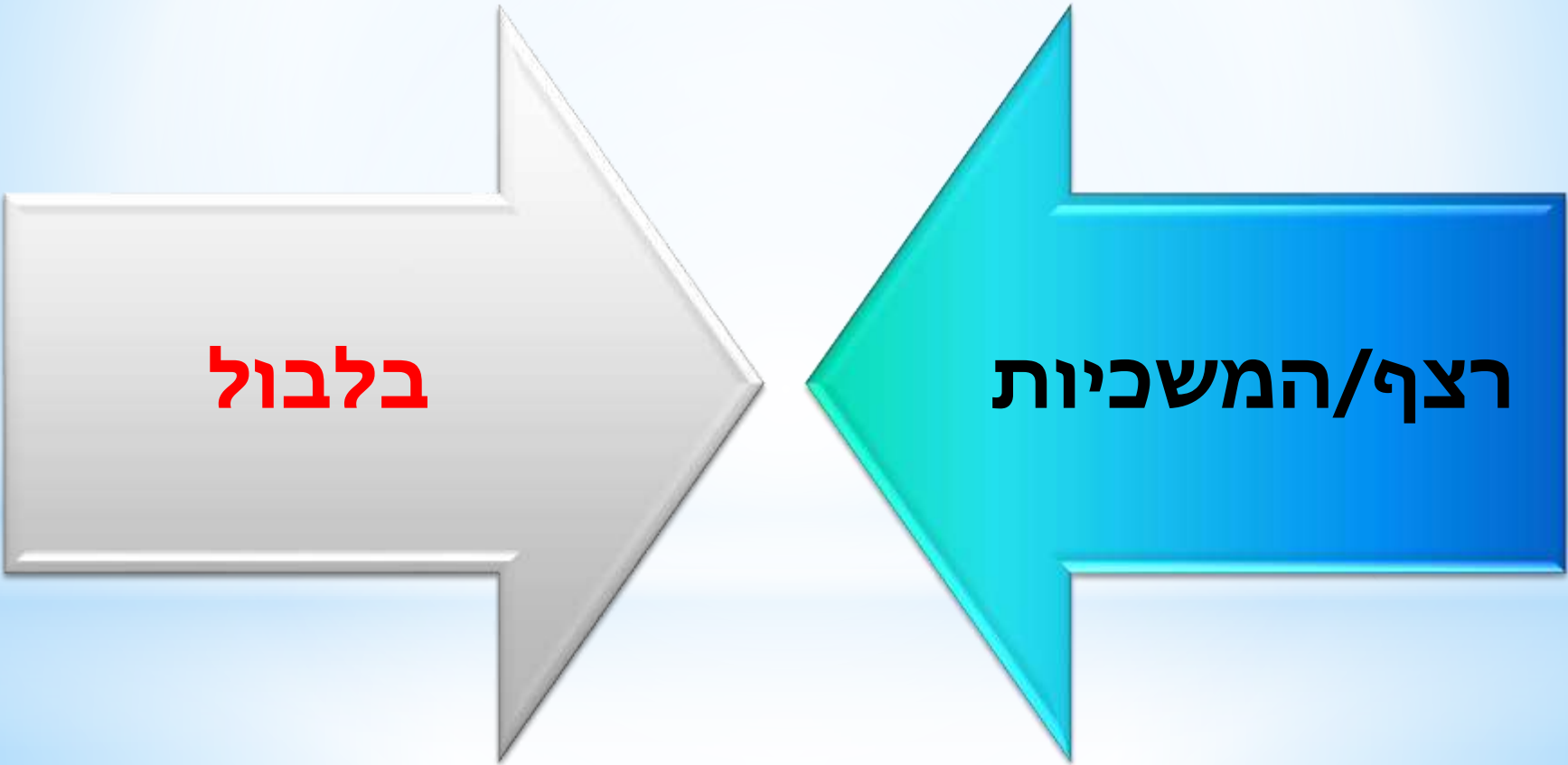
**חוסר
אונים**

**איתגור
ושליטה**



בדידות

מחויבות

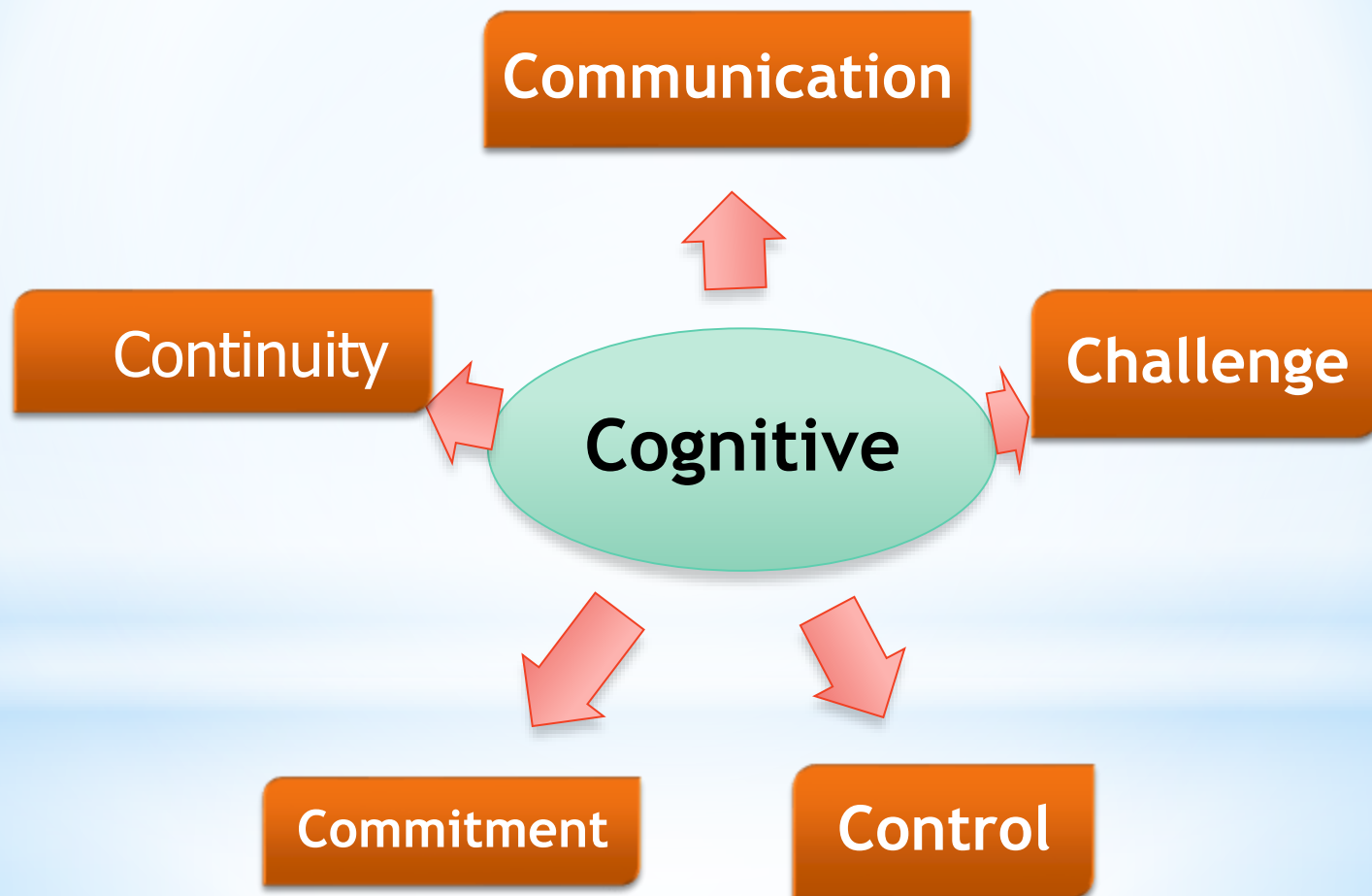


בלבול

רצף/המשכיות

מודל ה SIX C's לסיוע ראשוני במצבי חירום ואסון

פרחי, משה 2011



הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-1-



בדידות

מחויבות

הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-2-

**חוסר
אוניס**

**עידוד
לפעילות
יעילה**

הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-3-

הצפה רגשית

**שאלות
מחייבות
חשיבה**

הסיוע במצבי חרדה: קשיים ופתרונות

-4-

בלבול

**הבניית רצף
האירוע והדגשת
סיום האיום**

מודל "מעשה"

לחיזוק החוסן והפחתת חרדה



מעשה. במחשבה תחילה

סיכום עקרונות "מעשה"





משרד
הבריאות
בתיים בריאים יותר

מינהל הרפואה
אגף לבריאות הנפש | מערך ארצי להיערכות לחירום בבריאות נפשית
Mental Trauma and Preparedness for emergency in mental health

ט"ו בתמוז תשע"ז
09 יולי 2017

עבור:

ד"ר משה פרחי
ראש המסלול ללימודי לחץ, טראומה וחוסן
החוג לעבודה סוציאלית
המכללה האקדמית תל-חי

שלום רב,

הנדון: סיכום ישיבת מומחים מטעם המועצה הלאומית לברה"נ והערכות ברה"נ לחירום בנושא:
"מודל עזרה ראשונה נפשית"

הרגו לאשר כי בתאריך 6/6/17 התכנסה המועצה העליונה לבריאות הנפש בישראל בראשותו של פרופי אבי בלייך לדיון ולבחירת מודל לאומי להגשת עזרה ראשונה נפשית

הוועדה מצאה את מודל "מעשה" (בשמו הגנרי: SIX C's Model) שפותח על ידי ד"ר משה פרחי כמתאים להתערבות ראשונית/ מידית בשטח. כמו כן מצאה הוועדה כי המודל מתאים גם לסיוע במצבים של טרומטיזציה נפשית מידית (הטראומה של המטפל)

לפיכך, קבע משרד הבריאות כי מודל "מעשה" הינו המודל המומלץ להתערבות ראשונית במצבי לחץ בשדה (עזרה ראשונה נפשית) על פיו יוכלו אוכלוסיות שונות במדינת ישראל (מגיבים ראשוניים, רשויות, משרדי ממשלה, מוסדות חינוך וכדו').

בברכה,

ד"ר טל ברגמן לוי
ראש האגף לבריאות הנפש
משרד הבריאות

בלה גן גרשון
אחראית ארצית תחום טראומה נפשית
והערכות לחירום בברה"נ

Preparedness for emergency in
mental health
Ministry of Health
P.O.B 1176, Jerusalem 91010
Call.Habritut@moh.health.gov.il
Tel: *5400 Fax: 02-5655989



מערך ארצי להיערכות לחירום בברה"נ
וטראומה נפשית
משרד הבריאות
ת.ד. 1176 ירושלים 91010
Call.Habritut@moh.health.gov.il
טל: *5400 פקס 02-5655989

חזון הפרויקט

**הידע והמסוגלות להגשת עזרה
ראשונה נפשית במצבי דחק וחירום
תהא נחלת כלל אוכלוסיית המגיבים הראשוניים
ובהמשך כלל אוכלוסיית מדינת ישראל
תוך דגש על עידוד האדם לחזרה
לתפקודו ותפקידו
במהירות וביעילות**

מטרות העל

☐ לאפשר לכל אדם בקהילה מסוגלות להגשת עזרה ראשונה נפשית מדוייקת מותאמת ומעודדת תפקוד ומסוגלות.

☐ להעביר את האדם הנמצא במצוקה מתחושת קורבן וחוסר אונים למסייע לאחרים

☐ לעודד עצמאות תפקודית של צוותי ונאמני חוסן ולהפחית את התלות בגורמי טיפול מקצועיים

☐ להגביר את החוסן הקהילתי והחוסן הלאומי במדינת ישראל

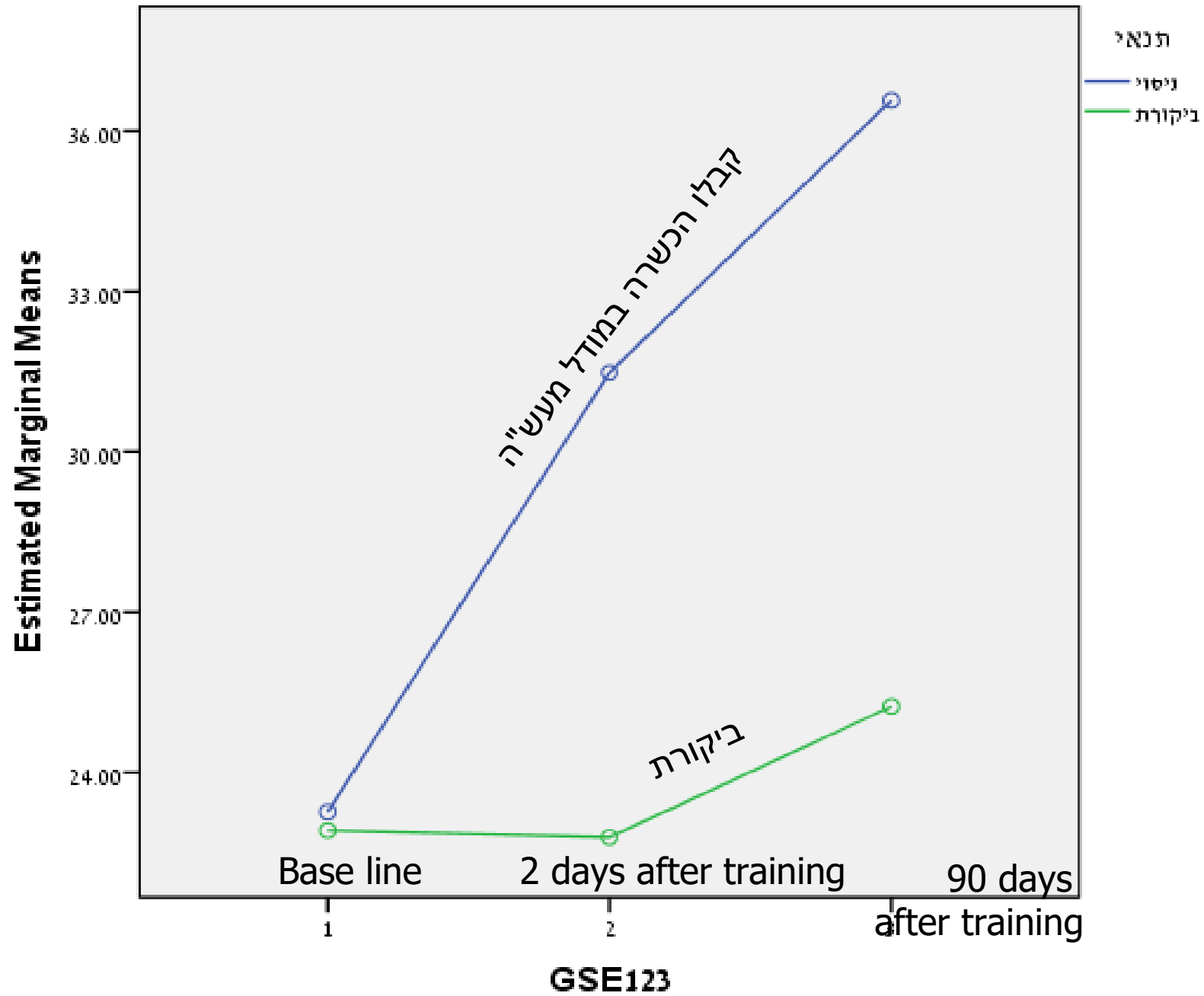
זרועות שונות של המודל



תפוצת השימוש במודל מעש"ה



Estimated Marginal Means of MEASURE_1



הנחיות להתערבות בזירת האירוע

1. הצטרפות לסטטוס הנפגע (ישיבה, עמידה, הליכה)

2. הזדהות – שם + תפקיד המטפל

3. בקשה לשם הנפגע

4. במידה והנפגע עונה – מעבר לשאלות שכליות קצרות (גיל, מקום מגורים).

5. במידה ואין תקשורת -ביצוע לחיצות ידיים בקצב קבוע ובקשה ללחיצות חזרה

6. הקמת הנפגע והובלה בקצב הליכה מתון תוך המשך תקשורת קוגניטיבית.

7. ביצוע הבניית זיכרון בסיסית (מה היה, מה קורה עכשיו, לאן הולכים – מה ייקרה עוד מעט)

8. מתן אפשרות לבחירה ושליטה תוך כדי הליכה (מסלול הליכה, מקום ישיבה וכו')

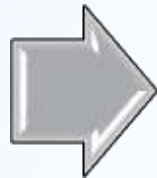
9. שימוש במשפטים מבוססי זמן כגון: היום הזה יסתיים, אתה תראה שהשעה הזו תחלוף.

10. הפעלת הנפגע לכל אורך הסיוע ועידודו לסייע לעצמו

תפקוד יעיל
ומותאם



48 שעות
לאחר
האירוע (סיום
שלב ה-ASR)



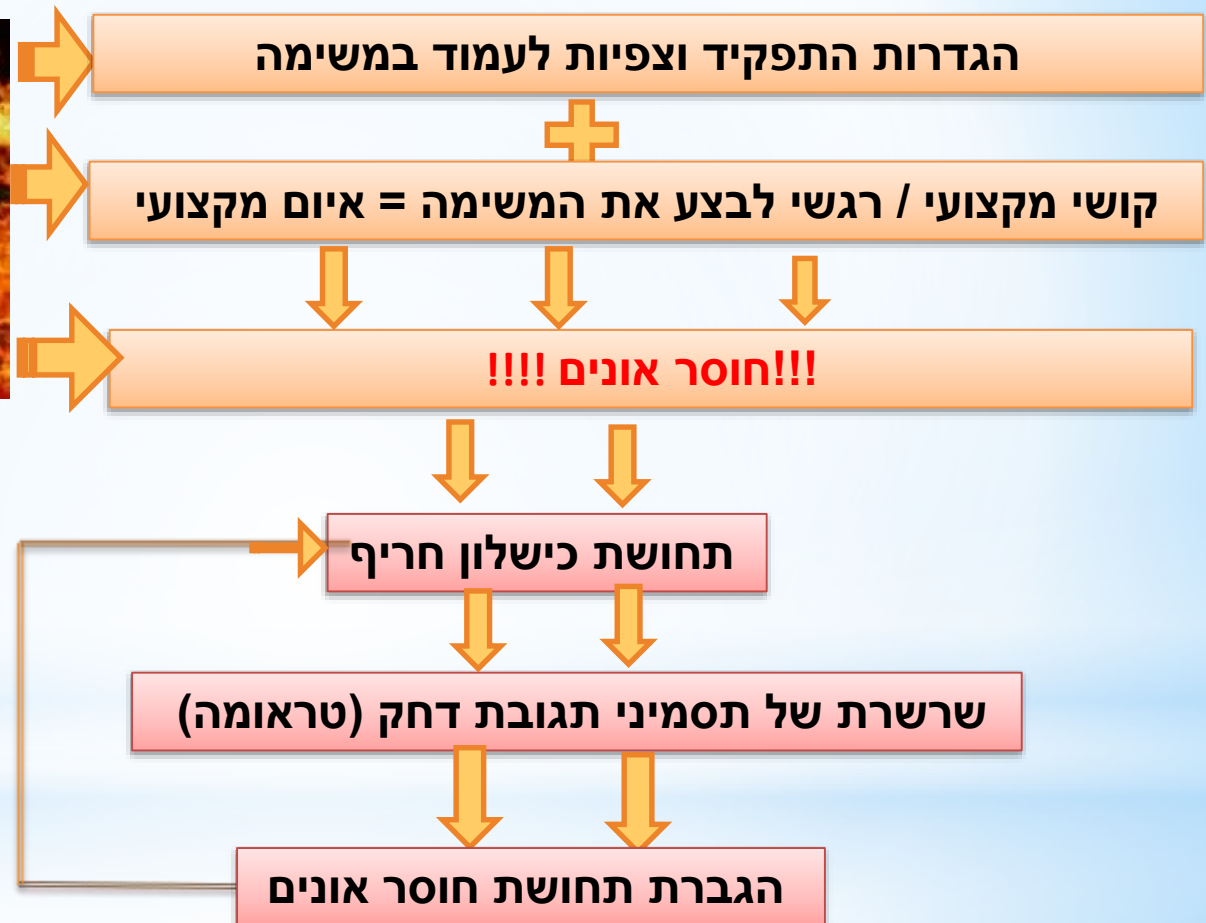
התערבות
מבוססת
(גם) רגש
לפני הצורך

חלק 5 חוסן

הגדרת מצב דחק חריף של המגיב הראשוני (מצוקת המגיב הראשוני)

מצוקת המגיב הראשוני נוצרת על רקע תחושת כישלון תפקידי ותפקודי. המגיב הראשוני מתקשה למלא את תפקידו בהתאם למצופה ממנו. קושי זה גורר שרשרת תגובות דחק המחריפות את המצב ומקשות על המגיב הראשוני לחזור ולתפקד כמצופה – עד למצב של הפסקת תפקוד ויציאה מזירת האירוע.

כשל תפקודי של המגיב הראשוני:



את האיום הקיומי לא ניתן לעצור את חוסר האונים – ניתן לעצור



עיקרון סיוע ראשון:
הפעל את העמית באופן יעיל
בהקשר של האירוע.

**יש להגדיר לעמית משימה חלופית לביצוע
הקשורה לאירוע
והתואמת את יכולותיו באותו הרגע**

**יש להדגיש לעמית כי לאחר ביצוע המשימה החלופית
יחזור לתפקד במשימתו המקורית**

עיקרון סיוע שני:

צור תקשורת מבוססת שכל

יש להשתמש במילים ובקודים המקצועיים
המקובלים בארגון . אין לעבור לשפה רגשית

עיקרון סיוע שלישי:

**צור מחוייבות שלך ושל הארגון
לעמיתך לתפקיד**

**יש לומר לעמית שאתה וכולם נמצאים לידו /
בסביבתו עד לחזרתו לתפקודו המקצועי התקין
יש להדגיש שוב את הצורך בחזרתו לתפקוד
לטובת ביצוע המשימה**

עיקרון סיוע רביעי:

המשכיות: בצע סקירה בסיסית של

ההתרחשויות:

מה קרה עד כה, מה מתרחש עכשיו

ומה צפוי להתרחש בדקות הקרובות.

**הדגש כי ייקח דקות ספורות מאוד עד שיחזור
לתפקודו הקודם וימשיך לתרום לטובת ביצוע**

המשימה

אוסף כלים להפחתת מצבי כשל תפקודי מקצועי על רקע רגשי

HELMET



הנחיות לפעולה לפני ההגעה

- הקפד להגיע לבוש בהתאם לנהלי הארגון, התוויות ביטחון

- יש להגיע לכל אירוע כצוות (לא לבד!!)

- במהלך הנסיעה יש לבצע:

1. תדרוך אודות המשימה

2. חלוקת תפקידים ותחומי אחריות

3. הגדרת מפקדים וגבולות גזרה

4. מעבר על תרחישים צפויים ובלתי צפויים ופתרונות אפשריים

5. אזכור עקרונות מעש"ה והדגשת הצורך בהחזרת תפקוד

לאלה המתקשים בתפקוד

6. תרחוש תגובות מהאוכלוסייה במקום ומחשבה

על פתרונות אפשריים

הנחיות לפעולה במהלך אירוע בו המתערב הראשוני חש במצוקה

1. פעל על פי עקרונות מעש"ה

2. צור מיידית משימה חלופית למשימה המקורית
הקפד שהמשימה החלופית תהיה תואמת ליכולתיו
התפקודיות

3. הגדר לעמית לוח זמנים מפורט וקצר לחזרתו
לתפקודו במשימתו המקורית

4. תן לעמית חיזוק חיובי על פעולה/ פעולות מוצלחות

הנחיות לנהלי סיום אירוע (הנחיות למפקד)

1. בסיום האירוע כנס את אנשיך קרוב ככל האפשר
לזירת ההתרחשות. עדיפה עמידה בחצי מעגל
מאשר ישיבה

2. בצע סיכום קצר על פי לוח זמני ההתרחשות
• בקש מכל אחד להוסיף משפט או שניים של
שימור (מה היה טוב) ושיפור (במה רצוי להשתפר)

- בצע סיכום כללי, מתן משוב מחזק וחיובי
- תן לוח זמנים להתקפלות וחזרה לתפקוד /
כוננות מבצעית

שימור תפקוד במהלך אירועי דחק מתמשכים

*1. הקפד על תקשורת סדירה של המסייעים עם משפחותיהם - על פי לוח זמנים מוכתב מראש על ידי הפיקוד

*2. הקפד על לוחות זמנים המאפשרים מנוחה קלה (כ30 דקות כל 4 שעות פעולה רציפה)

* במהלך המנוחה הקלה:

1. יש להישאר עם מדים

2. יש לעבור על הפעילות שבוצעה עד כה והפעילות הצפויה להתבצע

3. המנוחה (כמו הפעילות) תתבצע בצוותים ולא בודדים

בחזרה מהמנוחה בצע

א. עדכון תמונת והערכת מצב קצרה

ב. תוכנית פעולה ל 4 שעות הקרובו

ג. דגשים - מודל מעש"ה

שיחת מפקד (קבוצתית)

* מטרה: החזרת היחידה לתפקודה השיגרתית

* נוהל השיחה (מבוסס על מודל ההפעלה)

* 1. הסבר אודות מטרת הפגישה

* 2. סיכום האירוע מנקודת מבט המפקד

* 3. הדגשת האתגרים הפרטניים והיחידתיים באירוע

* 4. בקשה מכל אחד להוסיף מידע / עובדות

* 5. סבב של דרכי התמודדות בכל שלב משלבי האירוע (לגיטימציה לקשיים)

* 6. נקודות שיפור / שיפור ע"י החיילים

* 7. שימור / שיפור - ע"י המפקד

* 8. צפי המפקד לחזרת היחידה לכשירות

* 9. סיכום חיילים

* 10 סיכום המפקד

הערכת חרדה-זירה 2

דיווח המטופל:

סולמות VAS

- פחד 1.....10
- איום 1.....10
- חוסר אונים 1.....10
- חרדה 1.....10

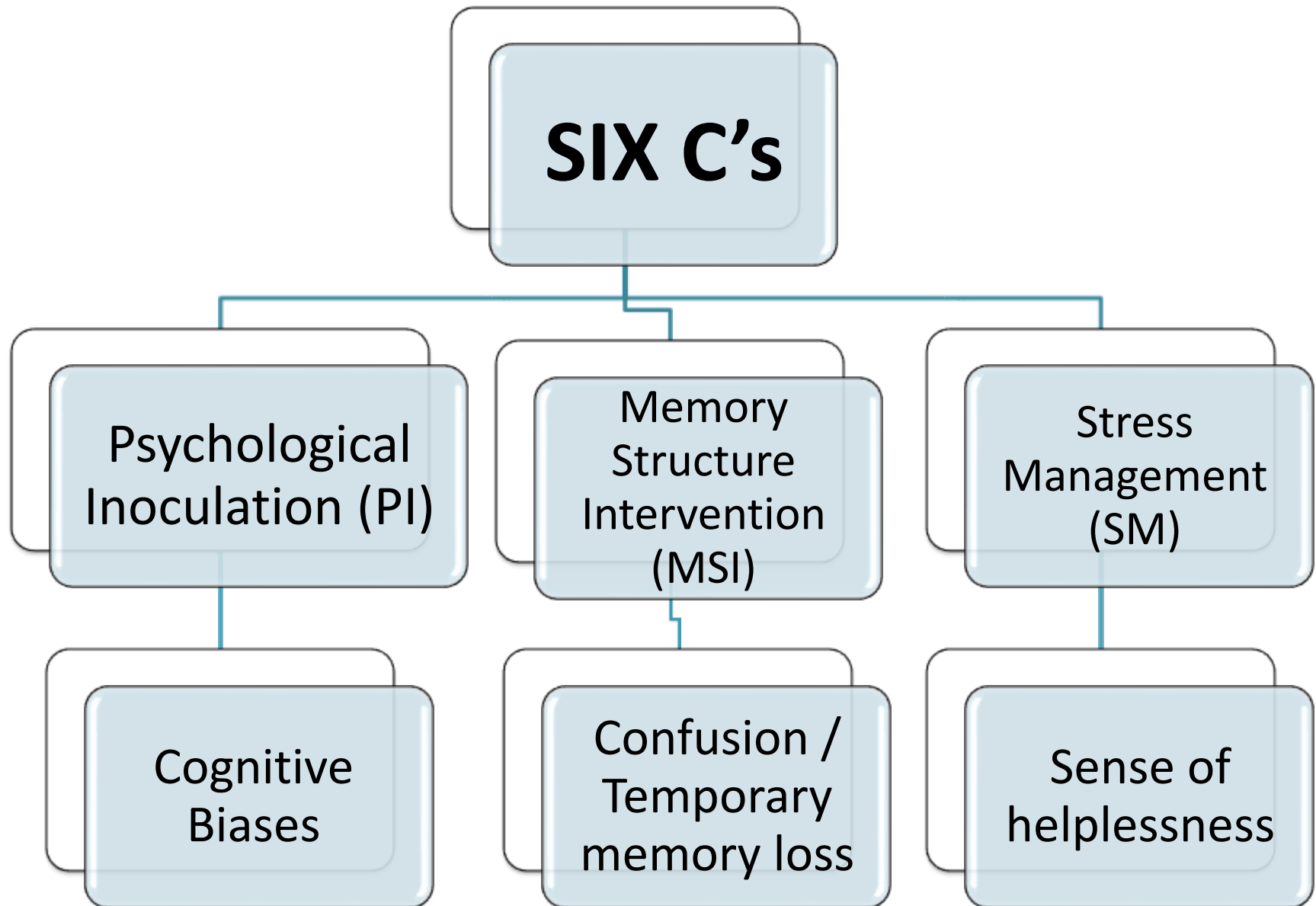
הערכה פסיכולוגית – ע"י המטפל

- תפקוד עצמאי
- מוטיבציה לחזרה לתפקוד / לביתו
- תקשורת שוטפת ומותאמת לצרכים /לסיטואציה
- שליטה על תפקוד מוטורי
- שליטה על זכרונות

פעילות המערכת הסימפטטית

- זיעה קרה
- נשימות מהירות
- רעד בגפיים
- דופק לב גבוה
- פנים סמוקות
- דיווח על תחושות קור

Advanced interventions for Zone -2



Justification for vagal breathing:

Justification for vagal breathing:

- Inflammation is high in PTSD
- The vagus nerve is anti-inflammatory
- SNS response is high in PTSD, especially in males
- The vagus modulates the SNS
- Activity in amygdala is high & PFC is low in PTSD
- t-VNS (transcutaneous Vagus Nerve Stimulation)
reduces amygdala & increases PFC activity
- **Slow paced breathing increases vagal activity**

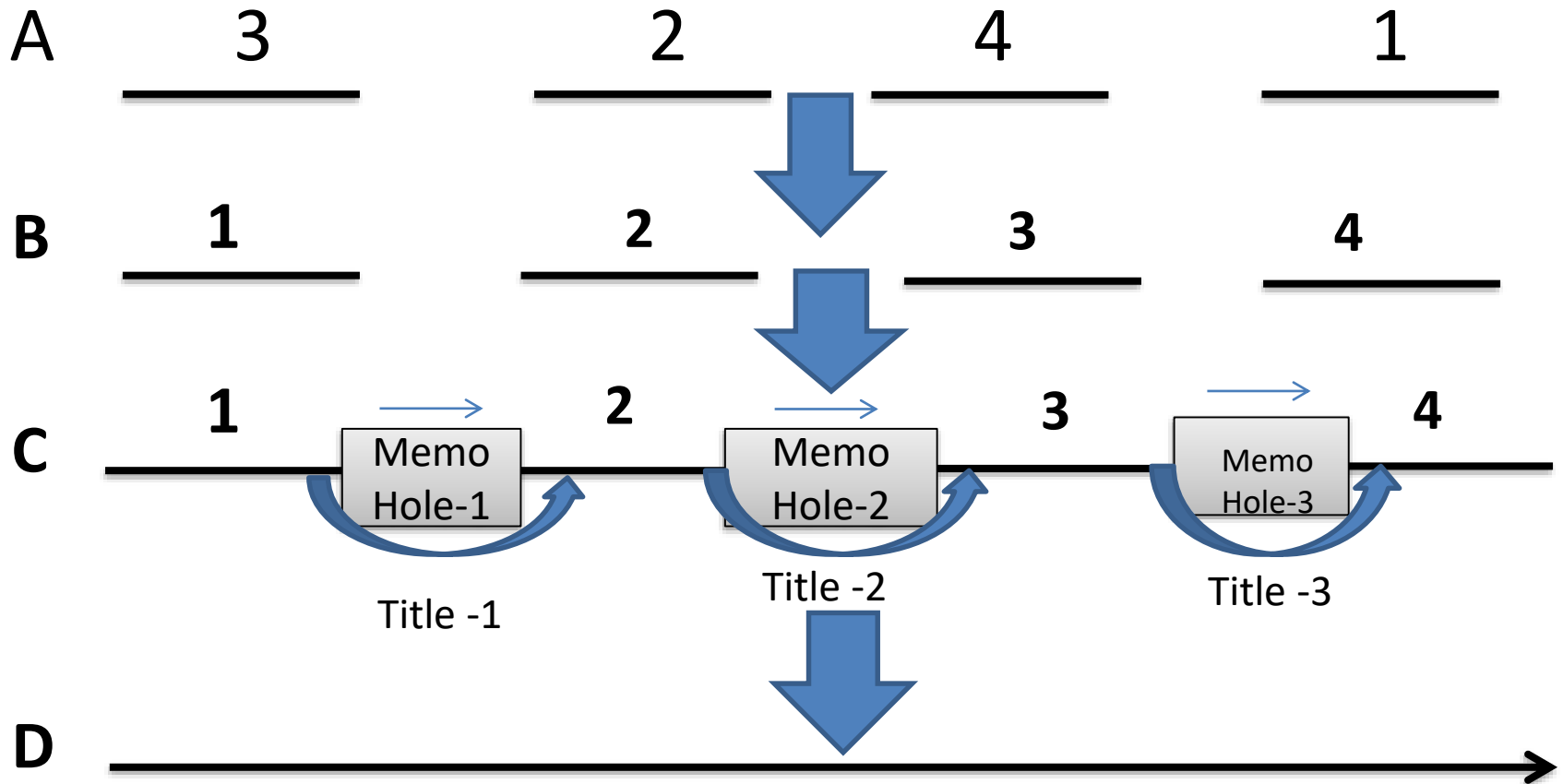
(Tracey, 2009; Vlcek et al., 2008; Delahanty et al., 2005; Lehere et al., 2003)

התערבויות בזירה 2

הבניית זיכרון /גדרון 2002 , פרחי 2011

1. סיפור האירוע ע"י המטופל מהשגרה ועד ל"כאן ועכשיו"
2. סיפור האירוע – המטפל מסייע בתיקון רצפים כרונולוגים
3. סיפור האירוע – המטפל מסייע בשחזור ותיקון "חורים שחורים" בזיכרון
4. סיפור האירוע – הפיכת ביטויים רגשיים להסברים קוגניטיביים

Memory Structure Intervention



Emotions into cognitive explanation

פרוטוקול בסיסי לניהול מצבי לחץ

- מה רצית לעשות
- ב. מה הצלחת לעשות ?
- ג. איך בסופו של דבר הגעת לכאן?
- ד. מה קורה עכשיו?
- ה. מה אמור להתרחש בשעה הקרובה?
- ו. איך אתה מתכנן את החזרה לביתך?
- ז. מה הדבר שלדעתך תרצה לעשות כשתחזור לביתך?
- ח. מה יכול לעזור לך לבצע או להשיג את רצונך?
- ט. איזה קושי אתה צופה אחרי שתשתחרר מהמרכז
- י. מייד לאחר שראית / שמעת / חוויתאיך תתגבר על הקושי – מה יעזור לך?

Stress Management

- **A. - Vagal breathing (see above)**
- **B – Facilitate understanding of the event (Joining)**
 - What is the reason for your arrival at the ED?
 - What did you want to do when the problem took place?
 - What did you manage to do?
 - How, eventually, did you arrive at the ED? What did you do? What did you say/ask for?
- **C – Orientation & Stabilization. (Counselor explanations - Leading)**
 - What is going to happen now
 - What are the expected procedures for the next two hours
- **D – Encourage self-reliance and self-activation: Focus on problem solving:**
 - What are your basic needs now?
 - What is most important for you now?
 - What can you do about that now?
- **E. Planning the near future.**
 - How do you plan to return home when you will be released from the ED?
 - What would you need or like to do first when you return home?
 - Do you expect any difficulties when returning home?
 - What/who can help you achieve your needs? What depends on you and what on others?
 - The SM emphasized use of both problem-focused coping (active planning) and emotion focused coping (vagal breathing), to increase patients' coping self-efficacy.

חיסון פסיכולוגי – מצבי הטיות קוגניטיביות

- שימוש במשפטי אתגור והדיפה :
- א. איתור הטיה קוגניטיבית (לדוגמא: "בטוח שבכל אזעקה אני לא אדע מה לעשות")
- ב. יצירת משפט אתגור: משפט המקצין מאוד את ההטיה (לדוגמא: אין שום סיכוי שבעולם שצדע מה לעשות גם אחרי מליון אזעקות)
- ג. לפני אמירת המשפט המתאגר – החלשתו ע"י אמירה: המשפט שאומר עכשיו הוא משפט לא נכון"
- ד. אמירת משפט האתגור ובקשה למשפט המתאים יותר למטופל (משפט הדיפה)

שיחת מפקד (קבוצתית)

* מטרה: החזרת היחידה לתפקודה השיגרתית

* נוהל השיחה (מבוסס על מודל ההפעלה)

* 1. הסבר אודות מטרת הפגישה

* 2. סיכום האירוע מנקודת מבט המפקד

* 3. הדגשת האתגרים הפרטניים והיחידתיים באירוע

* 4. בקשה מכל אחד להוסיף מידע / עובדות

* 5. סבב של דרכי התמודדות בכל שלב משלבי האירוע (לגיטימציה לקשיים)

* 6. נקודות שיפור / שיפור ע"י החיילים

* 7. שימור / שיפור - ע"י המפקד

* 8. צפי המפקד לחזרת היחידה לכשירות

* 9. סיכום חיילים

* 10 סיכום המפקד

פרוטוקול שיחת מנחה (קבוצתית/יחידתית)

פרחי, 2014

- **מטרה: החזרת הקבוצה לתפקוד מיטבי**
- נוהל השיחה (מבוסס על מודל ה Six C's)
- 1. מ. הסבר אודות מטרת הפגישה: (מטרה אופרטיבית: החזרת הקבוצה לכשירות)
- 2. מ. סיכום האירוע מנקודת מבט המנחה (דגש על רצף האירועים וסגירת האירוע)
- 3. מ. הדגשת נקודות מאתגרות בתוך רצף האירועים.
- 4. מ.ק. בקשה מכל אחד להוסיף מידע / עובדות לשם עיבוי רצף האירועים.
- 5. ק. סבב של הגדרת נקודות קושי + דרכי התמודדות בכל שלב משלב האירוע
- 6. ק. נקודות שימור / שיפור ע"י חברי הקבוצה
- 7. מ. שימור / שיפור – ע"י המנחה
- 8. מ. צפי המנחה לחזרת הקבוצה לתפקוד
- 9. ח. סיכום משתתפים
- 10 מ. סיכום המנחה

תודה רבה
להתראות
משה