

חברת מידע לשעת חירום – קיבוץ רשפים

קהילת רשפים היקרה,

בימים טרופים אילו, אנחנו מוצפים לא פעם בשצף מידע והודעות, לעיתים שגוי (פייק ניוז) ולעיתים גם מידע סותר.

בחרנו בצח"י לנסות ולרכז את המידע החיוני, המהימן והרלוונטי למצב הנוכחי על מנת שיהיה לכם נגיש ונוח ובכך להקל ולו במעט על תחושת אי-הוודאות האופפת את כולנו.

לידיעתכם – כלל המידע מרוכז גם באתר החירום של הקיבוץ : reshafim-info.com מומלץ להכנס ולהתעדכן לפחות פעם ביום.

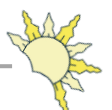
צח"י רשפים מנהל את הקיבוץ בימים אילו ומתכוון לכלל התרחישים תוך כדי תנועה וגיבוש ורענון הצוותים.

כרגע פועלת קבוצת כוננות ושמירות אשר אמונה על השמירה בקיבוץ ואנחנו נשמח לכל מי שיכול להצטרף.

בנוסף, נפתחה קבוצה של צח"י רפואה, אותה מרכז איציק אזולאי, והיא נועדה לתת מענה ראשוני במקרה הצורך.

מזמינים אתכם לקרוא ולקבל מענה לשאלות ומידע הרלוונטי לימים אילו.

שנדע ימים של שקט,
צח"י רשפים



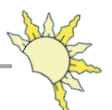


בחוברת זו תוכלו למצוא את המידע הבא

1. אנשי קשר חיוניים – רשפים.
2. מספרי קשר חיוניים במדינה.
3. המלצות פיקוד העורף :
 - רשימת ציוד מומלץ להכנה לשהייה בממ"ד / מקלט
 - כיצד לבחור מרחב מוגן?
 - כיצד לבחור חדר פנימי כמרחב מוגן?
 - הנחיות בעת ירי רקטות
 - כיצד יש לפעול אם מקבלים התרעה בשטח פתוח?
 - כיצד יש לפעול אם מקבלים התרעה בעת נסיעה ברכב?
 - מה צריך לעשות לאחר כניסה לממ"ד בזמן קבלת התרעה?
 - מדוע חשוב להימנע מריצה למרחב המוגן בזמן קבלת התרעה?
 - כיצד ניתן לדעת מה הזמן הנדרש להגעה למרחב המוגן?
 - הנחיות לתפעול המקלט באירוע חירום
4. הוראות להכנת ממ"ד לשעת חירום.
5. הסבר לילדים על המצב.
6. מקלטים ברשפים
7. פרוטוקול ישיבת מנהלי ישובי שר"ש
8. קשר מול חייל-המלצות .

אנשי קשר חיוניים – רשפים

- יו"ר צחי - אביחי באבל : 054-255899
- יו"ר קיבוץ – אילה ברקן איתן : 058-4909060
- בטחון - זיו שניידר : 054-6746210
- רווחה ובריאות - נירית דיגה : 054-7860456
- חינוך - עדי באבל : 054-2558199
- חינוך - רותם ממליה : 054-5640595
- אירוח - נעמה סלע : 054-7390944
- מ. כיתת כוננות - אורי ענב : 052-5348552
- דוברות והסברה – חבצלת ענב : 054-4229695





מספרי קשר חיוניים במדינה

- משטרה – 100.
- מד"א – 101
- כבאות והצלחה – 102
- פיקוד העורף – 104
- עזרה ראשונה נפשית – 1-800-363-363
- מוקד סיוע נפשי של קופת חולים כללית – 03-7472010
- מוקד צה"ל לפניות הציבור – 111 שלוחה 5 ולאחר מכן שלוחה 4

המלצות פיקוד העורף

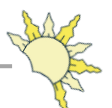
רשימת ציוד מומלץ להכנה לשהייה בממ"ד / מקלט

יש להכין מראש ציוד לשעת חירום שיספיק לנו לכמה ימים, לאחסן אותו בתיק ולשים אותו במרחב המוגן שבחרנו מראש, סמוך לדלת היציאה. חשוב להכין:

- מלאי מים (לפחות 4 ליטר לאדם)
- מלאי מזון יבש ומשומר שיספיק למשך 72 שעות לפחות.
- אמצעי תאורה או פנס המופעלים על ידי סוללות וכן סוללות רזרביות.
- אמצעים לקבלת התרעות ועדכונים - רדיו המופעל על ידי סוללות, ומטענים ניידים וסוללות רזרביות לטלפון הנייד.
- תרופות.
- ערכת עזרה ראשונה.
- מסמכים חשובים וכסף מזומן - צילום או העתק אלקטרוני של מסמכים רפואיים, מסמכי זיהוי, מסמכים אישיים ומסמכים פיננסיים.
- ציוד בהתאם למאפייני המשפחה - כמו משקפיים, וציוד לתינוקות.

בהכנת ציוד לחירום - לכמה זמן מומלץ להצטייד ?

קיימים מצבי חירום שבהם נצטרך להתמודד לבד עם המצב החדש שנוצר למשך פרק זמן לא מבוטל, מכיוון שכוחות הביטחון, גורמי החירום ושירותי ההצלה עלולים להתקשות להגיע במהירות לכל מקום שנפגע כדי לספק סיוע. משום כך חשוב להכין מראש חפצים מסוימים, שיהיו בהישג יד ויאפשרו לנו ולמשפחה להתקיים למשך שלושה ימים.



כיצד לבחור מרחב מוגן ?

יש לבחור את המרחב המוגן בהתאם ליכולתנו להגיע אליו בזמן ההתגוננות העומד לרשותנו ולפי סדר העדיפויות הבא: ממ"ד/ממ"ק/ממ"מ (מרחב מוגן דירתי/קומתי/מוסדי); מקלט; חדר מדרגות פנימי - ללא חלונות ופתחים חיצוניים; חדר פנימי - עם כמה שפחות קירות חיצוניים, חלונות ופתחים (גם מסדרון יכול לשמש כחדר פנימי). מטבח, מקלחת או שירותים אינם יכולים לשמש כחדר פנימי ויש להתרחק מקרמיקה, חרסינות וזכוכיות שעלולות להתנפץ. יש לתכנן מראש את דרך ההגעה למרחב המוגן ולפנות אותה ממכשולים וחפצים שעלולים להפריע לתנועה ולגרום לנפילות או פציעות. בנוסף, אין לשהות בכניסה לבניין בשל סיכון לרסיסים והדף, וחשוב להשאיר את דלת הכניסה לבניין פתוחה לטובת השוהים בחוץ.

כיצד לבחור חדר פנימי כמרחב מוגן ?

רק אם אין ממ"ד, ממ"ק, ממ"מ, מקלט או חדר מדרגות פנימי ללא חלונות, פתחים וקירות חיצוניים - יש לבחור בחדר פנימי, עם כמה שפחות קירות חיצוניים, חלונות ופתחים. בעת קבלת התרעה יש לשבת צמוד לקיר פנימי, מתחת לקו חלונות ולא מול הדלת. מטבח, מקלחת או שירותים אינם יכולים לשמש כחדר פנימי.

אם המרחב המוגן שלנו הוא חדר פנימי - למה אין לשבת מול הדלת ?

ישיבה מול הדלת חושפת אותנו לפגיעת רסיסים והדף, שעלולים לחדור בעדה.

הנחיות בעת ירי רקטות

כיצד יש לפעול בעת קבלת התרעה על ירי רקטות וטילים ?

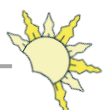
בעת קבלת התרעה, יש להיכנס למרחב מוגן תוך פרק זמן העומד לרשותכם, ולשהות בו במשך 10 דקות. להנחיות ההתנהגות המלאות בעת קבלת התרעה היכנסו לאתר פיקוד העורף ← שאלות ותשובות ← הנחיות בעת ירי רקטות.

כיצד יש לפעול אם מקבלים התרעה בשטח פתוח ?

- **בשטח בנוי** - יש להיכנס למקלט או לחדר מדרגות במבנה קרוב ולהישאר שם 10 דקות. אין לשהות ברחבת הכניסה.
- **בשטח פתוח** - יש לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים למשך 10 דקות. בעת פגיעת רקטה בקרקע, הדף הפיצוץ מסכן את העומדים או היושבים בפגיעה של רסיסים.

מדוע חשוב לשכב על הקרקע אם שוהים בחוץ בעת קבלת התרעה ?

ברוב השטח החשוף לפגיעה של רקטות וטילים, מסלול מעוף הרסיסים הוא אלכסוני וכלפי מעלה. משום כך עדיף להיות קרובים ככל האפשר לקרקע ולהקטין ככל הניתן את גובה הצללית של גופנו ואת שטח החשיפה שלו. גם הקרקע עצמה מספקת הגנה, כאשר כל בליטה בה משפרת מאוד את רמת המיגון, כמו תלולית, אבן שפה, מעקה נמוך או תעלה. באחוזים - הסבירות להיפגע מהדף פיצוץ של טיל שנוחת בסמוך בשטח פתוח, עומד על 100% בעמידה ו-85% בכריעה, לעומת 10% בלבד בשכיבה.





כיצד יש לפעול אם מקבלים התרעה בעת נסיעה ברכב ?

- יש לעצור בצד הדרך, לצאת מהרכב ולהיכנס למקלט או לחדר מדרגות במבנה קרוב.
 - אם לא ניתן להגיע למבנה בפרק הזמן העומד לרשותנו - יש לצאת ולהתרחק מהרכב מעבר לשולי הדרך או לגדר ההפרדה, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
 - רק אם לא ניתן לצאת מהרכב, יש לעצור בצד הדרך ולהתכופף מתחת לקו החלונות.
- ניתן להמשיך בנסיעה לאחר 10 דקות.

מדוע חשוב לצאת מהרכב בזמן קבלת התרעה ?

שהייה בכלי הרכב מסוכנת בעת קבלת התרעה, ממספר סיבות:

- **חדירת רסיסים** - החומרים מהם עשויה מעטפת הרכב אינם מספקים בפועל הגנה מפני חדירת רסיסים ופגיעה בעוצמה רבה של שברי ירוט.
- **שברי זכוכית** - ההדף עלול לגרום לסכנת פגיעה משברי זכוכית בשל התנפצות החלונות וחלקי רכב.
- **סכנת התלקחות** - פגיעה של רסיס ברכב או במיכל הדלק עלולה להוביל לשריפה ולהפוך את כלי הרכב למלכודת אש.

מה צריך לעשות אם אין אפשרות לצאת מהרכב בזמן קבלת התרעה ?

יש לנקוט פעולות שיקטינו את הסכנה: לעצור את הרכב בצד הדרך, לכבות את המנוע, להתכופף אל מתחת לקו החלונות ולהגן על הראש עם הידיים. זאת על מנת לצמצם את סכנת הפגיעה הנשקפת במקרה של התנפצות הזוגיות ועל מנת להפחית את הסיכון לפגיעה חמורה מרסיסים ומהדף.

מה צריך לעשות לאחר כניסה לממ"ד בזמן קבלת התרעה ?

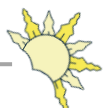
בעת קבלת התרעה, יש להיכנס לממ"ד, לסגור את הדלת ולוודא שהיא נעולה על ידי משיכת הידית למעלה בזווית של 90 מעלות. בנוסף, עם תחילתו של מצב החירום יש לסגור את חלון הפלדה ואת החלון הפנימי עד לסיום מצב החירום (אם יש חלון הזזה דו כנפי - יש להסיר את הכנפיים עם תחילתו של מצב החירום ולמקם אותן מחוץ לחדר).

מדוע חשוב להימנע מריצה למרחב המוגן בזמן קבלת התרעה ?

ריצה למרחב המוגן מסכנת אותנו בנפילות ובחבלות. לכן בעת קבלת התרעה, יש ללכת למרחב המוגן במהירות, אך בזהירות. חשוב לבדוק מה זמן ההתגוננות לרשותנו, לבחור את המרחב המוגן בהתאם, לתכנן את דרך ההגעה אליו ולפנות אותה ממכשולים. פרק הזמן העומד לרשותנו מאפשר לנו לקחת נשימה עמוקה ולהגיע אל המרחב המוגן בצורה רגועה ובטוחה.

כיצד ניתן לדעת מה הזמן הנדרש להגעה למרחב המוגן ?

ישראל מחולקת כיום לכ-1,700 אזורים התרעה. לכל אזור התרעה הוגדר "זמן התגוננות" שהוא זמן הכניסה למרחב המוגן. לרוב האזורים בארץ הוגדר זמן התגוננות של דקה וחצי. באזורים הקרובים לגבולות הוגדר זמן התגוננות משתנה שנוע בין מידי לבין 15





שניות, 30 שניות, 45 שניות ודקה. לבדיקת זמן ההתגוננות העומד לרשותכם יש להיכנס
ללשונית "התרעות" באתר פיקוד העורף.

הנחיות לתפעול המקלט באירוע חירום

כיצד יש לפעול עם הכניסה למקלט בקבלת התרעה ?

- יש לנעול את הדלת באמצעות סיבוב הידית בזווית של 90 מעלות;
- יש לוודא שהחלון (פתח המילוט) סגור. אם לא, יש לסגור אותו באמצעות סיבוב הידית בזווית של 90 מעלות;
- יש לסגור את פתח האוורור;
- אם קיימת מערכת אוורור וסינון אוויר, ניתן להפעיל אותה במצב של אוורור;
- אם קיים מזגן במקלט - ניתן להפעיל אותו.

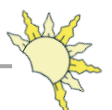
הוראות להכנת ממ"ד לשעת חירום

הכנת ממ"ד לשעת חירום – היכנסו לאתר של פיקוד העורף, לשונית "מצבי חירום" ←
היערכות לחירום ← מקלטים וממ"דים.

מקלטים ברשפים

בקיבוץ רשפים פרוסים מקלטים, אשר נפתחו לטובת הציבור.
לצערנו, המקלטים הם ישנים ולא מצוידים בכל מה שהיינו רוצים, אך עשינו מאמץ גדול
כדי לדאוג לכך שיהיו פתוחים, מסודרים ונגישים. כל מקלט מצויד בטלפון אשר במקרה
הצורך ישמש להודעות. הקליטה אמנם לעיתים משובשת אך בזמן קצר, זה הפתרון
הזמין הטוב ביותר.

להן רשימת הטלפונים במקלטים וממ"דים לשעת הצורך:



מס' מקלט	מיקום	טלפון במקלט	אחראי	טלפון אחראי	אחראי	טלפון אחראי	בעל ממ"ד מודיע	טלפון ממ"ד
1	מאחורי שרון דותן	054-6705486	דקלה מרגלית	054-7860400	שחר לבנה	050-6403229		
2	מאחורי חגית דהן	054-6709462	מעין רוט	054-786-2035	חיליק דהן		054-7860113	
3	מוזיקה	054-6705894	ראובן מירון	050-2109901				
4	מרכזיית חשמל							
5	ליד עמוס סגל		עמוס סגל	054-7860252				
6	ליד ענבר רון	054-6708698	מירב סגל	054-786-0480	גילי נחומזון		050-5222292	
7	מעון חדש חיילים							
8	מרכזיית תקשורת נעול							
9	גן צבר נעול							
10	ליד שחם	054-6712517	אורן שחם	054-5637323				
11	ליד דולינגר	054-6710581	שירי לביא	054-7860535	נטשה דביר	054-6318051	שגיא מינצר	052-8650289
12	מנהלה עו"ז							
13	ליד וילק	054-6710682	מירי אזואלי	052-6860247	נדב באבאי	050-3502525		
14	מרפאת שיניים							
15	קרמיקה	054-6706229	ליאורה דפני	054-7860350				



				054-6746116	לימור לוי		זית/חדר כושר	16
				052-6264130	אפרת לוי	054-6723572	לוי / מורדיש	17
						054-7196521	איילה איתן	ממ"ד
						054-7194428	חבצלת ענב	ממ"ד
						054-6714563		ש.ג.

הסבר לילדים על המצב

ניתן למצוא הדרכות וידאו לילדים עם סרטוני הסברה והרגעה – באתר פיקוד העורף, לשונית "אתרים נוספים" ← פיקוד העורף לילדים.

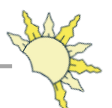
בנוסף:

מה לומר לילדים כשיש אזעקה – לקוח מתוך האתר של קופת חולים כללית

- 1) בני אדם זקוקים לעידוד תמיד, ובמיוחד כאשר קשה להם. עידוד זו שפה שעוזרת לאנשים להרגיש טיפה פחות רע במצבים מסוימים, והרבה יותר טוב במצבים אחרים.
- 2) העידוד הוא זה שביכולתו להשיב לילד את בטחונו העצמי, את האמונה ביכולתו, את האופטימיות ואת האומץ להמשיך ולנסות.
- 3) שיתוף התייעצות ובקשת עזרה הן דרכים מעשיות לעידוד, וכן גם הקשבה, מבט אמפתי, חיבוק ונשיקה.

ובהרחבה - מה עושים ואיך עושים?

דברו עם הילדים: (במקום לדבר אל הילדים). תקשורת "אל הילד" היא תקשורת שיפוטית ומבקרת (די, עכשיו אין סיבה לפחד!) במקום לשלול את רגשותיו של הילד – דברו עם הילדים. שיחות של "מה יעזור לך להרגיש טוב יותר" כדאי לנהל מראש – לפני האזעקה והריצה לממ"ד. בשעת חירום – נעשה שימוש ברעיונות של הילד, כדי לעודד אותו.



ובשעת חירום - עשו שתי פעולות חשובות:

- 1) תארו את הרגשות של הילדים, תוך מתן לגיטימציה לרגש: "אני מבינה שממש נבהלת. האזעקה באמת מאוד חזקה."
- 2) עברו לעשייה מועילה ומקדמת – הושיטו לו צבעים ודף: אתה זוכר? רצית לצייר כדי להרגיש יותר טוב – הנה הצבעים שלך."

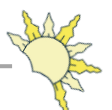
ספקו אינפורמציה מרגיעה: אם לא נספר להם – הם כנראה ימציאו תשובות בעצמם – תשובות שיכולות להיות הרבה יותר מפחידות מהמציאות... למה יש אזעקה? כי אנחנו יודעים מתי הטיל נורה – והאזעקה מאפשרת לנו להיכנס למקלט לפני שהוא מגיע. האזעקה – במקום להתקבל כ"מפחידה" בלבד, תצטייר בעזרת התיווך שלכם כמגנה עלינו.

- **מה קורה אם נופל טיל? מגיעים אנשים שבודקים שהכול בסדר – חיילים ושוטרים.** אם מישהו נפצע, מגיע גם אמבולנס כדי לטפל בו. הדגישו, כי הסיכוי להיפגע הוא מאוד מאוד קטן!
- **אז למה אנחנו רצים למקלט או לממ"ד?** כדי להיות הכי מוגנים שאפשר. אנחנו נשב יחד במקלט, נתחבק, נקרא סיפור – ואחר כך נוכל לצאת להמשיך בעיסוקים שלנו.
- **נזכיר לילדים שלנו את היכולות שלהם:** נזכיר אירועים, בהם באו היכולות הללו לידי ביטוי (אתה זוכר ששתלת שתילים בגינה? עדרת, חפרת – אתה ילד מאוד חזק. את זוכרת שעזרת לי להכין עוגה? הבאת קמח, הבאת חלב, שברת ביצים, השתמשת במיקסר – נכון שיש לך הרבה כוח?) הואיל ויש לך כוח – אנחנו סומכים עליך – ואתה יכול להתמודד גם עם תקופות מאתגרות.

מאפשרים לילדים לעשות – להיות מועילים ותורמים, תוך העברת המסר: אני מאמין שאתה יכול. במקום להגיד – "אני אעשה" – נאפשר לילדים שלנו לעזור ולחוש מועילים: ילדים יכולים להקריא סיפור לאח שלהם – גם במקלט או בממ"ד, הם יכולים לחבק ולהרגיע את הכלב – ואנחנו יכולים לשקף את התרומה שלהם. לא לשבח ("אתה מקסים"), אלא לתאר ("הקראת לדנה סיפור, וראיתי שהיא ממש נרגעה – תודה, זה מאוד עוזר").

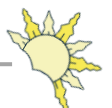
תחושת "ביחד" אמיתית היא חשובה מאוד. אנחנו רוצים לטפח יחסי קרבה ולכן נשתף אותם ברגשות שלנו: כולנו בני אדם. בני אדם מרגישים רגשות שונים: לפעמים הם שמחים ולפעמים הם עצובים, דואגים, פוחדים. אנחנו משוחחים על הרגשות שלנו. זה באמת מפחיד שנופלים טילים. (משקפים את הרגש, ונותנים לו לגיטימציה). יש לנו צבא חזק, והצבא שלנו שומר עלינו (משדרים שליטה במצב ואופטימיות). אנחנו כאן איתך ובשבילך. תמיד נגן עליך ונדאג לך. אתה לא לבד - אנחנו פה, דואגים, מחבקים ומשוחחים בפתיחות. והצבא שומר על כולנו.

מתייעצים איתם – במקום למהר לעשות במקומם. מותר בהחלט לילד להתלונן: "משעמם לי" או "נמאס". במקום לכעוס עליו, אפשר לשאול אותו, בעניין רב ומתוך כבוד: יש לך רעיון, מה יעזור לנו להרגיש טיפה יותר טוב/לעשות משהו מעניין... וגם להציע: רוצה לבנות בלגו? אולי נשיר יחד שיר?





מותר גם לבכות! אפשר ורצוי לעודד ילדים להביע את התחושות שלהם גם על ידי ציור או כתיבה. כדאי מאוד לא לאסור על הילד לבכות – אלא להתמקד בדרכים, בהן הוא יוכל להירגע. (מה יעזור לך להרגיש טוב יותר? אם אין לו רעיונות – מציעים לו, הוא בוחר).



פרוטוקול החלטת בטחון מנהלי ישובי שר"ש – שלוחות- רשפים- שלפים

נוכחים : דודו פישר-מ. קהילה שלוחות, יובל – יו"ר צח"י שלוחות, אביחי באבל – יו"ר צח"י רשפים, אילה – יו"ר ק. רשפים, מאיה ארטל – מ. קהילה שלפים, אסתר קליימנס – יו"ר צחי שלפים

לאור המצב הבטחוני המורכב, אנו עורכים הערכות מצב על בסיס יומי ואם נדרש גם יותר.

בהחלטה משותפת של פורום מנהלי יישובי האשכול בחירום הוחלט ביום 12.10.2023 :

1. לאור אי הוודאות הבטחונית בימים אילו, אנו מעדיפים להיות ערוכים ובתוך כך אף להחמיר את הנחיות גורמי הבטחון, על מנת לספק תחושת בטחון מירבית לתושבים תוך ניסיון לפגוע בצורה מועטה ככל האפשר בשגרת החיים.
2. כניסת עובדים במגזרים העסקיים – עובדים שכירים ייכנסו עפ"י רשימה רשמית מהמעסיק, אשר תועבר מראש. מי שאינו מופיע ברשימה, מכל סיבה שהיא לא יורשה להכנס.
3. כניסת קבלנים במגזר העסקי – מאושרות רק עבודות קבלניות שאינן ניתנות לדחייה. יש לאשר מראש את העובדים כולל כלי התחבורה מראש.
- רש"צים אחראים להעברת ת.ז ופרטים אישיים לגורמי בטחון לקבלת אישור פרטני לעובד.
4. כניסת/יציאת סחורות ומשאיות – כמו כניסת קבלנים במגזר עסקי.
5. עבודות קבלניות בתחום המחנה – יאושרו רק עבודות שאינן ניתנות לדחיה תוך כך שפרטי המבצע יאושר (כולל כלי תחבורה) מראש על ידי הרבש"צ.
6. עבודות קבלניות בבתי חברים/תושבים – יש לדחות עבודות שאינן דחופות. עבודות דחופות תתבצעה בתיאום מראש עם הרבש"צים, תוך העברת פרטי מבצע העבודה בפועל לאישור גורמי הבטחון. באחריות רבש"צים.
7. אין לתת אישור כניסה גורף לקבלן – האישורים ניתנים לעובד באופן אישי ופרטני. על המשפחה המזמינה לדאוג לשומר חמוש באתר, כל זמן העבודות.
8. על העובדים להישאר אך ורק במתחם הבניה, השומר ילווה אותם אל הבית ובצאתם מהישוב.
9. יש לחדד כי לא נוכל להתחייב על משך הזמן לקבלת אישור כניסה כיוון שהפרטים ייבדקו על ידי גורמי בטחון אשר מצויים תחת עומס.
10. הנחיות אילו תקפות עד להחלטה אחרת.
11. יש להעביר לכל בעלי התפקידים הרלוונטים – באחריות מנהלי קהילות.
12. עדון החלטה לציבור – באחריות יו"ר צח"י.

תודה וימים טובים לכולם!

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:

- לשים לב לצרכים הבסיסיים של החייל**
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..."
- ביטויי אהבה**
חיילים בשטח צריכים לזכור שאוהבים אותם ומחכים להם בבית. כן, גם המובן מאליו יש שיאמר.
- להגיד לו שאתם בסדר**
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.
- עוגנים לעתיד**
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.
- להיות אמפתיים למה שהוא אומר**
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.

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

מה מומלץ **כחות** 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.