



תמיכה באחרים שחוו טראומה בזמן מלחמה

לא קל לעזור לאדם שחווה את הכאב ואת זוועות המלחמה.
הנה מספר הצעות לתמיכה באחרים מבלי להזניח את עצמכם

עצם נוכחותכם כבר עושה הרבה.

אין חובה לענות על שאלות, למצוא פתרונות או להעלים את הכאב של אדם אחר.
לעיתים, המתנה הטובה ביותר שתוכלו להעניק למישהו היא להיות איתו, גם אם הוא
אינו מוכן לדבר על מצבו.

זהו את המגבלות שלכם.

פעמים רבות התמיכה מצריכה גישות שונות. זהו את המקומות בהם תוכלו לעזור
- לדוגמה, לתת חיבוק, אוזן קשבת או עזרה במשימות שגרתיות - ואת הדברים
שמצריכים תמיכה מסוג אחר.

הבינו מהי החשיבות של בטיחות פסיכולוגית.

בעיקרון, היכולת של אנשים לדבר על החוויה שלהם עוזרת. אך זה לא תמיד נכון
כשמדובר בטראומה. חזרה על חוויה טראומטית עלולה לגרום לטראומה חוזרת
בהקשר הלא נכון, ומומלץ לעשות זאת בהנחיה ובתמיכה של איש מקצוע. עודדו
בעדינות את האדם הנפגע לפנות לאיש מקצוע אם הבנתם שאין לכם את הכישורים
והמומחיות הנדרשים כדי לעזור לו.





עודדו התמקדות על טיפול עצמי וציפיות מציאותיות.

בזמנים בהם מתחוללים שינויים גדולים, שגרות היומיום הקטנות עשויות להעניק תחושה של שגרה וידיעת העתיד. אם ניתן, תמכו באדם שמטפל בעצמו, כגון הקפדה על אכילה באופן שוטף, התרעננות באוויר הצח ושמירה על זמני שינה קבועים. במקביל, ניתן לצפות שהמשימות הללו תהיינה קשות לביצוע, ולכן עודדו את האדם להיות גמיש ולא להיות קשוח מדי עם עצמו.

נסו לשמור על תקשורת פתוחה.

ייתכן שהאדם בו אתם תומכים יהיה פתוח לשיחה, או שלא. ייתכן שהוא יהיה בהלם, מפוחד או מבולבל. יכול להיות שהוא מוצף במגוון רגשות. נסו לשמור על ערוץ תקשורת פתוח מבלי ללחוץ על האדם לדבר יותר ממה שנוח לו לשתף. השאלה "מה שלומך כעת?" או "האם אוכל לעזור במשהו?" עשויה להביא לתוצאות מרשימות כל עוד תכבדו את המקום בו האדם נמצא.

עזרה עבור צורך מעשי.

המלחמה עלולה לשבש לגמרי את החיים ואת שגרת היומיום של האדם. שאלו את האדם מה הוא צריך בחיי היומיום שלו. בכך עשויים להיכלל טיפול בילדים, גישה למזון, למים או למידע בנוגע למשאבים זמינים.