**מניעת פגיעה בקרב כוחות הצלה הנחשפים למצבי דחק**

כשכוחות ההצלה נמצאים ברמת עמידות גבוהה, דחף לאקטיביות, לעזור לזולת, להיות פעילים עם תקווה לתיקון

בשטחים – איך קורה שרמת הפגיעות של האוכלוסייה יותר נמוכה בהשוואה לאזורים אחרים, כשיש אידיאולוגיה, השתייכות, קהילתיות, זה מאד עוזר – דווקא מה שלא הורג מחשל.

חומר שמסביר שתחושת השליחות, הקולקטיביות, הקבוצתיות, המשימה המשותפת כקולקטיב, הציונות, אקטיביות ועזרה לזולת, כשהיא בקונטקסט של עמדה אידיאולוגית ותקווה לעתיד טוב יותר כל אלה משמשים חוסן ומונעים מכוחות ההצלה להיפגע בזמן הפינויים הללו. כשהם בנויים פנימית, משתייכים לקולקטיב ופועלים כקבוצה ומתמודדים עם החיוניות לתרום ולעזור לזולת – זה מה שגורם לכך שהם ברמת חוסן מאד גבוהה.

המפקד אמור לדעת איך לפתח את היכולות הללו

זירה שניה – להביא את אנשי המקצוע להיות מחוברים לטראומות קודמות שעלולות לחסל את היכולות שלהם.

ממד אחד – במובן של עמידות בהקשר הרחב – גרברינו, התנחלויות

ממד שני – נגישות לטראומות קודמות כדי שלא תהיה טראומטיזציה משנית. מי מועד

אין קשר בין הפרעות פסיכיאטריות לבין הלם קרב.

תקווה וטראומטיזציה משנית

כדי לבסס הכנה של כוחות ההצלה לצמצום ההפגעות מטראומטיזציה משנית

את מי לקחת

איך לזהות מבין אלה שלוקחים את מי לא בשל – איך לעלות על אילה שלא מתאימים

איך מכינים את הכוחות לחיזוק העמידות – לפני המבצע, טרום האירועים, איך ממשיכים לחזק את העמידות של אלה שנבחרו נכון

פוסט האירוע – איך ממשיכים לחזק את רציפות העמידות.

לקחת אותם נכון, להכין אותם לעבד איתם ולזהות את אלה שלא מתאימים

**השאלות**

**איך בוחרים, איך מכינים לאירועים, איך מעבדים לאחר האירועים ואיך מתמודדים עם זיהוי האנשים שמועדים לפגיעה וטראומטיזציה משנית**

איך להכין את אלה שכן לוקחים

לצמצם פגיעה

מעגלי הכנה תמידיים מאירוע לאירוע

איך לעלות על איזה שלקחו בטעות

איך מכינים

איך לומדים את אלה שלא מתאימים אחרי שלקחנו

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | לוץ, אביבה (2011). הקשר בין חשיפות לארועים טראומטיים, טראומה משנית, שחיקה והנחות עולם, בקרב אנשי מקצוע במערכי חרום באזור עוטף עזה והדרום. ‬ [תל אביב] : [חש"מ], 2011.. ‬‬[4], ב, 99, [7] ע' :  איורים, פקס" ;  30 ס"מ.. ‬ מדעי החברה בדלפק לפי לוץ.קש תשע"א ‬ |
|  |  | בחינת הקשר שבין פוסט-טראומה, חוסן נפשי וצמיחה פוסט-טראומתית בעקבות מלמת לבנון השנייה / פולינה פרל סטקלר  Stekliar, Polina Pearl Elaboration on the association between post-traumatic stress disorder, post-traumatic growth and resilience following second Lebanon War / 2011  מדעי החברה באולם השמורים |
|  |  | פרדס, אלינער: בטחון בהתקשרות ותשישות קרבה בקרב מעניקי סיוע: פרספקטיבה של תאורית ההתקשרות. ‬‬רמת-גן : [חש"מ], תשס"ח.. ‬‬ [8], ב, 164, 12, [7] ע' ;  30 ס"מ.. מיקולינסר‬ Ph.D 383+1 פסיכולוגיה ‬‬‬ |
|  |  | Allon-Schindel, Inbal:  Emotional awareness and emotion regulation : predicting distress and resilience following trauma / by Inbal Allon-Schindel..     Ramat Gan, 2007..    178, [7] leaves ;  30 cm..  ע.ד.351+1 ‬ פסיכולוגיה‬‬ |
|  |  | גויכברג, אליזבטה:  קשר בין התכוננות לארוע טראומטי לבין הרוחה הנפשית ותגובות דחק פוסט טראומטיות, ומקומה של חשיפה מקדמת לארועים טראומטיים בעבר: המקרה של פנוי גוש קטיף. ‬‬    רמת גן : [חש"מ], תשס"ז.. ‬‬   [5], ב, 94-8, III,‏ [2] ע' ;  30 ס"מ..‬  E990.30 גוי.קש תשס"ז |
|  |  | חיימוב זילברמן, רונית:  הקשר בין טראומה משנית לטפול בנפגעי פעלות איבה: השואה בין עובדים סוציאליים בבתי חולים ועובדים סוציאליים משרותי רוחה אחרים. ‬‬  [ירושלים] : [חש"מ], 2007.. ‬‬   [9], 196, [7] ע' :  איורים (צבעוניים) ;  30 ס"מ.. ‬‬מדעי החברה בדלפק ל-פי חיי.קש תשס"ז |
|  |  | חן גל, שי:  התמודדות בית ספרית עם ארועי טרור ומתח בטחוני מתמשכים. ‬‬ התמודדות בית ספרית עם אירועי טרור ומתח בטחוני מתמשכים / כתיבה ועריכה מקצועית: שי חן-גל ; ייעוץ, הכוונה ופיקוח: עמוס כלפון ; ייעוץ אקדמי: עמירם רביב. ‬‬   (תל אביב) : מאה, המחלקה הפדגוגית, היחידה לפיתוח פדגוגי טכנולוגי, תשס"ג. ‬‬   188 ע' : איורים ;  30 ס"מ. ‬‬E371.71 חן-גל.הת תשס"ג  **חינוך** |
|  |  | וויסות רגשי ומודעות רגשית: כמנבאים מצוקה מול עמידות בהתמודדות עם **טראומה** / ענבל אלון-שינדל. ‬  Allon-Schindel, Inbal:  Emotional awareness and emotion regulation : predicting distress and resilience following trauma / by Inbal Allon-Schindel..     Ramat Gan, 2007..    178, [7] leaves ;  30 cm |
|  |  | עמיאל-גולן, ליאת:  מחקר פנומנולוגי של חוית הכאב הנפשי ופתוח שאלון למדידתה: הקשר בין סגנונות התקשרות וחוית הבדידות לחוית הכאב הנפשי. ‬‬    [רמת גן] : [חש"מ], תשס"א (2000).. ‬‬   [3], 77, [26] ע' ;  30 ס"מ..‬  אוסף מ.א. ; 616.8521 עמי-גו.מח תשס"א ‬ |
|  |  | **Predicting distress and resilience following trauma** |

‬

..