

CAPTAIN IL

MISSION HOPE

מדריך לשיקום הנפש:

חזרה לאיזוון ולחיבים

אחרי המלחמה

נובמבר 25



להילחם זה אומץ.

להרגינש זה גבורה.

לבחור לחיות – זה ניצחון.

מדריך איש-קentialי לשיקום הנפש אחרי המלחמה כחלק ממשימת התקווה

לב לוחם, הגוף חוזר הביתה – אבל הנפש עוד בדרך.

עם השמחה על חזרת החטופים וסיום עוד שלב במלחמה, רבים עדים נושאים איתם את המערכת בלב ובנפש. לוחמות ולוחמים, מערך המילואים, מי שוחרר, מי שעדיין במדים, וכי שמעבר לגבול – כולם נושאים בתוכם את אותה מלחמה פנימית.

זו לא רק מלחמה חיצונית של טנקים וגבולות, אלא גם מערכת פנימית על חזרה לנשימה, לאמון, ולשגרה. החלק הקשה באמת מגיע לפעמים דוקא אחריו – כשהשקט בחוץ חשוף את הרעש הפנים. הרגעים שבהם הגוף כבר בבית, אבל הראש עוד שם; הלילות, הזיכרונות, החוסר במילים, והתחווה שאין מי שמבין לגמר. זה המקום להזיכר:

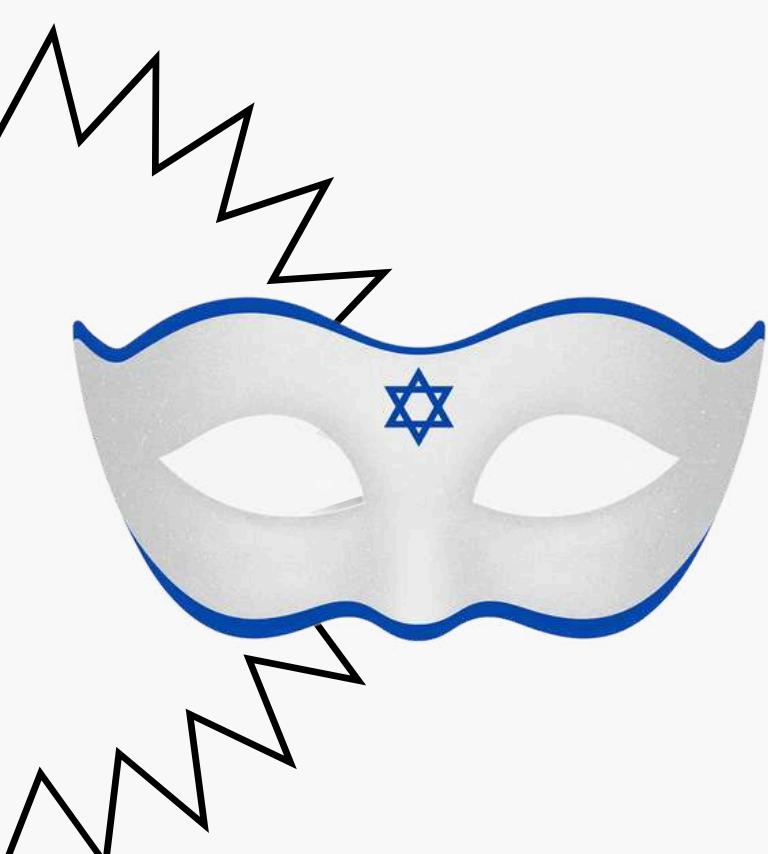
המסע הזה הוא לא חולשה – הוא תהליך של ריפוי וצמיחה.

אנחנו כאן כדי ללמדם את עצמן, להחזיר את הנפש למקוםה, ולמצוא מחדש שקט, משמעות ותקווה. המדריך נכתב באהבה גדולה עבור לוחמי ולוחמות המילואים, אך הוא רלוונטי לכל ישראלי באשר הוא – לכל מי שנושא את הלחץ, העומס והכאב מהתקופה الأخيرة, ומבקש לעצמו דרך לחזור לאיזון ולהיות מלאים יותר.

תוכן עניינים

□ תוכן המדריך

- **קדמה – המסר של הקפטן**
- **פרק 1 – מה עובר על הנפש בזמן מלחמה**
- **פרק 2 – תగובות וטסמים של "חזרים לשגרה"**
- **פרק 3 – איך מתחילה לשקם את הנפש**
- **פרק 4 – כלים יומיומיים להתמודדות**
- **פרק 5 – מקורות תמיכה, קהילה ועזרה**
- **פרק 6 – עוצות המשפחה ולחברים**
- **סיכום – מסע התקווה עם IL Captain: להפוך כאב לכוח**



פרק 1 – מה עובר על הנפש בזמן מלחמה?

תגובה נורמליות בתקופה לא נורמלית

כשנחשפים לסכנה, מוות, חוסר ודאות או חוויה קיצונית – הגוף והנפש נכנסים למצב חירום. זו תגובה טבעית, קדומה, שטטרת הישרדות. המערכת הפיזית והנפשית משחררות אדרנלין וקורטיזול, מגבירות עירנות ומקטיניות תחושת כאב – כדי לאפשר לנו לתפקד תחת לחץ.

התגובה השכיחות כוללת:

- מתח שרירים, דופק מואץ, הזעה, תחושת דרישות תמידית.
- קושי להירדם, שינוי קלה או סיוטים חוזרים.
- קפיצות לב, רעד, כאבי ראש או עייפות תמידית.
- עצבנות, כעס, בכיה פתאומי או תחושת הבלבול.
- ניתוק רגשי, תחושת ריחוק או חוסר תחושת זמן.
- צורך עז בשליטה או להפוך – קושי לקבל החלטות.

... כל אלה תגובות נורמליות לחלוות לנצח לא נורמלי. הן עדות לכך שהנפש והגוף מגישים את כוחותיהם כדי להגן על עצמם – גם אם זה מרגיש "משונה".

אין עובד מנגן הישרדות

זמן סכנה, המוח מפעיל את מערכת ה-"הילחם, ברוח או קפא" (Fight – Flight – Freeze). היא משלטת על הגוף בשבריר שנייה, לפני שהמחשבה מצילהה לעבד את מה שקרה. התגובה זו מצילה חיים – אבל היא גם גובה מחיר רגשי ופיזי כשהיא נמשכת לאורך זמן. כשהاءים חולף, המערכת אמורה להרפות ולהזרר לשינוי משקל. אבל אחרי תקופות ארוכות של מתח – המוח מתקשה להבין שהסכנה נגמרה, והגוף ממשיך לפעול כאילו הקרב עדין ממש: דורך, מתחה, עייף. זו אחת הסיבות לכך שאחרי חזרה מהשיטה, הרבה לוחמים ולוחמות מדוזחים על חוסר שקט פנימי, קושי להירגע או תחושת "אין אויר לנשומ". התגובות שאות/ה חוות עכשו אינן חולשה – הן עדות לגוף ולנפש שהו במצב קיצון ועשוי הכל כדי לשרוד. להבין את זה – זו כבר תחילת הריפוי. כי ברגע שmpsיקים להילחם בתஹות, וברגשות ומתחללים להקשיב להן – נפתח מקום חדש לנשימה, לשקט, ולתקווה.

"הנפש לא צריכה פקודה כדי להירפא – היא רק צריכה מרחב בטוח לנשום."

פרק 2 – תగובות ותסמינים של "חזרים לשגרה"

בשהמלחה בחוץ מסתויימת – אבל בפנים היא עוד נמשכת

אחרי שהאבק שוקע, והחיים אמורים "להזור למסלול", מתחילה תקופה חדשה. מבחוֹץ הכוֹל נראה רגיל – אבל בפנים, שהוא השתנה. הגוף אולֵי בבית, אבל הנפש עדין בתדר של הישרדות. זו תקופה שבה רבים חווים הבלבול, עייפות, תחושת ריקנות, או קושי להבין מה בדיקות "לא עובד". אלה אינם סימנים של חולשה – אלא עדות לתהליך עמוק טبعי של הסתגלות מחדש לחיים אחרי מאיץ קיצון. וזה לגמרי נורמלי – זו דרכה של הנפש לעכל את מה שהיא."

תగובות נורמליות אחרי מלחה

אלו תగובות טבעיות ונפוצות בשבועות וב חודשים שלאחר המלחמה. ברוב המקרים הן נחלשות עם הזמן, כשהנפש והגוף מקבלים מנוחה, ביטחון ותמייה:
רגשות:

- עצב, בכינאי פתאומי, רגשות יתר או חוסר סבלנות.
- רגשות אשמה ("למה אני ולא הם?"), בלבול או אובדן עניין זמני.
- קושי להרגיש "שמחה אמיתי" או חיבור לדברים שפעם ריגשו.
- מחשבות חוזרות על מה שהיא, או רצון להתרחק מהנושא לגמרי.

גופניות:

- עייפות מוגברת, חולשה או קושי לישון שינוי عمוקה.
- דפיקות לב, הזעה, מתח שרירים, או תחושת לחץ בחזה.
- תיאבון משתנה, כאבי בטן או כאבי ראש מתמשכים.

התנהגויות וחברתיות:

- צורך בשקט, הסתగות זמנית, או ריחוק חברתי.
- רתיעה ממוקמות הומי אדם או רעים חזקים.
- רצון לעשייה מוגברת ("להיות עסוק") כדי לא לעצור ולהרגיש.

תגובות אלו נחשבות נורמליות. הנפש לומדת מחדש להיות בשקט אחרי תקופה של רعش. 

פרק 2 – תగובות ותסמינים של "חזרים לשגרה" ❤️

סימני מצוקה – כשהתגובות נמשכות או מ חמירות !

אם חלק מהתחושים האלו נמשכות יותר מחודשים, או מתחילות להחמיר – זה סימן שהנפש זקופה לעזרה מקצועית או תמייה משמעותית יותר. התנהוגותים:

- הסתగות ממושכת, ניתוק מאנשים קרובים.
- איבוד עניין מתמשך בעבודה, בלימודים או בתחביבים.
- שימוש מופרז באלכוהול, תרופות או חומרים מרגיעים.
- חוסר תפקוד יומיומי – קושי לקום, לאכול, או לשמור על שגרה בסיסית.

רגשיים:

- עצב عمוק, תחושת ייאוש או ריקנות מתמשכת.
- פחדים קבועים, דרישות שלא יורדת, תחושת סכנה מתמדת.
- רגשות אשמה כבדים, תחושת חוסר ערך, או מחשבות של "אין טעם".

מחשבות והتبטאוויות:

- אמירות כמו "לא רואה עתיד", "נמאם לי מהcolon", "עדיף שלא הייתה".
- מחשבות חוזרות על מוות או על חברים שאינם.
- בלבול קשה, קושי לקבל החלטות או חוסר יכולת להתרכז.



הקרב אولي נגמר – אבל הריפוי רק מתחילה.
הדרך חזרה לעצמך מתחילה בהקשנה למה שאתה מרגיש.
לנשום. להרגיש. להרבות. לחזור.

פרק 3 – איך מתחילה לשקם את הנפש

מהרגע שבו הגוף חוזר – ועד שהנפש מתחילה לנשום

אחרי שהסערה נרגעת, מגיע שלב חדש: השקט, שלפעמים דוקא מרעיש יותר מכל הגוף אولي כבר חזר לשגרה, אבל בפנים עוד יש הד. זה השלב שבו מתחיל תהליך השיקום – עדין, אישי, ולעיתים איטי, אבל הוא תמיד אפשרי.

שלב ראשון – חזרה לגוף

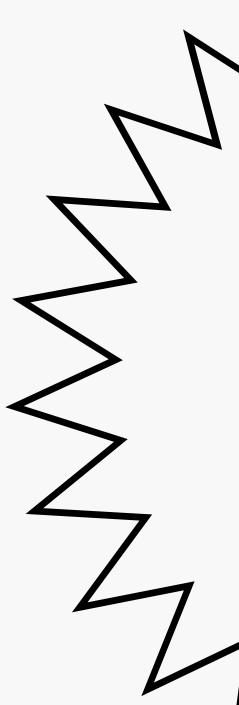
כדי לרפא את הנפש, חייבים להתחיל מהגוף. הוא הזיכרון החי של כל מה שעברנו, והוא גם השער לריפוי. מה עוזר בשלב זהה:

- **שינה:** להחזיר שעות שינה מסודרות – גם אם זה בהדרגה.
- **תזונה:** לאכול אוכל אמיתי, פשוט, מחייה.
- **תרגול נשימה** – 4 שניות שאיפה, 7 החזקת אויר, 8 נשיפה (10 פעמים)
- **תנועה:** כל תנועה עדינה מחזירה חיים לגוף – הליכה, יוגה, שחיה, ריקוד.
- **מגע:** חיבוק, מסאז', עיסוי, או אפילו מגע עצמי עדין – מרגיעים את מערכת העצבים.
- **שהייה בטבע:** הליכה יפה בחול או בדשא, ישיבה ליד עץ, מבט בשקיעה. הטבע מרפא בלי מילים – מזכיר לנו את הקצב האיטי, היופי והחיים שימושיים.
- **קרקוע:** לעצור ולשים לב למה שמרגישים עכשו – רגליים נוגעות בקרקע, נשימה נכסת וויצאת, קול של ציפור או רוח. חיבור מודע לגוף ולרגע ההווה מזכיר למערכת: “ אנחנו כאן. עכשו. בטוחים.”

הגוף הוא הבית הראשון של הנפש. כשהוא מרגיש בטוח – גם הנפש מתחילה להירגע. 



“ לנשום. להרגיש. לרפאות. לחזור.”



פרק 3 – איך מתחילה לשקם את הנפש

שלב שני – חזרה לנפש

אחרי שהגוף נרגע, מגיע הזמן לפגוש את הרגש. זה לא תהליך של "לשכוה", אלא של לחת מקום למה שהיא – כדי לא להיתקע בו. מה עוזר כאן:

- **שיח וכתיבה:** לדבר, לכתוב, לשתף. לא להחזיק בפנים.
- **הבעה יצירתיות:** ציור, שירה, נגינה, צילום – כל דרך שמצויה החוצה את מה שאין לו מילים.
- **תמיכה:** לפנות לעזרה מקצועית – פסיכולוג, יועץ, קבוצת תמיכה.
- **חיבור לאנשים שחוו דבר דומה:** להבין שאתה לא לבד.
- **פגש עם רגשות:** לא לפחות מהבכי, מהכאב, מהגעגע. כל רגש הוא מסר. כשמרגישים אותו ולא בורחים – הוא נרגע.

 **הנפש לא צריכה "תיקון"** – היא צריכה מרחב ושבשנותנים לה

מקום לנשום, היא מוצאת את הדרך לרפא את עצמה.

שלב שלישי – חזרה למשמעות

כשהכאב מתחילה להירגע, מתעוררת שאלה חדשה: "אז מה עכשו?" שלב זה עוסק בבניה מחדש – של זהות, ערכים, תקוות ותחוות שליחות. לא מדובר בלחזור למה שהיא, אלא לגודל מtower מה שהיא. שלב זה עוסק בבניה מחדש – לא מתוך הדחקה, אלא מתוך בחירה מה עוזר כאן:

- **עשיה עם לב:** התנדבות, עזרה אחרים, תרומה לקהילה – מחזירים תחוות ערך ומשמעות.
- **חzon אישי:** להציג יעד חדש, גם קטן – ללמידה, לטיפיל, להקים משהו, להתחיל פרק חדש.
- **חיבור לערכים:** אמונה, עם, משפחה, טבע – כל מה שמעניק תחוות שורש ויציבות.
- **יצירה מtower כאב:** להפוך את החוויה האישית לסייע, אומנות, או השראה אחרים.
- **חזרה לטבעיות:** לא למה שהיא "לפני", אלא למי שאני עכשו – עם כל מה שגיליתי בדרך.

 **הכאב הוא לא חולשה** – הוא סימן של לב אמיתי שהוא במלואו.

ריפוי אמיתי הוא אומץ להמשיך – באור, באהבה, ובאמונה.

פרק 4 – כלים נוספים יומיומיים להתמודדות ❤️

צעדים קטנים של ריפוי – בכל יום מחדש

אחרי שהבנו מה עובר על הגוף והנפש, הגיע הזמן לישם. הריפוי נבנה מצעדים קטנים, פשוטים, עקובים – פעולות שמצוירות למוח וללב: אני חי. אני כאן. הכל בסדר. אין דרך אחת נכונה להירגע – יש פעולות קטנות של אהבה עצמית, שנעשות يوم אחר יום.

ארגון הכלים של הקפטן – לחזרה לאיזון, נשימה ותקווה:

 **קדם כל – להרגיע את הגוף:** 

 נשימת 4-7-8 – שאיפה 4 שניות, החזקת אויר 7, נשיפה איטית 8.

 **קרקווע "5 החושים"** – לזהות מה אני רואה, נוגעת, שומעת, מריחה וטועמת.

 **הליכה בטבע / בחוץ** – כמה דקות של אויר, שימוש, שימוש ורוח.

 **חיבוק ומגע מרגיע** – חיבוק של 20 שניות או יד על הלב ונשימה عمוקה.

 **שתייה, אוכל ושינה** – לדאוג לגוף: לשותות מים, לאכול משהו מזין ולנוח.

 **ריקוד ותנוועה** – לשחרר מהגוף דרך קצב, נשימה ותנוועה חופשית.

 **כושר** – פעילות גופנית מתונה שמחזירה תחושת כוח, נוכחות ושליטה בגוף.

 **חיוך קטן** – גם חיוך אחד משנה את האנרגיה שלך ושל מי שמולך.

 **שකשוק הגוף** – מכךיר זרימה טבעית משחרר מתח ומאזן את מערכת העצבים.

 **אמבטיית קרה** – כלי הורמוני שמחזק חוסן מנטלי, נוכחות ומאזן את מערכת העצבים

לחת מקום לב ולרגשות: 

 **כתבת משחררת** – לכתוב מה מרגישים, בלי שיפוט.

 **ספרת הצלחות** – 3 דברים קטנים שהצלחת בהם היום.

 **רגע של תודה** – לבחור 3 דברים שיש עליהם תודה.

 **שיחת עם אדם בטוח** – לשתף מישהו שמרגיש בטוח ומקשיב באמת.

 **יצירה ואומנות** – לצייר, לשיר, לרקוד או ליצור – לחת ביטוי חופשי לרגש.

 **מוזיקה רפואי** – לשמע שיר שמעורר תקווה, להירגע או לשיר בקול.

 **הוצאת קול** – ביטוי רגשי דרך קול, צעקה או מהומות, לשחרור רגשות מודחקים.

 **הקשבה לפעימות הלב** – מדיטציה שקטה של חיבור לריתמוס הפנימי ולנשמה

פרק 4 – כלים נוספים יומיומיים להתמודדות

לזכור – לא בלבד במשמעות:

- 握手  קבוצות תמיכה – הצליפות למעגלים, קבוצות או קהילה שambilנות אותה.
- ❤️  קהילת המילואימניקים של LO captain – מרחב לשיתוף, השראה וחברה.
- 👨‍👩‍👧‍👦  זמן עם אנשים אהובים – לפגוש, לחבק, לצחוך ולהזכיר כמה אהבה מרפאת.
- 📞  פניה לעזרה מקצועית – מותר ורצוי לבקש תמיכה. זו גבורה, לא חולשה.
- ❤️  תמיכה הדזית – חיבור עם "שותף/ה לתקווה" לתמיכה, הקשבה וליווי הדדי.

לחזק את הראש והמשמעות:

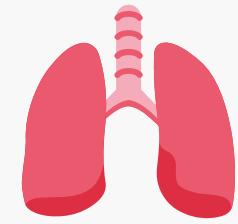
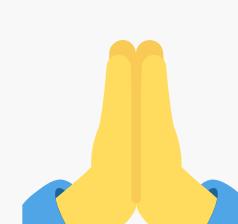
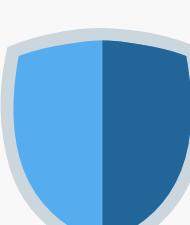
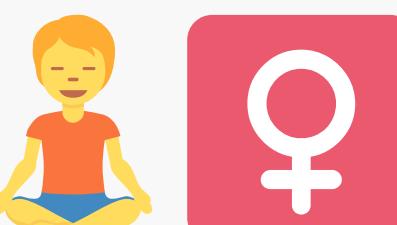
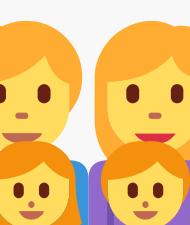
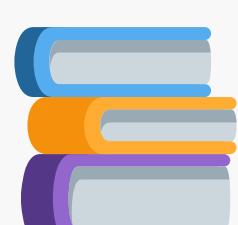
- 🧠  מחשבה בודקת – לשאול: "האם זה באמת נכון?" ולראות אם יש מבט אחר.
- ☀️  דמיון מודרך - לשינוי תפיסה פנימית על אירופי עבר והפיכתם למקור כוח.
- ♀  מינידפולנס / מדיטציה קצרה – כמה דקות של שקט ונשימה מודעתה.
- 🛡️  גבולות טובים – לדעת מתי להגיד "לא עכשו", כדי לשמור על עצמן.
- ✉️  עשייה טובה קטנה – מילה טובה, חיוך, עזרה – טוב לאחרים רפואי גם אותנו.
- 🎯  הצבת מטרות קטנות – לבחרו יעד ריאלי ולהגог כל צעד בדרך לשם.
- 🌸  סדנאות העצמה וההתפתחות – להציג למפגשים, ללמידה, להתחזק ולהתמלא.
- 🚫  ניקוי דיגיטלי – רגעים יזומים של ניתוק מממסכים לטובה חיבור לעצמי, לנשימה וריגע.
- 📚  קראת ספרים מעוררי השראה – להתחבר לסיפורים שמצוירים ומארים תקווה ואור.

רשימת קראת מומלצת לריפוי ולהיזוק הנפש

- "אדם מחפש משמעות" – ויקטור פרנקל
- "העולם לא יכול להתקיים בלבדין" – משה שרון
- "נפלוות הensus" - משה שרון
- "עץ החיים הטובים" - אהרון דרמן
- "כוחו של הרגע הזה" – אקהרט טולה
- "המסע" – ברנדון בייס
- "אהוב את מה שיש" – בירון קייטי
- "ציפור הנפש" - מיכל סנונית

תקווה היא לא יעד – היא דרך. כל יום, כל נשימה, כל לב שנפתח.

ארגז הכלים של הקפטן

				
שકשוק הגוף	חיבוק ומנע	יציאה לטבע	קרקוע	תרגילי נשימות
				
אمبטיית קרה	כתיבה משחררת	שינה ומנוחה	ארוחה מזינה	שתיתת מים
				
הווצאת קול	דיבור ושיתוף	כוشر גופני	ספרת הצלחות	רישימת הودיה
				
הקשבה לב	הצבת גבולות	שינה ומנוחה	מיינדפולנס	שינוי מחשבתי
				
דמיון מודרך	יצירה ואומנות	שינה ומנוחה	נתינה והשפעה	ריקוד ותנועה
				
ניקוי דיגיטלי	חברים ומשפחה	עזרה מקצועית	קבוצות תמיכה	קריאה ספרים
				
קהילה	תמיכה הדדית	סדנאות העצמה	מוסיקה מרימה	לבישת חיור
Captain IL				

“החלמה היא אומנות של צעדים קטנים.”

פרק 5 – מקורות תמיכה, קהילה ועזרה

כינרפוילאקורהלבד

שיעור הנפש הוא מסע אישי – אבל הוא אף פעם לא קורה בלבד. חברים, משפחה, קהילה ואנשי מקצוע הם רשות של לבבות שמחזקים יחד את הדרך חזרה לחיים.

מקורות תמיכה רגשית

- חברים ובני משפחה: אל תפחדו לבקש עזרה. מי שאוהב אתכם רוצה לדעת איך לעזור – גם אם לא תמיד יודע איך לשאול.
- קהילות תמיכה הדדיות: שיתוף עם אחרים שעוברים חוותות דומות מאפשר לנשום מחדש. השיכות יוצרת חוסן, תקווה, ותחושת נראות.

מקורות סיעוע רשמיים – לציבור המילואימניקים ולמשפחותיהם:

מוקדי חירום, תמיכה וסיעוע רגשית ומקצועית (7/24):

- מוקד ברכה"ן צה"ל (בריאות הנפש): 06690*
 - קו "נפש אחת": *8944
 - יחידת תגבות קרבי: 03-6401400
 - נט"ל – נפגעי טראומה לאומית: 1-800-363-363
 - ער"ן – עזרה ראשונה نفسית: 1201
 - מוקד "מעבר בטוח" (סיעוע לחזרה לשגרה): *3362
 - מרכז "בידים טובות" (סיעוע רפואי ונפשי): *3757
 - מרכז "קשר עין" (ליוי הלומי קרבי ובני משפחתיהם): 1111 שלודה 6
 - קרן הסיעוע למשרתיו המילואים: 1111 שלודה 4
 - היחידה לתגבות קרבי וליוי נפשי בצה"ל: 03-6401400-03
 - אגף השיקום – משרד הביטחון: הכרה וליוי לנפגעי שירות צבאי (באמצעות פניה ישירה או דרך 1111).
 - תכנית "שבילים": שיקום תעסוקתי ונפשי לחיללים משוחררים ומילואימניקים.
 - עמותת "לב אחד": תמיכה וסיעוע לחיללים, משפחות ונפגעים חרדה.
 - עמותת "חזרים לחיים": עזרה בהتمודדות עם פוטו-טראומה ואובדן.
- אל תעמדו לבד. לבקש עזרה זו גבורה – לא חולשה.

פרק 5 – מקורות תמיינה, קהילה ועזרה

 תוכניות, עמותות וקהילות מומלצות של הקפטן:

טלפון 448 - 448/il.co.il

בית וקהילה פעילה ללוחמים ולAMIL אימניניקים במרינה בהרצליה עם פעילות, ספורט ימי, מפגשים, ג'אמים יזמות רוחה ותמיינה הדדית.

תוכנית עמית (משרד הביטחון) - i.o.i.movement4life.co.il

סל כלים חינם לAMIL אימניניקים ולמשוחררים: ספורט, טיפולים, ואפליקציה עם 12,000 מטבעות.

תוכנית שבים חוזרת לשגרה - shavimback.com

8 מפגשים ללא עלות (בשותוף קרן אבירים + נכי צה"ל) בטבע לחיליל מילואים לשעבר מלחמת "חרבות ברזל" חוזרת לשגרה ואיזון.

עמותת עתיד לניצולים ולפצועים - il.co.il

עמותה של דניאל ונירה שרעבי לתמיינה רגשית, תעסוקתית וחברתית בניצולי טראומה ופצועים בקהילה.

Hormesis Club (תל-אביב)

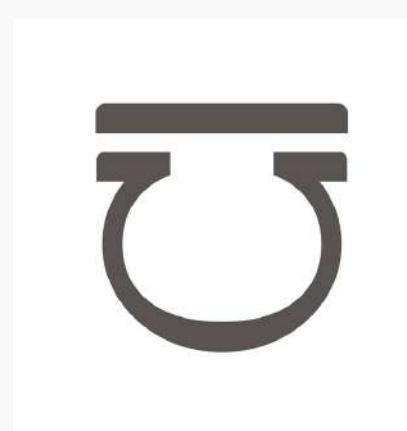
מתחם wellness וקהילה הכלל אמבטיות קרה, נשימה, יוגה סאונה, ובר בר קיימת. הטבות מיוחדות לAMIL אימניניקים במקום.

קהילה המילואים של IL CAPTAIN בפייסבוק

קהילה פתוחה וחמה לAMIL אימניניקים לשיתוף, תמיינה, השראה וחברור ערכי.



ביחד נחלים ונחלום



פרק 6 – עצות למשפחה ולחברים

איך להיות שם – מבלתי להצליל, אלא פשוט להחזיק מרחב

למשפחות, לאימהות, לאבות, לאחים ולחברים – אתם העורף שמחזיק את הלב. הריפוי לא כורה רק אצל הלוחם, אלא גם בבית, בלב של מי שמחכה, מקשיב, ומכיל.

 **מה חשוב לדעת:**

- הנפש צריכה זמן. החזרה לשגרה לא קורת ביום אחד – לפעמים לא בשנה אחת.
- תగובות חריגות הן נורמליות. בכיו פתאומי, כאם, שתיקה, בלבול – אלו ביטויים של כאב, לא של חולשה.
- אין דרך "נכונה" להרגיש. כל אחד מגיב אחרת, וכל קצב הוא לגיטימי.
- שקט הוא לא תמיד שלווה. לפעמים הוא מנגן הגנה. אל תלחצו לדבר, רק תהיו שם.
- המפתח הוא סבלנות – לא לשפוט, לא למהר לתקן, פשוט להיות.

 **מה כן עושים**

- הקשבה אמיתית: שבו לידי. בלי טלפונים, בלי עצות. פשוט תקשייבו למה שיווצר – או למה שלא יוצא.
- נוכחות עדינה: לפעמים מספיק לדעת שמישהו נמצא ליד. לא חייבים לדבר, רק להיות זמינים.
- שאלות פתוחות: במקום "מה קרה שם?", אפשר "איך אתה מרגיש היום?"
- תננו בחירה: שאלו אם הוא רוצה לדבר, לצאת, לנוח. צריך עוזה? אל תכפו כלום.
- עזרו בפרטים הקטנים: בישול, סידור, נסעה. מעשים פשוטים יוצרים תחושת ביטחון.
- עודדו תנועה ופעולות: הליכה, ים, מפגש חברים – אבל בלי לחץ, רק הצעה.
- זכרו גם את עצמכם: כדי לתמוך – צריך לנשווים. אל תשכחו לדאוג גם לעצמכם.

 **אתם לא רק העורף – אתם הלב שמחזיק את כל זה יחד.**



פרק 6 – עצות למשפחה ולחברים

מה לא לעשות !

- ✗ אל תגידו “תהי חזק” – זה סוגר.
- ✗ אל תשוו (“גם אני היתי במצב קשה”) – זה מבטל.
- ✗ אל תנסו “لتיקן” או לפטור.
- ✗ אל תדחקו להיפתח – שיחה אמיתית קורית רק כשהלב מוכן.
- ✗ אל תתעלמו. היו נוכחים, ושאלו בעדינות אם ואיך אפשר לעזור.
- ... לפעמים נוכחות שקטה שווה יותר מאשר אלף מילים.

מתי לעזרה מקצועית ☼

אם אתם מבחינים באחד מה הבאים – חשוב לעודד פנינה לתמיכה מקצועית:

- הסתగות ממושכת או ניתוק מוחלט מאנשים קרוביים.
- שינויים חדים בהתנהגות או במצב הרוח.
- סימנים של ייאוש, חוסר טעם או דיבור על מוות.
- שימוש מוגבר באלכוהול, כדורים או חומרים ממכרים.
- התפרצויות כעס חוזרות או אלימות מילולית/פיזית.
- תgebות קיצוניות לרעים, חדשות, ריחות או סיטואציות יומיומיות.

... עזרה מקצועית איננה סימן לחולשה – היא מעשה של אומץ ואחריות.



אם תפגש אדם שבור, שב אליו
על סף השבר הארו
אל תנסה לתקן
אל תרצה שום דבר
ביראה ובאהבת הזולת
שב אליו, שלא יהיה שם לבד.
(סמדר וינשטיין)

סיכון – מסע התקווה עם IL Captain: להפוך כאב לכוח

לפעמים הדרך לריפוי מתחילה בצעד אחד קטן – בלב שמוון להרגיש. אחרי כל מה שעברנו – הגוף, הנפש והלב זוקים לזמן, למרחב, ולחמלה. אין דרך אחת נכונה לחזור לשגרה, ואין קצב אחד לריפוי. יש רק הקשבה – לעצמן, לסייעתה, ולרגע זה.

כשאנו מדחיקים את הכאב או מנסים "להמשיך הלאה" מהר מדי, הרגשות שלא קיבלו מקום עלולים להפוך לצלקות עמוקות – ולעתים לטראומה מתמשכת. אבל כשאנו נותנים לרגשות האלה ביתוי – דרך שיחה, כתיבה, בכיה, מגע, נשימה – אנחנו מאפשרים להם לעبور דרכנו, מבליל השתלת על מי שאנו. ריפוי הוא לא מחיקה של הכאב, אלא יכולת לשאת אותו – וליצור ממנו משמעות, חמלת וכוח. זהו תהליך שמתרכז לאט, בתוך היום יום, ובו כל רגע של מודעות, נשימה ושיתוף – הוא צעד של גבורה.

זה הזמן לתת מקום לכל מה שעולה: פחד, בלבול, כאם, געגוע או תקווה. הרגשות אינם אויב – הם מצפן. הם הדרך של הגוף והנפש לספר מה עוד מבקש ריפוי. כשאנו לומדים להקשיב להם – אנחנו חוזרים בהדרגה לעצמנו. כמו שעם שלם נלחם – כרעם שלם גם מתרפא. המסע הזה הוא לא רק שלנו כיחידים – הוא מסע קולקטיבי של לבבות שמתעוררים, לומדים לנשום, להרפota, להרגיש, ולבנות יחד עולם חדש שבו פגיעות היא לא חולשה – אלא אומץ.



**דוקא מתוֹךְ הסְׁדָקִים נִכְנֵס הַאוֹר,
וּבָתוֹךְ כָּל קַוְשִׁי מִסְתַּרְתָּת הַזְּדֻמָּנוֹת לְהַיּוֹלֵד מְחֻדֶּשׁ.**

סיכום – מסע התקווה עם IL Captain: להפוך כאב לכוח

הלב של עם ישראל. תנועת השראה וריפוי שמחברת בין מערכיו הלחימה, המילואים משפחות וקהילות בארץ ובעולם, במטרה להפוך את הכאב האישית והלאומי לכוח של תקווה, חיבור ועשיה. להoir, לעצים ולבנות גשר בין לבבות – בארץ ובעולם.

◊ שתפו את מסעות הריפוי, ההחלמה והתקווה שלכם בקהילה המילואימנית של Captain IL – כדי לעורר אור, השראה ותחושת ביחד.

➔ עקבו אחרי Captain IL בפייסבוק ובאינסטגרם, והצטרפו לתנועה של אהבה, אחדות וריפוי.

אם המדריך נגע בכם, אם אתם מרגישים את הקראיה להמשיך את האור זה – אפשר לקחת חלק במסע ולעזר לפROYKT גדול, לצמוח ולהגיע לעוד נשמות. הפROYKT פועל באופן עצמאי, וכל תמיכה עוזרת לשמר עליו חי ונושם – להפיק תכנים חדשים, להרחיב את הפעולות, ולהמשיך להפיץ תקווה.

052-6363203  ניתן לתמוך בפרויקט בבית: באהבה והכרת תודה – על כל לב שמצטרף למשימה של אור, תקווה וריפוי.

Captain IL

היא לא רק יוזמה – היא מסע של לבבות אמיתיים.
גם מתוך השברים – אנחנו בוחרים באור, באהבה, ובתקומה.

