

מג"ן ללוחם ולחייל

מוביל גיוס חוסן נפשי • תכנית הכושר הנפשי



לחצי הלחימה ואירוע קיצון:



מראות קשים



המתנה
וחוסר וודאות



תנאי
מזג האוויר



מאמץ
פיזי קיצוני



סכנת מוות



רעש



הפתעה

תגובת דחק/קרב:

תגובה נפשית לאירוע קיצון/ללחצי הלחימה המובילה לקריסה תפקודית.

סימני תגובת דחק/קרב:

רעד	ניתוק
בלבול	תחושת בדידות
הצפה רגשית	חוסר אונים



קריסה תפקודית

הסימן המזהה העיקרי של תגובת דחק/קרב באירוע קיצון/בלחימה הוא קריסה תפקודית.

מג"ן לחייל וללוחם:

טכניקה לעזרה נפשית מיידית תחת אש להתאוששות מהירה מתגובת דחק/קרב.
• משך ההתערבות - כדקה.
• במידה והנפגע שוכב, העבר אותו לישיבה.

שלבי יהלו"ם:

מתן משימות

הנחייה סמכותית
לפעולה מיידית.
"קח את הנשק שלך
ותירה מהחלון"

וידוא סדר ההתרחשויות

מה קרה > מה קורה > מה יקרה
"חטפנו טיל, יורים עלינו,
אני צריך שתשיב אש"

לברר עובדות

שאלות קצרות
מוקדמות עובדות.
"מי היה כאן איתך?"
"מי המפקד שלך?"
"איפה עמדת?"

הדגשת מחויבות

"אתה לא לבד".
"אני איתך".

יצירת קשר

רואה, שומע, מגיב.
"תסתכל עליו"
"אתה שומע אותי?"
"תלחץ לי את היד"

התערבות מהירה ונכונה יסייעו לנפגע תגובת דחק/קרב
להתאושש מהר ובמטרה לחזור לתפקוד.