



# המענה הנפשי לתצפיתניות בצה"ל

## חרבות ברזל - דף עזר למפקדת

בעת הזו, תצפיתניות נאלצות להתמודד עם אתגרי דחק נפשיים רבים הנגרמים ממעורבותן הישירה והבלתי ישירה, כתומכות לחימה הנחשפות למראות קשים. להלן מספר דגשים חשובים הנוגעים למענה הפיקודי בתחום בריאות הנפש:

### בסיום משמרת

#### השלמת חסכים

אוכל/מקלחת/שינה וכו

#### עיבוד רגשי

במקרה של אירועים חריגים במשמרת קיימי שיחות צוות בתוכן תני מקום לרגשות קשים שעולים, ושוחחי עימן על דרכי להתמודדות לאור התרומה המבצעית המשמעותית.

#### התערבות המשכית

שמרי על מעורבות והעניקי ליווי תמיכתי באמצעות שיחות אישיות. במידה וקיימת מצוקה נפשית חריגה היוועצי בקב"ן.

### תוך כדי משמרת

#### רציפות תפקודית

שמרי על סביבת עבודה מקצועית ונסי לווסת עומסים. זכרי שהחוסן והרעות בחמ"ל נבנה גם במהלך המשמרת, ומשפיע על התפקוד במצבי אמת.

#### נוכחות פיקודית

שמרי על נוכחות פעילה, קשר עין, הכוונה מקצועית, וליווי באתגרים. במקרה של פגיעה תפקודית השתמשי בפרוטוקול יהל"ם.

#### תחושת מסוגלות

חזקי את האמונה העצמית של התצפיתניות ביכולתן לממש את אחריותן.

### שגרה

#### חיזוק הידע המקצועי

שימי דגש על הסמעת הידע המקצועי לצד תרגול מעשי של ידע זה.

#### משאבים לניהול המשימה

הקפידי על תמיכה וקשב פיקודי, שמרי על שגרה יומית הכוללת תנאים נאותים למנוחה ולוחות זמנים קבועים. צרי הזדמנויות להפוגות, גיבוש הצוות ומילוי מצברים.

#### משמעות המשימה

חזקי את ההכרה במשמעות הקריטית שיש תפקידן במערכה זו ואת האחריות לחיי אדם.