



# התמודדות עם אובדן טראומטי

## דגשים למפקד

### מפקדים יקרים,

הידיעה על מות אדם קרוב בנסיבות טראומטיות מביאה איתה מחשבות ורגשות כואבים ומטלטלים ועלולה בעתיד להוות נורם סיכון למצוקה נפשית עמוקה. להלן מספר עקרונות התמודדות שיסייעו לכם לממש אחריותכם ולתמוך בפקודיכם:

### בסיום המשימה

#### גלה רגישות לאובדן הטראומטי

כל אחד מגיב אחרת. היה קשוב ובטא חמלה, שותפות גורל והשתתפות בצער. עודד את אנשיך להיזכר בזמנים בהם התגברו על קשיים.

#### תן לגיטימציה לתגובות השונות

שוחח על האובדן בצורה פתוחה וכנה. העבר מסר כי אבל הוא תגובה טבעית לאובדן וכי נדרש זמן לעכל ולהתמודד עם הקושי.

#### מחוסר שליטה לשליטה

העבר את המסר כי לצד הצער הגדול החיים ממשיכים ועודד אותם להמשיך לפעול, לממש אחריותם וגם לתמוך בחבר שזקוק לעזרה.

#### התערבות המשכית

הענק ליווי תמיכתי ומעקב באמצעות שיחות אישיות. קיים שיחת צוות לאחר אירוע. מצוקה נפשית חריגה היוועץ בקב"ן היחידה.

### תוך כדי משימה

#### תנו מקום לאובדן

העיבוד הרגשי ידחה לתקופת זמן שתאפשר זאת

#### שמור על רציפות תפקודית

וודא הקפדה על אקטיביות, שגרת עבודה, פקודות ונורמות צבאיות ככל הניתן כך תעצים תחושת מסוגלות ושליטה

#### הענק משמעות ערכית למשימה

אמץ גישה חיובית ואופטימית. זהו וחזק כוחות התמודדות. העצם את השייכות והליכדות

#### עזרה נפשית ראשונה

השתמש בפרוטוקול י"ה"ו ובעקרונות שיחת משאב"ם להתערבות ראשונית בהתאם לצורך