

ABC

AWARENESS **BALANCE** **CONNECTION**

To Be Affected not Infected

שחיקת החמלה, זיהוי, מניעה וטיפול: מבוא תכנית מ.ג.ן
ד"ר אלינער פרדס. חמ"ל חוסן. אונ' רייכמן. אוקטובר 2023

ראשי פרקים

Awareness

איך נזהה שחיקה? מהם ביטוייה? מדוע חשוב לזהות?

Balance

בין דאגה לעצמנו ודאגה לאחרים בין האישי והמקצועי

Connection

בסיסי הבטחון של המטפל

AWARENESS

Awareness

איך נזהה שחיקה?

מהם הביטויים של שחיקת החמלה? מדוע חשוב לזהות?

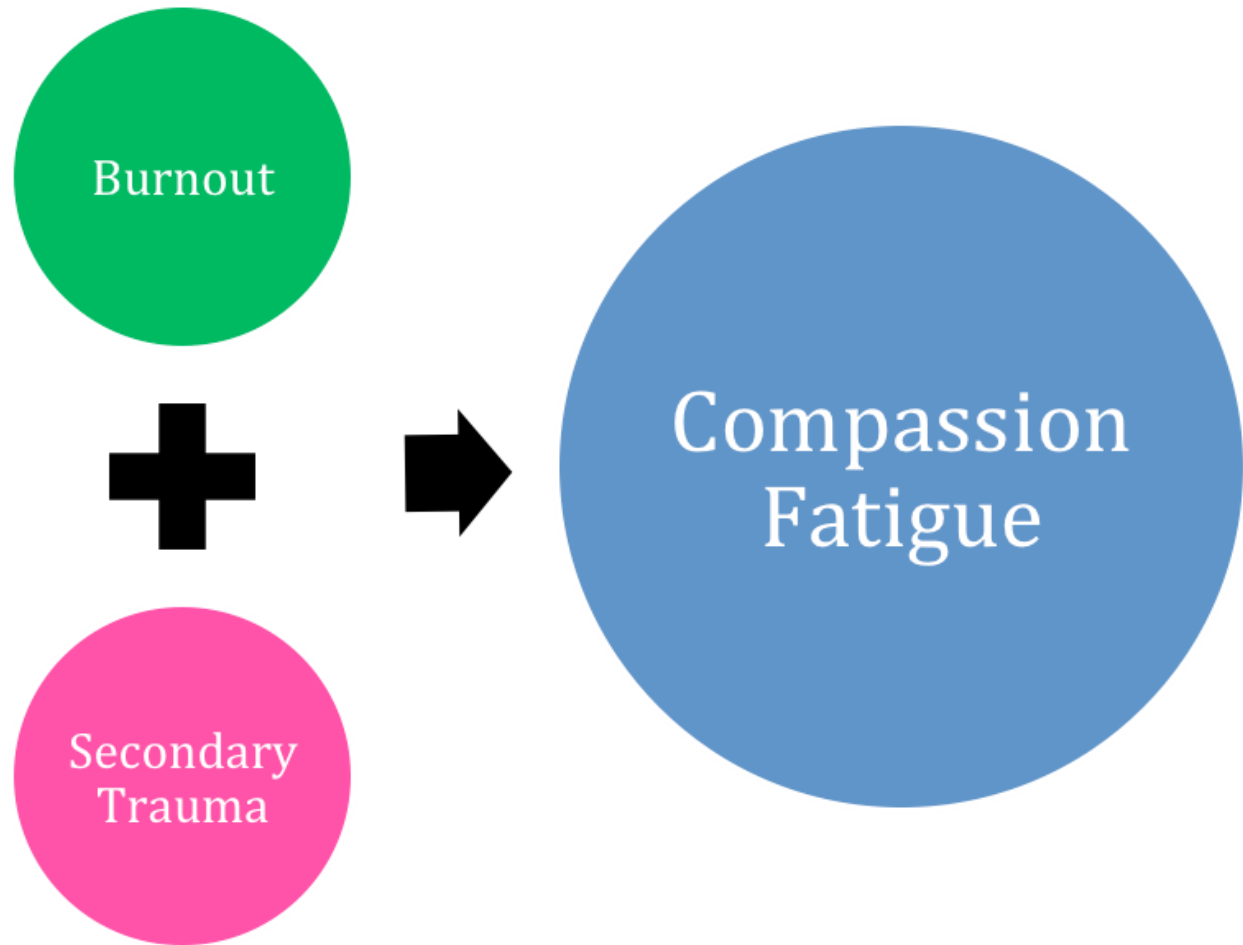


בלוח הבקרה שלי -

איך אדע שאני "על הקצה"? מה מסייע לי לשים לב מבעוד מועד?

שחיקת החמלה ומרכיביה A

Awareness



A זיהוי סימנים של שחיקת החמלה

הזדהות יתר

קושי בהעמדת גבולות

קושי בפרידה: "איך אני יכול לעזוב אותו כעת?"

חלומות וסימפטומים של האחר

כעסים בשם הניצול

עשיית שירותים עבור האחר

מודעות להשתקה כביטוי לטראומה A

זיהוי הביטויים לתגובת ההשתקה (Silencing Response):
שינוי נושא כשעולים תכנים טעונים או רגשות מכאיבים



Baranowsky, A. (2002). The silencing response in clinical practice: On the road to dialogue. In Figley, Charles R. (Ed.), *Treating compassion fatigue*

מתן "עצות"

מזעור מצוקה

קהות

הטלת ספק

האשמה

ציניות

אחר

באמצעות זיהוי צרכים, יכולת ורגשות
אפשר לטפח חוסן ולסלול נתיבים
לצמיחה והתחדשות

בריאות נפש = הסתגלות למציאות משתנה

BALANCE

Balance



מודעות **מ**

אור **ג**

נפש **נ**



חסמים

נשימה

פעילות גופנית

תזונה

מנוחה

טבע

דאגה שוטפת לצרכים בסיסיים - שתיה/אכילה

איזון בין דאגה לעצמי ודאגה לאחרים B

“...Place the oxygen mask on yourself first before helping small children or others who may need your assistance.”



איך נשמור על הלב הפתוח מבלי להישאב ומבלי להיאטם?
בין רחוק מדי לקרוב מדי

B חתירה לאיזונים משפחה עבודה/התנדבות

Balance

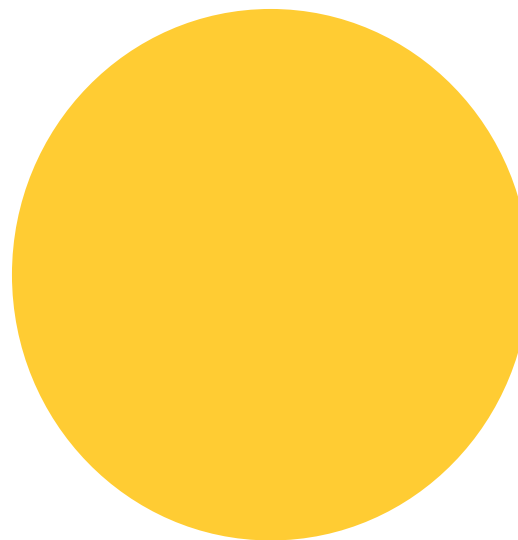
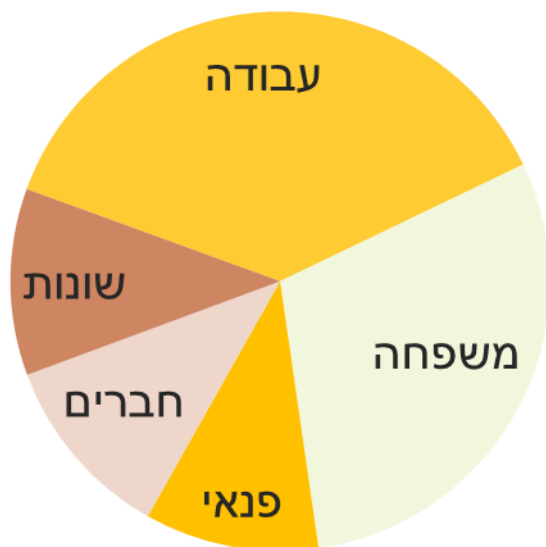


**חתירה לאיזונים בין תחומים
איזון בין נתינה משמעותית לבין עשיית יתר**

ספרינט לעומת מרתון

ג'ינגול

שגרת חירום



B חיוניות: אתגר של ניהול אנרגיות

מהם “מטעיני” אנרגיה כיום בחיי?

מה גוזל אנרגיה?

מה מסייע לי להיות נוכח בהווה?

(להתמקד בפעולה הנוכחית בזמן שאני מבצע אותה)

To Fix all

חשוב להימנע מ"רפלקס התיקון"? / להבחין בין care לעומת cure.

To Know all

To Love all (all the time)

עצירה אני בלחץ ועלי להאט .. " "אני מחליף ערוץ..."

שרירים התמקדות בגוף, כיווץ והרפית השרירים. תנוחה

נשימה שתים שלוש נשימות איטיות...

דימוי או **דיבור** פנימי מאזן

קדימה

C CONNECTION

Connection

מעגלי תמיכה



משפחה

חברים

עמיתים

ארגון

קהילה

איזונים בין עבודה למשפחה

קלים של אכפתיות: אוירה של שותפות, משמעות ושייכות לארגון תורמים לסיפוק

עבודת הצוות: אמון, לגיטימציה להבעת פגיעות, הבנה, עידוד לביטוי אישי, אקספלורציה ומרחב לשונות

נראות ומענה על צרכים- צורך בביטחון. צורך באוטונומיה. צורך במסוגלות < עליה במוטיבציה/רמת אנרגיות

Connection

זהות ומשמעות

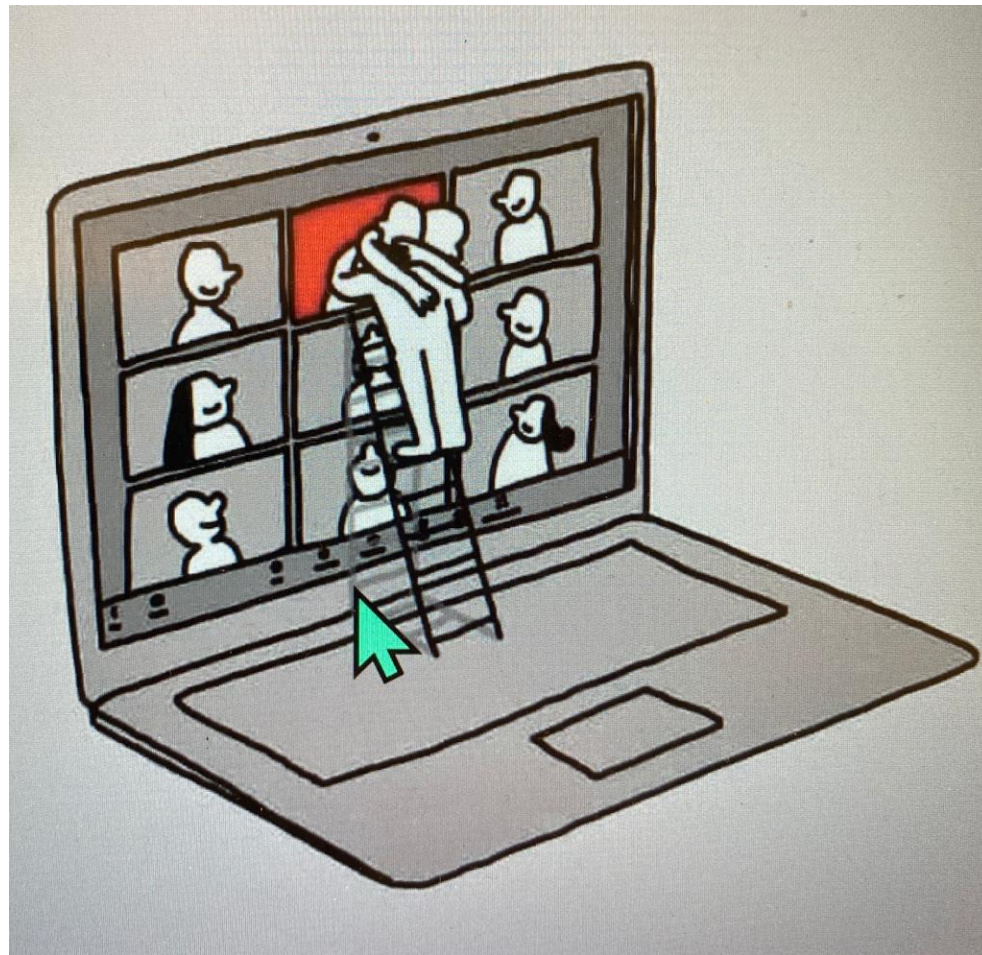
מי אני? (אני עושה כאן? / מדוע אני כאן?)

מהם מעגלי השייכות שלי?

חוויות טרנספורמטיביות שמטעינות במשמעות

חיבורים במרחב הוירטואלי C

Connection



C רגע של חמלה לעצמנו



תרגול של חמלה עצמית וחמלה עצמית גבוהה תרמו ליכולת ההתמודדות עם מצבי קיצון, להפחתת רגשות אשם, ולפחות הימנעות תפקודית.

קבלה ונדיבות כלפי עצמי - במיוחד ברגעי קושי, משבר או כישלון.

חיבור לאנושיות משותפת: כולנו בשר ודם אנושיים, הקושי והפגיעות הם מנת חלקם של כל בני האדם.
קשיבות לעצמנו - התבוננות ברגשות השליליים וקבלתם, מבלי לנסות להימנע, להדחיק או להיפטר מהם.





Awareness

זיהוי איתותי הגוף. למה אני זקוק?

Balance

נשימה/תזונה/שינה/פעילות גופנית/טבע.

Connection

מערכת יחסים עם אחרים. עם עצמנו
ערכים. משמעות.