

ויסות רגשי בחירום: איך לעזור לעצמי להירגע בממ"ד?

הקואליציה הישראלית לטראומה

"דריכה לקרקע" - Grounding פיזי דרך רגליים

01

עמידה יציבה עם רגליים ברוחב הכתפיים, תשומת לב ללחץ של כפות הרגליים על הקרקע, דמיין שורשים נשלחים לתוך האדמה. נשום פנימה לאט וספור עד 4, נשיפה עד 6. חזור 3 פעמים.
➤ יעיל במיוחד ברגעי הצפה או תחושת ריחוף / ניתוק.



מגע עצמי מרגיע - 'כיווץ והרפיה'



כווץ שרירי כפות הידיים / הכתפיים / הרגליים ל-5 שניות ואז הרפה. חזור 3 פעמים.
➤ עוזר להוריד עוררות פיזיולוגית, מחזיר שליטה לגוף.

02

"משפט עוגן"

03

ניסוח של משפט פשוט שמייצב:
למשל - "אני עושה כמיטב יכולתי כרגע." או "זה רגע קשה, והוא יעבור."
חזור עליו בשקט או בקול כשאתה מרגיש מוצף.
➤ מייצר תחושת מסגרת ובחירה גם בתוך כאוס.



מיקוד בשלושה דברים שאני שולט בהם כעת



לדוגמה: "אני שולט באיך אני נושם. אני יכול לשתות מים. אני יכול לשלוח הודעה לחבר."
➤ משיב תחושת שליטה וחיוניות כשיש הצפה מחשבתית או חרדה.

04

לתת שם לרגש

05

"עכשיו אני מרגיש/ה... פחד / תסכול / עייפות / עצב."
➤ מתן שם לרגש מפעיל את החלקים המוסתיים במוח ומוריד את העומס הרגשי.



"דקה של רגש מותר"



1. תן לרגש להיות נוכח במלואו למשך דקה אחת - בלי לשנות אותו, בלי לנתח. רק להרגיש. ואז לעבור לפעולה קטנה שמרגיעה אותך (לשתות, ללכת, לגעת במשהו מוכר).
➤ כלי פשוט להפחתת הדחק שנוצר מהדחקה או הימנעות.

06

ייסות רגשי בחירום: איך לעזור לעצמי להירגע בממ"ד?

הקואליציה הישראלית לטראומה

משפט של משמעות



תפילה קצרה או ברכה אישית

08

חיבור למה שחשוב לי:
"אני עושה את זה כי המשפחה שלי חשובה לי." או
"אני נוכח גם כשקשה – כי אכפת לי."
➤ עוגן שמחבר לעומק ולא רק לרגע.

07

לא חייבת להיות דתית. משפט כמו:
"שיהיה לי רגע של שקט." או
"שיבוא רוח עלי ועל סביבתי."
➤ מחזק חוסן דרך חיבור לאמונה / תקווה / אנושיות.



"משפט קשר" – לפנות למישהו באמירה פשוטה:



מעשה קטן של נתינה

10

"היום היה לי קשה." או "אני צריך רק שמישהו יקשיב."
➤ מווסת מאוד כשאנחנו מאפשרים לעצמנו להיות נראים ונשמעים.

09

שלח הודעה עם חיבוק למישהו, עזור במשהו קטן, תביא כוס תה למי שסביבך.
➤ מחזק תחושת ערך וחיבור – נוגדן טבעי לתחושת בדידות ומצוקה.



סיפור קצר בראש: "מה יעזור לי בדקה הקרובה?"



לדמיין סצנה קצרה של עזרה – מישהו מחבק, אור עוטף אותך, אתה מצליח לצאת מהמרחב.
➤ מווסת באמצעות דמיון חיובי ולא כבד.

11

'תמונת מקלט' בראש

12

1. לעצום עיניים ולדמיין מקום בטוח – ים, יער, בית של סבתא. להרגיש אותו דרך כל החושים.
➤ מאפשר הפסקה תחושתית מהכאוס החיצוני.

