



ג'וינט ישראל
היחידה לנכויות ושיקום



משרד הרווחה
אגף השיקום
ובית הספר המרכזי לעובדים
בשירותים חברתיים
סניף ירושלים

התמודדות של אנשים עם נכויות במצבי חירום ביטחוניים וסביבתיים

החוברת מבוססת על ערכת הדרכה לשעת חירום
לאנשי מקצוע ומתנדבים העובדים עם אנשים עם
נכויות החיים בקהילה

ליקוט ועריכת החומר: דפנה בן-דוד רוקני

ספטמבר 2004

תוכן העניינים

4.....	הקדמה
5.....	מדבריהם של אנשים עם מוגבלות גופנית
7.....	פרק א: התנהגות אוכלוסייה במצבי חירום
7.....	1. מטרות ההתערבות
7.....	2. מהו חוסן קהילתי
7.....	3. מהו מצב חירום במונחים פסיכולוגיים
13.....	4. צורכי האוכלוסייה במצבי חירום ואסון מקומי
18.....	פרק ב: דרכי התמודדות של האדם הנכה בשעת חירום
18.....	1. חשיבות הפנייה לאדם הנכה
18.....	2. מוכנות לאסון/מצב חירום
25.....	3. היערכות לשעת חירום לאנשים עיוורים או בעלי ליקוי ראייה
27.....	4. היערכות לשעת חירום לאנשים עם מוגבלות בתנועה
28.....	5. היערכות לשעת חירום לאנשים עם חירשות או קשיי שמיעה
32.....	פרק ג: דרכי התמודדות נוספות
32.....	1. אימון לאסרטיביות
32.....	2. אימון לרגיעה, הרפיה
33.....	3. אימון להישענות על העצמי
33.....	4. פיתוח מסגרות התנדבותיות
34.....	5. אימון סביבת האנשים הקרובה
34.....	6. חונכות אישית חובה של בני נוער ושל ארגוני נוער
35.....	7. חונכים מטעם פר"ח
35.....	8. אימון באמצעות ספרות - ביבליותרפיה

36.....	9. יצירת קבוצת תמיכה/עזרה עצמית.....
37.....	10. אינטרנט.....
38.....	פרק ד: מודל החוסן הרב-ממדי (BASIC PH).....
38.....	1. משאבי התמודדות של הפרט.....
39.....	2. משחק ההישרדות.....
41.....	3. מודל ה-BASIC PH.....
43.....	4. משבר ומשאבי התמודדות.....
44.....	5. אזור המפגש עם ה"חיים".....
45.....	6. האזנה לאדם בעקבות אירוע טראומטי - שימוש במודל.....
47.....	סיכום.....
48.....	אתרי אינטרנט ישראלים בנושא חירום.....
49.....	ביבליוגרפיה.....

הקדמה

מצבי לחץ, מפגעים סביבתיים ומצבי חירום שונים, כגון: אסונות טבע, פיגועי טרור ותאונות חמורות, עלולים להתרחש בכל רגע נתון וללא כל התרעה. קיימים אמנם סוגים שונים של אירועי חירום, אך לכולם יש מאפיינים משותפים. על כל פנים, היכולת לפעול במהלכם בהצלחה טמונה במידת ההכנה המקדימה.

מחקרים מוכיחים כי ככל שחוסר הוודאות גדול, כך גדל הלחץ ועמו החרדה והפחד. מתן מידע והכנה לקראת מצבי לחץ וחירום מפחיתים את חוסר הוודאות ומעניקים תחושת שליטה והערכת מצב מציאותית, ובכך תורמים להתמודדות פיזית ונפשית יעילה של הפרט והקבוצה בשעת חירום. הלחץ והחרדה גוברים לאין שיעור כשמדובר באנשים עם מוגבלויות. ללחץ ולחרדה הכלליים מתווספות חרדות הנובעות מהמוגבלויות שלהם.

חוברת זו מיועדת לאנשי מקצוע ולמתנדבים העובדים עם אנשים עם מוגבלויות ומטרתה לסייע להם בהבנת צורכי הנכה בשעת חירום ובהכנה מקדימה בזמן רגיעה. במסמך זה יידונו סוגיות כלליות הרלוונטיות לאוכלוסייה בכלל ולאנשים עם מוגבלות פיזית וחושית בפרט: התנהגות אוכלוסייה במצבי חירום, דרכי התמודדות של האדם הנכה בזמן חירום ודרכי התמודדות נוספות. בנוסף, יובאו בו מאמר על מודל החוסן הרב-ממדי, וכן רשימת אתרים ופורומים באינטרנט בנושא זה.

החוברת מתבססת על "ערכת הדרכה לשעת חירום לאנשי מקצוע ומתנדבים העובדים עם אנשים עם נכויות החיים בקהילה", מהדורה ניסיונית. הערכה גובשה בשנים 2001-2003, תוך התבססות על ספרות קיימת בנושא ועל מידע שנאסף במפגשים עם אנשים עם מוגבלויות בישראל ותוך כדי הפעלתה הניסיונית בהכשרות שנערכו ברחבי הארץ ובליווי הערכה. הערכה היא פרי שיתוף פעולה בין משרד העבודה והרווחה - האגף לשיקום ובית הספר המרכזי לעובדים בשירותים חברתיים - סניף ירושלים ובין גוינט ישראל - היחידה לנכויות ושיקום.

ערכה זו יכולה להוות המשך טבעי למערך ההדרכה הארצי, שפותח על-ידי האגף לשירותים אישיים וחברתיים, תחום ארגון

מינהל וכוח אדם ברשויות המקומיות, אשר החל לפעול בחודש יוני 2002, אך היא יכולה גם לעמוד בזכות עצמה.

מדבריהם של אנשים עם מוגבלות גופנית

"כדי שנוכל להעמיק בדיוננו, הבה נגדיר לעצמנו את פירוש המילה 'נכות'. נכות היא מצב שבו הגוף הפרטי, המבצע את רצון האישיות, אינו יכול בכוחות שיש לו לתפקד כהלכה; אבל בנפש: הרצון האישי לפעול הוא שלם. כלומר, רצון הפעולה של האישיות מטיב את חותמו על מלוא אברי הפעולה, אשר חסרים כוח להוציא את הרצון הזה אל הפועל..."

"גם האנשים המכירים מקרוב את עולמו של הנכה עלולים להיקלע לסבך חווייתי, וזאת בעטייה של השוואה מסולפת בין חייהם לבין חיי. השוואה זו נערכת בסף ההכרה שלהם. כל נכות מטילה הגבלות על יכולת העשייה של הנכה. במקרים קיצוניים נדרש הנכה על כל צעד ושעל לבקש את עזרת מקורביו... כאשר בוחנים רק את ההיבט הגופני של חיים במצב מעין זה, נדמה שקיומו הפיזי של הנכה אינו מופקד במקרים רבים בידי הנכה עצמו, אלא בידי אחרים. מתקבל הרושם שבעטייה של תלותו הביולוגית בעזרה הזאת, נשללת מן הנכה עצמאותו האישית. מכאן שאפשר להעלות על הדעת שאין הוא מסוגל לעמוד ברשות עצמו, לפעול מתוך יוזמתו הפרטית ולהיות אחראי לפיתוח של הערכים הרגשיים, הנובעים מדרך נוכחותו המיוחדת בחיים. לשון אחרת, נראה שכל יכולתו של הנכה מותנית ברצונם של העוזרים לו ובנכונותם לאפשר לו להתקיים בחיים. אלא שאם נחדור אל העניין לעומקו ולא נתעלם מן העיקר, תתהפך התמונה על-פיה: אנו ניווכח שעל מנת להיות מסוגל לחיות דווקא את דרך החיים של נכה, נדרשת באופן בלתי-נמנע מידה רבה של השפעה מקורית על המצב. השפעת הנכה על חיי עצמו באה במקום וממלאת את מקומה של שליטה עצמית אלטרנטיבית, המתפתחת בדרך שונה אצל האדם הרגיל."

יונתן כהן, "מפגם לשלמות - שלמותם של החיים בגוף פגום"

"מוגבלות גופנית אינה טראגית. היא נעשית טראגית כשאין אפשרות לבודד ולבטל את השפעת הדעות הקדומות בחברה, הבערות וחוסר המידע בכל הנוגע למוגבלות זו. כשפעולותיו, מחשבותיו ורגשותיו של אדם מוסברים בחברה רק על-ידי מוגבלותו (נכותו), נהפכת מוגבלותו הגופנית לטרגדיה. עיוורון כזה של החברה רואה רק צד אחד באישיותו של אדם ומתעלם מכל השאר. וכך, החברה נוטלת ממנו את כבודו וישרו, שהם שלו בזכות... הדעה הקדומה והבערות הן צמד קטלני המאפשר ליחיד הנקרא 'נורמלי' להגיב רק על המוגבלות הגופנית של אדם, ולדון את מעשיו רק נוכח מגבלות אלה. האדם שאינו מוגבל מצמצם על-ידי כך את שדה הראייה שלו. הקרבן משלם בהכחשת יכולתו, ויכולתו כוללת לב, שכל, רוח ואישיות. התכחשות כזאת משליטה במציאות אווירה מלאכותית, שכן המציאות מזכירה לנו כי כל מה שירש בן תרבות אינו מוצר של הגוף בלבד."

סול גורדון, "לחיות חיים שלמים"

פרק א: התנהגות אוכלוסייה במצבי חירום*

1. מטרות ההתערבות

שתי מטרות עיקריות יש לטיפול באסונות ולטיפול במצב חירום מתמשך: הצלת חיים והחזרת החיים למסלולם התקין בהקדם האפשרי. את המטרות הללו חשוב להשיג תוך שמירה על החוסן האישי והקהילתי וחיזוקו, כדי שהאוכלוסייה תצליח להתמודד, בצורה אפקטיבית, עם תוצאות האסון ו/או עם ההשלכות של מצב חירום מתמשך.

2. מהו חוסן קהילתי

חוסן קהילתי הנו היכולת של מערכת חברתית לספוג פגיעות ונפגעים, תוך שמירה על כושרה להמשיך לתפקד ולמלא את משימותיה כמערכת.

קיימים מספר מדדים לבחינת עוצמת החוסן:

- ◆ יכולת ספיגה
- ◆ יכולת לפעול בתנאי חסר/עומס רב
- ◆ יכולת התאוששות
- ◆ יכולת להפעיל סיוע
- ◆ נכונות להמשיך ולהתמודד לנוכח התנאים החדשים

3. מהו מצב חירום במונחים פסיכולוגיים

מצב חירום הנו איום על אינטרס חיוני (במקרה הקיצוני - חיי האדם או הקרובים לו) ללא זמן או משאבים אחרים להיערך אליו.

הספרות נוהגת להתייחס לשלוש אפשרויות תגובה עיקריות של אנשים למצבי חירום (שלושת ה-"F"):

* מותאם מתוך:

סא"ל שרי מרום-שאנן וסא"ל דיייד גידרון: "תורת התנהגות אוכלוסייה במצבי חירום - עקרונות עבודה ודרכי סיוע", פיקוד העורף, מחלקת התגוננות אוכלוסייה/ענף התנהגות אוכלוסייה, אוגוסט 2001.

Fight – התמודדות אקטיבית לשינוי המצב
Flight – הימלטות ובריחה המונית (עם או בלי פאניקה)
Freeze – הלם, קיפאון, הימנעות מפעולה

בקרוב הציבור רווחת הדעה כי במצבי חירום רוב האנשים מאבדים שליטה, מתנהגים בצורה לא רציונלית ומנצלים את המצב לטובתם. דעה זו זוכה לתגבור בתיאורים ספרותיים, בסרטים, בתכניות טלוויזיה ובדיווחי עיתונאים על אסונות.

דעה זו, הגורמת לטעויות, הן בשלב ההכנה והן בזמן הטיפול באסון, מבוססת על שלושה מיתוסים:

- ◆ מיתוס הפאניקה – בעת אסון רווחת התנהגות של היסטריה ומנוסה המונית בלתי-נשלטת, ויש לעשות הכול כדי למנוע זריעת פאניקה.
- ◆ מיתוס ההלם – תגובת רוב האנשים לאסון היא הלם וחוסר אונים, דהיינו, התנהגות פסיבית, חסרת שחר וחסרת חיוניות תכליתית.
- ◆ מיתוס הביזה – בעת אסון מנצלים אנשים את ההזדמנות לבזוז את בתי הנפגעים, ולכן יש להקצות משאבים למניעת תופעה זו.

אחת הבעיות המרכזיות היא שהמיתוסים הללו משפיעים הן על הציבור הרחב בבחינת נבואה המגשימה את עצמה והן על אורח חשיבתם של הממונים על הטיפול באסונות. הם גורמים למקבלי החלטות להניח שהתנהגותם של התושבים בעת אסון איננה זהה להתנהגותם הרגילה, ולפיכך יש למנוע מהם מידע העשוי לגרום לפאניקה ויש לטפל בהם כאילו אין להם יכולת לבצע פעילויות יום-יומיות. החלטות אלו גורמות לנזקים רבים, פוגעות קשה ביכולת הנפגעים להתארגן ולפעול בצורה האופטימלית ומאלצות את המערכת לעסוק בנושאים שאין הכרח שתעסוק בהם.

מי שהתנסה באסונות בפועל, או מכיר את תוצאות המחקרים בתחום, יודע כי אין לקבל את שלושת המיתוסים הללו, שהם שילוב של אי-ידיעה, תצפיות בלתי-מדויקות ודמיון פורה. פאניקה, הלם וביזה הן תופעות חריגות ביותר. בפועל, ההפך הוא הנכון: בעת אסון רוב האנשים, נפגעים וגם סובבים, מתנהגים בצורה תכליתית, הגיונית ואף נדיבה.

בעיני המסתכל מן הצד עלולה ההתנהגות של אנשים באזור פגוע אסון להיראות בלתי רציונלית ומבולבלת לחלוטין. בתוך ההרס הפיזי הסובב אותו, רואה המסתכל את אלה שנשארו בחיים עוסקים במה שנראה בעיניו כפעילות חסרת תכלית, מקרית, בלתי-מבוקרת או סותרת.

היעדר האחידות בפעילות של הניצולים מוביל את המתבוננים מבחוץ למסקנה מוטעית שהאוכלוסייה "נתקפת פאניקה". למעשה, אין המסתכל מן הצד עד לפאניקה, כי אם לשיבוש הארגון החברתי, שאיננו מצביע בהכרח על אי-רציונליות של היחיד או על שיבוש הארגון האישי. יחידים רבים וקבוצות קטנות עובדים באזורי האסון באורח תכליתי ובמידת-מה של ארגון. אולם, הם עשויים להתמקד כל אחד במשימה נפרדת ומוגבלת משלו, וכך הם מעוררים רושם כאילו אינם ערים לצרכים הכלליים יותר. הבעיה המרכזית של טיפול באסון היא הרחבת מוקד תשומת הלב ושילוב פעולות היחידים והקבוצות הקטנות בפעולה מתואמת כללית; ובמילים אחרות: ארגון הסדר החברתי מחדש. עם זאת, אם האזור הפגוע יהיה מנותק למשך שעה או יותר, יבצעו הניצולים רבות ממשימות ההצלה והסיוע המיידיות והדוחקות, עוד בטרם תגיע עזרה מן החוץ.

במחקר על פגיעת סופת הטורנדו בארקנסו, שנערך על-ידי המרכז הלאומי לחקר דעת הקהל, נמצא כי במחצית השעה הראשונה לאחר הפגיעה עסקו 32% מכלל האנשים שבאזור הפגיעה בחיפוש נעדרים, 11% השתתפו באופן פעיל בפעולות ההצלה ו-35% מילאו תפקידים של סיוע בעת חירום. במשך שש השעות הבאות עסקו 28% בחיפוש נעדרים, 22% בעבודות הצלה ו-46% - בסיוע אחר.

אחת הדרכים שבה יכול אדם להציל את נפשו היא מנוסה. "מנוסה" אינה בהכרח פאניקה או מנוסה ללא שליטה. לא פעם, אין ליחידים או לקבוצות שום ברירה רציונלית מלבד מנוסה, אם ברצונם להישאר בחיים. שכיח שהמנוסה היא מסודרת ומבוקרת ושהאנשים ממשיכים לחשוב על זולתם ולשקול את מעשיהם.

החוויה המרכזית של הפרט, במצבי חירום, היא תחושת לחץ ואָבֵדן שליטה על המתרחש. התגובה למצב החירום ועוצמתה משתנות אומנם מאדם לאדם, אך, כפי שצינו, נוכל לראות שבמצבי חירום

מגוונים רוב האנשים פועלים בצורה עניינית (קריאה לעזרה, חיפוש קרובים, איתור רכוש שנפגע, סיוע לאחרים ועוד), חלק מהאנשים מגיבים באדישות ורק מיעוט נמצאים בהלם זמן ממושך או מגיבים בצורה לא-רציונלית ומוגזמת. תגובות אלה יושפעו, בדרך כלל, ממידיות הסכנה, ממידת האיום הנתפס, מניסיונו הקודם של הפרט במצבי החירום, מאישיותו, וממידת האמון שיש לו ביכולתו וביכולתן של המערכות השונות להתמודד עם המצב. במילים אחרות, עוצמת הלחץ היא פועל יוצא של הפער בין מה שאנו תופסים שנדרש מאיתנו לעשות כדי להתמודד עם מצבי חירום לבין ההערכה שלנו את יכולתנו לעשות זאת (לדוגמה: אדם אשר הוא או אדם קרוב לו ייפצע יהיה פחות לחוץ אם עבר קורס עזרה ראשונה מאשר אדם שלא עבר קורס זה).

החלטת הפרט והמשפחה על דרכי התגובה במצבי חירום מתקבלת תוך זמן קצר ומקובעת במהירות. הפרט/המשפחה מבצעים תהליך של הערכת מצב על בסיס העובדות שהצטברו אצלם. האפשרות של הגורמים המנהלים את האירוע להשפיע על ההחלטה מוגבלת לשלבים הראשונים של איסוף העובדות והערכתן. לאחר קבלת ההחלטה יהיה קשה מאוד לגרום לשינוי בהתנהגות.

להלן מובא המודל לקבלת החלטות של הפרט/המשפחה במצבי חירום שפותח בידי Ronald Perry (1984). ניתן ללמוד ממנו עד כמה מושפע תהליך הערכת המצב מהמידע, מהעיתוי, מאמינותו וכדומה.

תהליך קבלת החלטות באירוע חירום



חשוב לזכור:

אנשים המצויים במצבי לחץ, ובמיוחד במצב חירום שבו קיים איום על חייהם ו/או חיי יקיריהם מתנהגים אמנם בצורה שונה מאשר בחיי היום-יום, אך אין זה אומר שהם מתנהגים בצורה לא שקולה או לא אחראית. פעולותיהם והתנהגותם נובעים מצורכיהם ומנקודת מבטם על האירוע.

במצב חירום, רוב התגובות הן תגובות נורמליות למצב לא נורמלי. העקרונות המנחים המרכזיים הם:

- ◆ את המטרות הצלת חיים והשבת החיים למסלולם התקין יש להשיג תוך שמירה על החוסן האישי והקהילתי.
- ◆ פאניקה, הלם וביזה הן תופעות חריגות ביותר.
- ◆ בעת אסון רוב האנשים מתנהגים בצורה תכליתית, הגיונית ונדיבה.
- ◆ החוויה המרכזית של הפרט, במצבי חירום היא תחושת לחץ ואבדן שליטה על המתרחש.
- ◆ יש לשאוף להחזיר לפרט ולמשפחה את תחושת השליטה על המצב.

"לעזור להם לעזור לעצמם"

אמונתו של האדם ביכולתו לשלוט במצב היא רכיב מכריע בהתמודדות עם מצבי חירום ואסון. אמונה זו היא חלק מתהליך ההעצמה המחלץ אותו מתחושת חוסר האונים והופך אותו מקרבן סביל של הנסיבות למתמודד פעיל.

מכאן נובע העיקרון המרכזי שצריך להנחות את התייחסות אנשי המקצוע לאוכלוסייה: "לעזור להם לעזור לעצמם" על-ידי יצירת תחושת מסוגלות. ניתן לפתח תחושה זו על-ידי שמירה על עיקרון הרציפות שמשמעותו העברת מסר חד-משמעי של ציפייה לתפקוד יעיל הן ברמת הפרט, הן ברמת המשפחה והן ברמת הארגונים (במקביל לגילויי אמתיה לקשיים ולאבדן).

דרכי פעולה

- א. היה קרוב ללקוח, גלה רגישות כלפיו ונהל איתו דו-שיח שוטף
- ב. הקטן ככל האפשר את תלותו בך ובמערכת

- ג. בטל או הגבל "רווחים משניים" של הלקוח
- ד. תעל ואל תתנגש - "עיקרון הג'ודו", גייס את האוכלוסייה כמכפילת כוח
- ה. פעל בשיטת מניפת הפעלה של רשתות קהילתיות להשגת "מסה קריטית"
- ו. תן מענה רציף לאוכלוסייה באמצעות מרכזי מידע
- ז. תעל תגובות שליליות לעשייה בכיוונים חיוביים: במקום לחפש "אשמים", חפש פתרון!
- ח. צור רצף הצלחות להגברת האמון במערכת

4. צורכי האוכלוסייה במצבי חירום ואסון מקומי

צורכי האוכלוסייה האזרחית במצבי חירום ואסון, נוסף על צורכי הקיום היום-יומי, נובעים מקשיי המצב ומהסיכון הכרוכים בו וכן מהאָבדן ומהנזקים הנגרמים בעטיו. היעד המרכזי לאוכלוסייה הוא, אם כן, ניהול שגרת חירום שתאפשר לה לתפקד לאורך זמן באמצעות משאביה העצמיים ובתמיכה חיצונית הכרחית בלבד.

4.1 הצרכים הבולטים והמענה הרצוי

צרכים פיזיים קיומיים: חילוץ, הצלה, טיפול בנפגעים (פיזיים ונפשיים) ומניעת אָבדן ונזקים

הטיפול בצרכים אלה חייב להיעשות במשולב בידי הצבא וארגוני החירום מחד, ובידי שירותי הרווחה של הרשות המקומית וארגוני מתנדבים מאידך, תוך שיתוף של האזרחים עצמם (יחידים ומשפחות). האוכלוסייה עצמה מהווה משאב מרכזי וזמין לצורך האיתור המהיר, הזיהוי והטיפול, בתנאי שפונים אליה, מכוונים ומדריכים אותה (גם באמצעות התקשורת).

חשוב להבין כי ההתייחסות והטיפול בנפגעי נפש, על אף הקושי להבחין בהם ("לא רואים דם"), תורמת לא פחות ליכולת ההתמודדות של האוכלוסייה מאשר הטיפול בנפגעים ובנזקים הפיזיים.

צורכי קיום ותפקוד שוטפים

- א. יש להעדיף חלופות מיגון לשהיית האוכלוסייה בסמוך למשאבים העצמיים שלה, כגון חדר ביטחון ומרחב מוגן דירתי לעומת מקלט ציבורי, כיוון שאז יכולת השהייה הממושכת של האוכלוסייה במיגון משתפרת ולמערך החירום (צבא, רשות מקומית) נדרשים פחות משאבים ואמצעים מיוחדים לסייע לה.
- ב. יש להבטיח הימצאות מזון ושתיה, מצרכי יסוד, תרופות וצורכי היגיינה, הדרושים לשהייה במקומות מוגנים (חדר ביטחון, ממ"ד, מקלט וכדומה), כל עוד האוכלוסייה מרותקת אליהם.
- ג. יש להעדיף הסדרים הבנויים על מערך אספקה עצמית של האוכלוסייה, לעומת מצב שהצבא ו/או הרשות המקומית מחלקים מזון ומצרכים. זאת, למשל, באמצעות קביעת "חלונות זמן מדורגים" המאפשרים לאוכלוסייה לצאת ולהצטייד (בחנויות שכונתיות ובמרכזי מסחר וקניות קרובים).
- ד. יש לדאוג לפתרונות מתאימים למשפחות בעלי התפקידים במערך החירום, כדי לאפשר לצוות החירום להתפנות ולהתמסר לתפקידם.
- ה. יש לדאוג לאספקה רציפה ונגישה של שירותי בריאות ותברואה, תוך שימת דגש על ילדים, קשישים, חולים, נכים וכדומה, כדי שאוכלוסייה זו לא תיפגע ומצבה לא יורע. עדיף להתבסס על השירותים האזרחיים המקומיים ולתגבר אותם במידת הצורך על-ידי כוחות ואמצעים ממאגרים אזוריים ואנשי צבא.

צורכי פרנסה וקיום כלכלי לאורך זמן

- א. יש לדאוג לכך שהאוכלוסייה תוכל להמשיך לעבוד ולהתפרנס במידת האפשר (על-פי עיקרון הרציפות התפקודית). דהיינו, לאפשר לעובדי ארגונים שמחוץ לאזור המאיים לצאת לעבודתם, לאפשר לאלה היכולים לעבוד במיגון מתאים בתוך האזור המאיים להמשיך לעבוד, לקיים פעילות מבוקרת ב"חלונות זמן" במרכזי קניות ומסחר, בבנקים, במשקי חי ועוד.
- ב. יש לדאוג שבבנקים ובמיוחד בשירותי בנק אוטומטיים יהיה כסף למשיכה לזקוקים למזומנים.
- ג. יש לאפשר לזכאי קצבאות המוסד לביטוח הלאומי לקבל את כספם באמצעות בנק הדואר ו/או הסדר אחר זמין ונגיש.

4.2 התייחסות לצרכים של אוכלוסיות ייחודיות

- א. בכל קהילה ישנן קבוצות ופרטים חלשים הנזקקים לסייע רב יותר וייחודי. יש לוודא כי קבוצות אלו מובאות בחשבון בזמן הערכת המצב ותכנון פעילות הסייע.
- ב. לחלק מהקבוצות החלשות אין "פה" ואין "דובר", ולכן לעתים יש לבחון מקרוב את התייחסות של שירותי הרווחה ברשות המקומית לצרכים של קבוצות אלו ולסייע לקבוצות בעיצוב הפתרונות (בעיקר בצד הלוגיסטי ובאמצעים שחסרונם מונע מהרשות מתן מענה הולם).
- ג. יש להתאים את הנחיות ההתנהגות בכתב ובאמצעי התקשורת האלקטרוניים לצרכים המיוחדים של אוכלוסיות אלו שתלותן במערכת בדרך כלל רבה יותר.
- ד. צריך לזכור כי אוכלוסייה זו מוכרת בדרך כלל לרשות המקומית. מצד שני יש לוודא אילו משפחות אינן מוכרות על-מנת להבטיח להן המשך התייחסות הולמת.

4.3 צורכי מידע

איתור בני משפחה, קרובים ומכרים ודאגה לשלומם
צורך זה חזק במיוחד, ואי-התייחסות אליו יכולה לעורר חרדה, כעס ותסכול, ואיתם – התנהגויות קיצוניות של האוכלוסייה. על כן, יש לדאוג במהירות האפשרית לפתיחת מרכז מידע ברשות המקומית/אזורית: מרכז מידע טלפוני, ובכלל זה פקס ודואר אלקטרוני, ומוקד מידע פיזי שאליו יכול להגיע קהל לצורך מילוי טפסים, קבלת חומר הסברה והדרכה ועוד. יש לדאוג כי מרכזים אלה יהיו מעודכנים באופן שוטף בכל הקשור לניצולים, נעדרים ופצועים באירוע האסון.

מידע שוטף, הכוונה והדרכה לגבי המצב, לגבי הצפוי ולגבי הדרכים להתמודדות

- א. על הרשות המקומית לקיים ערוץ מידע מקומי (רדיו וטלוויזיה בכבלים), שיאפשר לאוכלוסייה לקבל מידע שוטף, הכוונה והדרכה, בצורה רציפה ומחזורית. יש לפרסם את לוח המשדרים כדי שניתן יהיה לקבל מידע ולעקוב אחר ההתפתחויות באירוע. במסגרת ערוץ זה רצוי לקיים קשר עם המערכות הרלוונטיות: צבא המעדכן לגבי ההתפתחויות,

"אולפן פתוח" שניתן להתקשר אליו, להציג שאלות ו/או בקשות ולקבל מידע, הכוונה והדרכה. באולפן פתוח חשוב להציב מומחים שיסייעו לתפקוד תקין של האוכלוסייה ולהגברת יכולת ההתמודדות שלה עם קשיי המצב.

ב. במרכז המידע של הרשות המקומית יש להציב נציגים של ארגונים מקומיים שונים, וכן לקשרו עם מערכות הדיווחים על נפגעים, נזקים, התראות וכולי, כדי שהמרכז יהיה מעודכן ברציפות במידע הרלוונטי.

ג. מומלץ להקים במרכז המידע מערכת טלמסר או משיבון להודעות ובקשות של הציבור, כי במקרים רבים הטלפונים במרכז המידע עמוסים ואינם נגישים לפונים. מערכת טלמסר, הקולטת הודעות קצרות ומוקדות, מסוגלת לקלוט פי כמה הודעות ליחידת זמן לעומת טלפנים ומוקדנים במרכז מידע. כמו כן ניתן לאחזר, לנתח מגמות ולטפל בזמן רגיעה בהודעות שנתקבלו. במידת האפשר כדאי לשלב במערכת הטלמסר גם "בנק תשובות" מוכנות ומוקלטות לשאלות טכניות כגון מיקום מוסדות שונים ושעות פתיחה.

4.4 צרכים חברתיים ופסיכולוגיים

מערך תמיכה

יש לקיים מערך תמיכה פסיכו-סוציאלי, המושתת על כוח האדם ומשאבי הרשות המקומית, המתנ"סים וארגוני מתנדבים, אשר יסייע לאוכלוסייה בהיבטים של חוסן, לכידות, תמיכה חברתית, הפגה, מורל, תעסוקה ועוד. יש לעבות מערך זה באמצעים הן ממשרדי החינוך, התרבות והספורט והרווחה ומיחידות צבאיות כגון מורות חיילות ומאלש"חיות.

יש להפעיל את המערך בגישה של איתור וזיהוי הצרכים של הלקוחות בקהילה ("outreach") ולא להמתין לפנייה יזומה של האוכלוסייה אל השירות.

טיפול בילדים

דאגה וטיפול בילדים, כולל תעסוקה והפעלה, יסייעו לצמצם את ההסתברות לפגיעה פיזית ונפשית ויפחיתו את העומס על ההורים. פעילות זו תאפשר להורים להתפנות לצרכים נוספים.

במצב חירום מתמשך, קשה מאוד לשמור על תפקוד הילדים ושמירתם במקומות מוגנים, אלא אם מספקים להם תעסוקה, הפגה, פעילות פיזית ועניין. לאור זאת, יש לדאוג למקומות מוגנים להפעלת הילדים על-ידי צוותי חינוך, תרבות וספורט. המקומות המועדפים לפתח פעילות כגון זו הם מקלטי מוסדות החינוך, מועדונים ומתנ"סים, ובתנאי שהוכשרו לכך, צוידו ותוגברו בצוותים מתאימים. האחריות לארגון פעילות כגון זו מוטלת על הרשות המקומית, משרד החינוך ומשרד הרווחה.

צרכי תמיכה, עידוד ותקווה בכל הרמות
צוותי המידע וההסברה של הרשות המקומית צריכים לדאוג להעברת מסרים מעודדים ומידע אשר יחזקו את יכולת העמידה של האוכלוסייה בקשיי המצב. לשם כך יש להיעזר בדמויות המסוגלות להעביר מסרי עידוד, נחישות והתמדה, מנהיגות כריזמטית ואופטימיות, וכן לעודד ביטויים של חוסן קהילתי וסיפורי מופת של פרטים, משפחות וארגונים באוכלוסייה.

ביטוי עצמי של צרכים ודרכי המענה להם
כל קהילה מקומית שונה מחברתה ומאופיינת בצרכים ייחודיים הנובעים מערכים ונורמות המקובלים באותה קהילה, לכן עידוד ביטוי צרכים אלה יאפשר פיתוח מענה מתאים. יש לדאוג לקבלת משוב מתמיד מה"לקוחות" המקבלים את הסיוע.

פרק ב: דרכי התמודדות של האדם הנכה בשעת חירום*

1. חשיבות הפנייה לאדם הנכה

אסון/מצב חירום יכול להתרחש בכל זמן, בכל מקום ולעתים ללא כל אזהרה. הרשויות הנוגעות לכך אינן יכולות להיות בכל מקום או אצל כל אחד. מוכנות לאסון/מצב חירום יכולה לסייע בשמירת על עצמאות האדם עם מוגבלויות בזמן כזה ולתרום להתמודדות והחלמה במהירות גדולה יותר.

הדרך הטובה להתמודד עם אסון/מצב חירום היא ללמוד על האתגרים שיעמדו בפנינו במקרה כזה, בהנחה שאולי לא ניתן יהיה להשתמש בבית, במשרד, בחפצים האישיים או להיעזר בבעלי חיים המשרתים את האדם עם מוגבלויות בזמנים רגילים.

כדי לאפשר למטפל/מתנדב להפנים את הנושא ובו-זמנית לראות את עצמו במצב של הנחיית אוכלוסיית היעד, נכתב פרק זה כפנייה ישירה לאדם עם מוגבלויות ובגוף שני בלשון זכר אך הוא מיועד לשני המינים.

2. מוכנות לאסון/מצב חירום

מוכנות לאסון או למצב חירום, פירושה להכיר בסימפטומים הנובעים מלחץ ולהתארגן מבעוד מועד:

- א. ארגון רשת תמיכה אישית
- ב. איסוף מידע והערכת צרכים אישיים בזמן חירום ובשעת פינוי
- ג. הכנת אספקה חיונית שתזדקק לה במהלך מצב החירום ולאחריו, בעיקר אספקה המיוחדת למגבלותיך
- ד. הפיכת הבית ו/או מקום העבודה לבטוחים יותר

* מותאם מתוך :

"Disaster Preparedness for People with Disabilities", American Red Cross Disaster Services.

"Emergency Preparedness For People With Disabilities", April, 2002, City of Los Angeles Department on Disability.

2.1 ארגון רשת תמיכה אישית

- ◆ בחר באנשים שאתה יכול לסמוך עליהם ושבשעת חירום/אסון יבואו לעזרתך.
- ◆ ודא כי האנשים שבחרת יודעים את יכולותיך וצרכיך (לשם כך אתה חייב להשלים את הערכת הצרכים שלך).
- ◆ אל תהיה תלוי רק באדם אחד. הכלל לפחות שלושה אנשים בכל מקום שבו אתה מבלה את רוב זמנך במהלך היום.
- ◆ שוחח עם אנשי התמיכה על צרכיך האפשריים בשעת חירום/אסון. סיים לרשום את הערכתך לצרכיך עם כל אחד מאנשי התמיכה בכל מקום שבו אתה נמצא, זה יכול ללמדך על הדרך הטובה לסייע לך ולהעלות נקודות לחשיבה נוספת.
- ◆ תן לאנשי התמיכה שלך העתקים של רשימת מידע חיונית, כגון: מידע רפואי, רשימת ציוד מיוחד שאתה נזקק לו, תכניות לפינוי וכל מסמך רלוונטי אחר.
- ◆ בקש מאיש התמיכה שלך כל מידע המתפרסם ברשות המקומית בנוגע לשעת חירום/אסון/פינוי. כמו כן, בקש מאיש התמיכה שלך להודיע לך באם מוכרז מצב חירום (לדוגמה, מופעלת אזעקה ואתה חירש) ובקש מהם לתת לך כל שביב של מידע הידוע להם בנוגע לכך.
- ◆ הסכם עם איש התמיכה כיצד תתקשרו ביניכם בזמן חירום. צא מתוך הנחה כי הטלפונים אינם עומדים לרשותך. הסכימו על אות חירום ששניכם מבינים כמו דפיקות רמות בדלת או על הקיר, סדין מחוץ לחלון הבית וכדומה.
- ◆ תן לאיש התמיכה את כל המפתחות החשובים שלך כדי שיוכל להיכנס בשעת הצורך לביתך, למכוניתך וכיוצא באלה.
- ◆ הראה לאיש התמיכה כיצד אתה מפעיל ומזיז בבטחה את הציוד שאתה נדרש לו בשל מוגבלותך. אם ישנו צורך, בקש ממנו לתרגל זאת כדי שיהיה בטוח ביכולתו לעשות זאת בשעת חירום.
- ◆ ודא כי החיות העומדות לרשותך מכירות את איש התמיכה. זה יקל על החיה לקבל מזון/עזרה ממישהו אחר מלבדך.
- ◆ תן לאיש התמיכה את המידע החיוני על בעלי החיים שברשותך כדי שניתן יהיה לסייע להם בצורה הטובה ביותר.

- ◆ אם הנך נזקק לציוד מיוחד, סמן את החפצים וחבר להם הוראות הפעלה על גבי כרטיס.
- ◆ ידע את איש התמיכה על כל מקום בגופך שבו תחושתיך מופחתות. במידת הצורך יוכל איש התמיכה לבדוק אם נפגעת.
- ◆ התאמן על תכניתך לשעת חירום. ערוך סימולציה של בעיות או מכשולים שאתה יכול להתמודד עמם. תן לאנשי התמיכה להתאמן איתך במצבי חילוץ והבא לידיעתם את הציוד שתידרש לו.
- ◆ בחר במקום מפגש עם איש התמיכה שיהיה "מקום למפגש חירום" ששניכם מכירים. מקום כזה צריך להיות עם כל איש תמיכה שלך ובכל מקום שבו אתה שוהה זמן רב (בית, מקום עבודה וכדומה).
- ◆ בחר עם אנשי התמיכה אות או דרך שבה אתה יכול להודיעם כי הנך בסדר וכי עזבת את אתר האסון.
- ◆ אם הנך נוסע למקום כלשהו, ידע את איש התמיכה ותן לו את לוח הנסיעות שלך.
- ◆ שנה את הערכותייך ותכניות החירום שלך באם השתנה מצבך הרפואי ו/או הגופני.
- ◆ מערכת היחסים שתפתח בינך לבין אנשי התמיכה שלך צריכה להיות הדדית. עליך ללמוד גם את הצרכים של כל אחד מהם וכיצד אתה יכול לעזור להם בשעת חירום.

2.2 הערכת צרכים

- עליך לבדוק מהם הצרכים שלך כיום לעומת מה שאתה צופה שתזדקק לו בשעת חירום.
- נקודות שראוי להתייחס אליהן בעת הערכת הצרכים:
 - ◆ האם אתה זקוק לטיפול אישי (לבוש וכדומה)?
 - ◆ האם אתה מסוגל לסגור את ברז המים או לחמם מים?
 - ◆ האם אתה נעזר בציוד אישי מיוחד, כגון: כיסא רחצה, מכשיר מיוחד לאכילה, מכשיר אלקטרוני מסוים?
 - ◆ האם אתה זקוק לתרופות ואילו?
 - ◆ האם בשעת פינוי תזדקק לעזרה?
 - ◆ כיצד תקרא לעזרה במקרה שתצטרך לעזוב את הבניין?
 - ◆ מה תעשה אם מכשירי הניוד לא יהיו בנמצא?

- ◆ מה תעשה אם הרמפה שממנה אתה נוהג לרדת "תיעלם" מסיבות שונות?
- ◆ כיצד תוכל לדאוג לבעלי החיים שברשותך (לאוכל, מחסה, וטרינר, תשומת לב ועוד) בזמן אסון ולאחריו?
- ◆ האם ישנו אדם שידאג לבעלי החיים כאשר אתה לא תהיה מסוגל לעשות זאת?

2.3 הכנה אישית לשעת חירום/אסון

- ◆ הכן תכנית אישית לשעת חירום וחלק מספר עותקים לאנשי התמיכה שלך.
- ◆ ערוך רשימת טלפונים לשעת חירום שאתה ואנשי התמיכה יכולים להשתמש בה. רשימה זו תכלול את כל אנשי התמיכה ותאפשר לאחרים, במידת הצורך, לעזור. אל תשכח לכלול ברשימה זו גם מרכז הסעות לנכים, מרכז לתיקון אבזרים וכדומה.
- ◆ בקש מקרוב או מחבר הגר לא יותר מ-500 מטרים ממך להיות "איש תמיכה". תפקידו לעמוד איתך ועם שאר בני המשפחה בקשר בזמן החירום.
- ◆ אם יש לך בעיות תקשורת (מוגבלות תקשורתית) ודא כי יש באפשרותך לתקשר בעזרת כתיבת פתקים, הצבעה על מילים או תמונות.
- ◆ בתחום הרפואי: השלם מידע רפואי חיוני שאתה ואיש התמיכה שלך יכולים להיעזר בו. המידע יכלול את ספקי התרופות שלך, את שמות התרופות והמינון שאתה נוטל, המצב שבו אתה לוקח את התרופות, שם הרופא שרשם לך את המרשם, מספר הטלפון של הרופא, רשימת ציוד המותאם לך, האלרגיות והרגישויות שלך או כל בעיית תקשורת שיש לך.
- ◆ שמור רשימה זו ליד מידע החירום שלך. צרף לרשימה צילומים של ביטוח הבריאות שלך ומידע הקשור לך. שמור אספקה של תרופותיך החיוניות למשך שבעה ימים לפחות ושא אותן איתך מתחילת מצב החירום. בקש את המרשם מרופאיך והתייעץ עמם מה עליך לעשות כאשר מתרחש אסון ואין באפשרותך להשיג את התרופות. אל תשכח לוודא את התנאים והטמפרטורות שבהם יש לשמור את התרופות.

- ◆ החלט באיזו תדירות עליך "להחליף" את התרופות ששמרת כאספקה לזמן חירום, כדי להבטיח שתוקפן לא יפוג.
- ◆ החזק את חיות השירות שלך יחד איתך במקום בטוח.
- ◆ התקן גלאי עשן אחד לפחות בכל קומה/מפלס בבית, מחוצה לו ובחדר השינה. אם הנך חירש או כבד שמיעה התקן מערכת שאורותיה נדלקים בשעת מצוקה. אל תשכח להפעיל את הסוללות לפחות אחת לשנה (אפשר להחליט לעשות זאת ביום הולדתך) ולוודא שהמערכת אכן פועלת.
- ◆ למד והתאמן להפסיק את המפסקים השונים בבית כגון גז, חשמל ומים. אם הנך מתקשה לעשות זאת לבד עשה זאת עם איש התמיכה שלך.
- ◆ זהה את כל פתחי היציאה (כולל החלונות) בכל מבנה שאתה נוהג לשהות בו.
- ◆ צייר "תכנית רצפה" של ביתך, שבה רואים בבירור את המקומות בהם אתה נוהג לשהות בבית ואת דרכי המילוט שחשבת עליהם, מספר את החדרים בבית וסמן את המקום שבו נמצא הציוד שלך לשעת חירום שלך. תן לאנשי התמיכה שלך את התכנית. במידת הצורך, הדבר יסייע בידם לעזור לך.
- ◆ בזמן טיול תן לאיש דלפק הקבלה במלון שבו אתה שוהה את רשימת הצרכים המיוחדים שלך בזמן חירום. אל תשכח לתת לאנשי התמיכה שלך את תכנית הנסיעה, את מועד יציאתך ומועד חזרתך.
- ◆ אם הנך נדרש להתכונן מביתך או מקום עבודתך, ואיש התמיכה שלך אינו בנמצא, אתה ללא ספק צריך לעשות זאת בבטחה. מצא עוזרים וספר להם על מצבך, תן להם הוראות כיצד יוכלו לעזור לפנותך.
- ◆ התאמן בדרכי יציאה שונות מהבניין. בעיקר אם אתה נמצא בקומה שבה המדרגות רבות.
- ◆ זכור, ייתכן שהמעלית לא תעבוד בזמן חירום, החלט לאיזה ציוד תדרש לעזרה בזמן הפינוי.
- ◆ באם אינך יכול להשתמש במדרגות ידע את אנשי התמיכה שלך. הללו יבקשו עזרה מגורמים מקצועיים ללמוד על הדרך הטובה ביותר לפנותך מבלי שאתה או הם ייפגעו. באם מחליטים לקנות מתקן לשם מילוט בזמן חירום, בדוק לפני הקנייה מהן יכולותיך הגופניות.

- ◆ התאמן בדרך המהירה והטובה ביותר להסביר לאנשים כיצד לעזור לך בזמן חירום ובשעת הפינוי בפרט.
- ◆ היה מוכן לתדרך באופן ברור וספציפי. אם אינך יכול לדבר, רשום זאת על גבי כרטיסיות.
- ◆ בשעת הצורך דאג להבהיר למוקדנים כי אינך יכול להמתין זמן רב וכי הנך זקוק לדברים ספציפיים. התאמן לומר זאת באופן ברור ומובן.
- ◆ מלא את כל מיכל הדלק ודאג לציוד לתיקון הרכב. אם אינך נוהג, יש לסכם עם איש התמיכה כיצד אתה מתכננת עם רכבי הרשיות.
- ◆ היה בקיא בתכנית החירום והפינוי של מקום עבודתך או בכל אתר שבו אתה נוהג לשהות. אם התכנית הנוכחית איננה כוללת תכניות לאנשים עם מוגבלויות, ודא שההנהלה מודעת לצרכיך ושאתה כלול בתכנית הכללית לפינוי.
- ◆ בחר מקום אחר לשהייה, כמו בית חברים, משפחה או מלון, אם תתבקש לעזוב את ביתך. ודא כי ישנם מקומות מחסה/מקלטים באזור מגוריך אשר מותאמים לך.
- ◆ הכן תכנית לחיות המחמד והשירות שלך. ייתכן כי במקלטים לא יאפשרו לך להחזיק בחיה אם תאלץ להתפנות מביתך. ביציאתך, אל תשכח לקחת גם את המסמכים הקשורים לחיה, קולר, תג מזהה, מסמכים המעידים על חיסונים, תרופות ומזון.

2.4 דברים שחשוב שיהיו ברשותך

- א. אספקת אוכל בעבורך למשך שבוע
- ב. פנסים וסוללות (חשמל "ללא חשמל"); אל תכלול נרות, הללו עלולים לגרום לשריפה
- ג. אספקת מזון למשך שבוע לחיות השירות והמחמד שלך
- ד. אספקת מים במידה מספקת ומכלי שתייה לא שבירים הנפתחים בקלות. יש לדאוג להחלפת השתייה כל חצי שנה. אדם פעיל צריך לשתות לפחות כשני ליטרים ליום. סביבה חמה עשויה להכפיל את הכמות הנדרשת
- ה. מספר אורות חירום ליד המיטה ומסביב לבית וסוללות תקינות בסמוך להם
- ו. אספקת תרופות למשך עשרה ימים והוראות השימוש בהן

- ז. ערכה לעזרה ראשונה
- ח. משרוקית או פעמון לקריאה לעזרה
- ט. רדיו או טלוויזיה המופעלים על-ידי סוללות
- י. גלאי עשן
- יא. מטפה (מכשיר כיבוי אש) וידע כיצד להפעילו
- יב. מפתח ברגים לשם הפסקת הגז. השתמש בו רק אם הנזק ניתן להבחנה
- יג. נעליים מתחת למיטה או בקרבת מקום כדי להגן על הרגליים מפני שברי זכוכיות
- יד. כפפות עבות, שקיות ניילון וכדומה לסילוק שברים ואשפה; מטאטא, מגב וכדומה לאיסוף השברים
- טו. משקפיים/עזרים לשמיעה/עזרים לתנועה – נוספים (רזרביים)
- טז. אספקה של אמצעים לשמירה על היגיינה אישית, כגון נייר טואלט
- יז. כסף זמין (מזומן) במידה שהבנקים לא יפעלו
- יח. נייר דבק (מסקינטייפ)

עצות לבית

- א. צמצם את הסכנה בביתך.
- ב. הראה לשכניך/חברך/איש הקשר והתמיכה שלך את מיקום קופסת החשמל, הגז והמים ואפשרויות הסגירה והוויסות.
- ג. השאר את פרטיך במיכל חסין אש/מים.
- ד. התקן סוגרים לדלתות הארונות כך שיישארו סגורים.

ערכת חירום מידית – "Go Kit"

למקרה שתאלץ להתפנות מביתך, הכן תיק ובו הדברים החשובים ביותר עבורך. ודא שהתיק אינו כבד מדי וניתן לנשיאה. כלול בתיק:

- ◆ תרופות חיוניות
- ◆ מידע חשוב הכולל את פרטיך, התרופות שאתה נוטל, האלרגיות שמהן אתה סובל, העזרים שלהם אתה נזקק (ראה/י כרטיסי מידע בהמשך) ורשימת קשר (אנשי תמיכה/משפחה

ועוד) שלהם חשוב להודיע (כולל מספרי טלפונים ניידים, כתובות ועוד)

- ◆ לאנשים עם בעיות תקשורת רצוי להכין פתקי תקשורת
- ◆ בגדים להחלפה
- ◆ מים ואוכל במידת הצורך
- ◆ ערכת עזרה ראשונה
- ◆ פנס וסוללות תקינות
- ◆ רדיו וסוללות תקינות
- ◆ מכשיר טלפון נייד, אם יש ברשותך

גלה תשומת לב לבריאותך הנפשית. זמן משבר מותיר את האנשים בתחושה פגיעה מזמן רגיל. תחושות של חרדה, בלבול ופחד יכולים להיות משמעותיים לאנשים בני כל הגילים עם או בלי מוגבלויות.

3. היערכות לשעת חירום לאנשים עיוורים או בעלי ליקוי ראייה

מידע זה הנו תוספת (ולעתים חזרה לשם הדגשה) למידע הקודם ומתייחס להיבטים נוספים הספציפיים לאנשים עיוורים או בעלי ליקוי ראייה.

- ◆ אם הנך רואה ולו במעט, עליך לדאוג לתאורה גם בזמן חירום.
- ◆ הצב אורות ביטחון בכל חדר בקירות ובשביל היציאה. ודא כי אורות מיוחדים אלה יידלקו באופן אוטומטי בעת הפסקת חשמל ויפעלו למספר שעות. דאג שניתן יהיה לכבותם באופן ידני.
- ◆ החזק ברשותך פנסים בעלי עוצמה רבה וסוללות נוספות תקינות.
- ◆ אם הנך משתמש בעדשות מגע, דאג לצמד חלופי.
- ◆ עליך להדגיש את הכיתוב על ציוד החירום שלך (כתב גדול/ברייל).
- ◆ זכור: אחסן את הדברים שהוצעו ברשימות הקודמות במקום בטוח ונוח לגישה.

◆ אם יש לך כלב נחייה, דאג לחלופות אחרות מלבדו, במידה שהוא לא יוכל לשרתך בזמן חירום.

3.1 הכנה לשעת חירום לבעלים של חיות שירות ומחמד

◆ אסון יכול להוות חוויה מפחידה גם לחיות. ייתכן כי אלו יפחדו יתבלבלו ואף יהיו בפאניקה. היה מוכן להרגיע את החיה. רתום/קשור/תחום/שמור את החיה. תחושת ביטחון זו יכולה להועיל מאוד לחיה עצבנית.

◆ אגור אספקת מזון, מים, קשירה/רתימה נוספת בהישג יד.

◆ בעלי חיים יכולים להיות מופרדים מבעליהם תוך כדי אסון ולאחריו. תוכל להגדיל את הסיכוי להחזרתם אליך אם תדאג לרשיונות בתוקף, לתג מזהה או לשתל של מיקרו-צ'יפ (ודא כי במקום מגוריך ישנו מכשיר הקורא אותם) שים תג לחיית השירות שלך המזהה אותה ככזאת.

◆ סכם עם שכניך, שבמידת הצורך, אם אינך בבית, הם יהיו אלה שידאגו ויעניקו עזרה לחיה שלך.

◆ שמור צילום של החיה שלך למקרה שתופרדו.

◆ תכנן כיצד החיה שלך תטופל במידה ותפונה. אין אפשרות להכניס חיות מחמד למקלטים ולעתים גם לא חיות שירות.

◆ הבא איתך מתקן לנשיאת חיית המחמד שלך (כלוב) כדי שניתן יהיה להעבירה ממקום למקום.

3.2 ערכת חירום לחיית השירות והמחמד – "Go Kit"

הכן תיק חירום לצורכי חיית השירות או חיית המחמד שלך לשבעה ימים לפחות. ארוז את האספקה במיכל שהחיה יכולה לשאת במידה שהנך מפונה. רצוי לכלול בתיק:

◆ מזון

◆ צעצוע מועדף

◆ רתמה נוספת

◆ קערה לאוכל ומים

◆ שמיכה

◆ תרופות אם צריך

◆ שקיות פלסטיק/נייר לאיסוף צואה/נייר לפריסה

- ◆ משחה אנטיביוטית
- ◆ גליל גאזה, תחבושות ופלסטר
- ◆ פנקס חיסונים עדכני וחוות דעת רפואית
- ◆ שם ומספר טלפון של הוותרניר שלך. ודא צמו אם יש דבר-מה נוסף שצריך להיכלל בתיק.

4. היערכות לשעת חירום לאנשים עם מוגבלות בתנועה

מידע זה הנו תוספת (ולעתים חזרה לשם הדגשה) למידע הקודם ומתייחס להיבטים נוספים הספציפיים לאנשים עם מוגבלות בתנועה.

4.1 התאמת ערכה/תיק חירום לצרכים

- ◆ כלול זוג כפפות כבדות. השתמש בהן בזמן שאתה מסובב את הגלגלים בכיסא שלך או עושה דרכך מעל זכוכיות. נעל נעליים בעלות סוליה עבה.
- ◆ אם הנך משתמש בכיסא גלגלים או קלנוע ממונע, ודא כיצד אתה יכול להתמודד עם סוללות נוספות וזמינות. בדוק את האפשרות להטענת הסוללות ולחלופות להן.
- ◆ כיוון שזכוכיות יכולות להיות מעורבות בזמן אסון, הייה מוכן להתמודד עם נקר בגלגל. שמור ערכה או מתז לטליאת הנקר ולהכנסת אוויר בהתאם לצורך.

4.2 אחסון אספקה וערכת חירום

- ◆ אחסן את אספקת החירום שלך בחבילה או באריזה היכולה להתחבר לכיסא הגלגלים שלך/להליכון/לקלנוע ועוד.
- ◆ מכשירים לעזרה בתנועה, כמו: הליכון, מקל וכיסא גלגלים, צריכים להיות שמורים קרוב אליך בעקביות, נוחות ובמקום בטוח. אם ניתן שמור עצרים נוספים בכמה מקומות.

4.3 תכנית פינוי

- ◆ נסה לארגן כך שהדרך שתוביל אותך לדלת החוצה תהא פנויה מרהיטים ושאר חפצים שיקשו עליך להתפנות.

- ◆ חשוב על המקום והמיקום שלך במקומות שאתה מבלה את זמנך. תכנן ותרצל דרכים חלופיות לפינוי במקרה הצורך. גייס לעזרה/תמיכה את איש הקשר/התמיכה שלך בעבודה או בכל מקום שבו אתה מבלה את זמנך.
- ◆ אם אינך יכול להשתמש במדרגות, רצוי כי תדבר עם אלה שיספקו לך עזרה ונסה למצוא פתרונות הולמים למצב פינוי. זכור, לנשיאת כיסא גלגלים דרושים לפחות שני אנשים חזקים. היה מוכן למצב חירום שבו תידרש נשיאתך ללא כיסא הגלגלים.
- ◆ היה מוכן להדריך כיצד להניע את העזרים הממונעים שברשותך.
- ◆ זכור, השימוש במעלית בעת חירום אסור.

5. היערכות לשעת חירום לאנשים עם חירשות או קשיי שמיעה

מידע זה הנו תוספת (ולעתים חזרה לשם הדגשה) למידע הקודם ומתייחס להיבטים נוספים הספציפיים לאנשים עם חירשות או קשיי שמיעה.

- שמירה על תקשורת בעת חירום הנה חשובה וקריטית לאנשים שומעים ולא שומעים. כאדם עם קשיי שמיעה או חירש עליך להיות מסוגל לתקשר באופן ברור עם סביבתך, איש הקשר/התמיכה שלך, בעבודה או בכל מקום שבו אתה מבלה את זמנך. כמו כן, ודאי תרצה להתעדכן בהתרחשויות באופן שוטף ומידי.
- ◆ תכנן כיצד תשמע בעת חירום ללא עזרי השמיעה שלך וללא מתורגמן בסביבה.
 - ◆ הצעה: אחסן עט/עפרון ונייר או פנקס קטן בתיק/ערכת החירום שלך.
 - ◆ הצעה: הקפד לשאת תג מזהה ובו כתובים מספר דברים חשובים כגון: אני קורא שפתיים בלבד ועוד.
 - ◆ בהנחה שישנה אספקת חשמל, הכר תחנות טלוויזיה הנעזרות בכיתוב או מתורגמן. במקרה כזה גם המחשב יכול לבוא לעזרתך.

5.1 ערכת/תיק החירום ואחסון עזרי השמיעה

- ◆ ודא כי אתה מאחסן את עזרי השמיעה שלך באותו מקום, כך תוכל לאתרם תוך כדי או אחרי אסון.
- ◆ הצעה: ספח/צרף למיכל שבו מצויים עזרי השמיעה שלך מתקן לכתיבת הודעות וחומר לתיקון מכשירי העזר.
- ◆ אם אתה יכול, דאג לאחסן עזרי שמיעה נוספים בערכת החירום שלך.
- ◆ שמור על אספקה נוספת של סוללות בערכת החירום שלך. ודא כי הן תקינות.

כרטיס מידע כללי לשעת חירום

השלם את פרטיך והפץ עותקים לאנשי הקשר שלך / התמיכה בזמן חירום

שם _____ תאריך לידה _____

כתובת _____

מספר טלפון _____ נייד _____

אנשי הקשר / התמיכה שלי בזמן חירום:

שם	טלפון	טלפון נייד	כתובת

כרטיס מידע רפואי לשעת חירום

השלם את פרטיך והפץ עותקים לאנשי הקשר שלך / התמיכה בזמן חירום

שם _____ תאריך לידה _____
כתובת _____
מספר טלפון _____ נייד _____
שם קופת החולים _____ סניף _____ כתובת _____
מספר טלפון _____ רופא מטפל _____ טלפון _____
בית חולים שבו אושפזתי בעבר _____
סוג דם _____ אלרגיות / רגישויות _____

תרופות ומינון שנלקח:

שם התרופה	מינון

מצב רפואי כללי:

מצב רפואי מיוחד:

מוגבלות פיזית:

מספר טלפון של ספק ציוד המותאם לך: _____
מתקשה בתקשורת כן / לא
מתקשה בזיכרון כן / לא
מתקשה במגע כן / לא

פרק ג: דרכי התמודדות נוספות

מטרת פרק זה הנה להכיר דרכי התמודדות נוספות בשעת לחץ וחירום. הנחת הבסיס של הפרק היא כי לרשות האדם עם מוגבלויות עומדות דרכי התמודדות אלטרנטיביות שיש בכוחן להעשיר את פוטנציאל ההתנהגות שלו בשעת חירום. בחלקן הן ייחודיות לאדם עם מוגבלות ובחלקן זהות לכלל האוכלוסייה. הכרת דרכי ההתמודדות והפעולות הנגזרות מהן מפחיתה חרדה ולחץ ותורמת להעצמת תחושת הביטחון והחוסן האישי.

1. אימון לאסרטיביות

שלושה סגנונות משמשים את האדם המערבי בדו-שיח שלו עם הזולת: אסרטיבי, לא-אסרטיבי ותוקפני. ההתנהגות האסרטיבית נחשבת כחיובית ורצויה באינטראקציה החברתית. אסרטיביות מוגדרת כיכולת של הפרט לעמוד על זכויותיו, רצונותיו, צרכיו, רגשותיו ודעותיו ולבטאם באופן כן וישיר מבלי לפגוע בזולת, בזכויותיו ובכבודו. יש מצבים שאחוז מסוים מהאנשים עם מוגבלויות עלולים לסבול מקשיי הסתגלות חברתית ואינטראקציה בין-אישית, ולשם כך פותחו תכניות לאימון לאסרטיביות לאנשים אלה.

הצלחת אדם עם נכות באינטראקציה חברתית תלויה במידה רבה ביכולתו להיות אסרטיבי, ליזום קשרים, לבטא את עצמו ולפתח סגנון התנהגות שיאפשר לו לעמוד על זכויותיו. לשם כך, עליו לרכוש מיומנויות חברתיות בעצמו תוך כדי המגע היום-יומי שלו עם אנשים או בעזרת אימון לכישורים חברתיים.

2. אימון לרגיעה, הרפיה

חרדה קשה (התקף) נוצר מבחינה פיזיולוגית כאשר מערכת העצבים האוטונומית, שאינה נמצאת בשליטתנו, מגורה באופן פתאומי בשני אזורים מסוימים בגזע המוח, שם נמצאים המרכזים האחראים על הדופק, לחץ הדם ופעילות הלב. התחושה הנוצרת בעקבות כך היא של דופק מהיר ונשימה מהירה, אי-נוחות ניכרת ומצב תמידי של מתיחות בכל הגוף. במצבים אלו נודעת הרגיעה/הרפיה כבעלת השפעה רבה (בהנחה שמדובר בהתקף קל שאינו מצריך טיפול תרופתי). שיטות רבות פותחו להשגת רגיעה/הרפיה. דתות המזרח משתמשות בטכניקות שונות להרפיה, נזכיר בעניין זה את הרפואה הסינית שאינה מבדילה בין גוף לנפש,

וקושרת בין הרגשות לאיברי הגוף: כל רגש "יושב" באיבר מסוים, החרדה מוגדרת כמצב של "חוסר דם בלב", מושב הרגשות. הבעיה יכולה להיות באיכותו של הדם הזורם ללב, או בחסימות אנרגטיות המפריעות לזרימתו התקינה.

מרבית השיטות להשגת רגיעה מבוססות על רגיעה מתקדמת. המטופל מביא עד למצב הרפיה קבוצות שרירים מרכזיות, בצורה שיטתית ועל-פי סדר קבוע המתחיל בקבוצות שרירים קטנות ברגליים ועולה לעבר הראש.

שיטה נוספת היא שיטת הדמיון המודרך, שבה מונחה המטופל לדמות את עצמו במקום המקושר לזיכרונות נעימים, וכך לאפשר לעצמו להגיע למצב רגיעה. בשיטה זו המטפל מעודד ומדרבן את המטופל לפתח פנטזיה של הגשמת משאלות.

3. אימון להישענות על העצמי

במקום להישען על עשייה של אחרים ולהיתלות בה, יש לעודד את האדם לדאוג לעצמו במידת האפשר. בדרך זו האדם מפתח חוסן נפשי המאפשר לו לשאת מעמסה נפשית מבלי להישבר, ויתרה מכך – לצמוח ממנה. הרעיון הוא ליצור תלות מזערית במערכות כדי לא לפגוע במסוגלות האדם. למעשה, באימון להישענות על העצמי אנו מעבירים את האחריות לאדם המוגבל מתוך כוונה ואמונה כי הוא אחראי לזהות ולשמר מערכת תמיכה אפקטיבית בעבורו.

האדם הנכה צריך ללמוד להשתמש במשאבים של הקהילה, תוך הבנה כי בכך הוא אינו מאבד שליטה על חייו. נהפוך הוא, הוא נעזר בשליטה שלו כדי להיות אפקטיבי בעזרה לעצמו. כדי להגיע למצב זה יש להקנות לו כלים לטיפול מסוגלות עצמית (התמודדות עצמית ומוטיבציה, אופטימיזם נלמד ותחושה של שליטה).

4. פיתוח מסגרות התנדבותיות

בשני העשורים האחרונים חל גידול במספר האנשים העוסקים בפעילות התנדבותית בקהילתם. כל קבוצה מאופיינת על-פי מניעה, גילה וערכיה. האדם המעורב בחייו ובסביבה שבה הוא חי ופועל נהנה מתחושת העצמה – שליטה בחיים, בגורל ובסביבה. אנשים זקוקים לעשייה למען עצמם ולמען החברה שלהם. יתרה

מזאת, הם זקוקים לכך למען התפתחותם האישית. המחקרים מלמדים כי פעילות התנדבותית תורמת בין השאר לדימוי עצמי גבוה, לתחושת עצמאות ולתחושת שליטה.

יש לעודד את האדם הנכה להצטרף לפעילות התנדבותית מאורגנת בשכונה/קהילה שלו. פעילות זו יכולה להיות מופנית אל כלל האוכלוסייה או אל ציבור הנכים. כדי למצוא את הפעילות המתאימה ביותר לאדם מסוים, אפשר להיעזר ביחידת ההתנדבות של הרשות המקומית ובארגוני המתנדבים עצמם.

ההתנדבות יכולה להיות בדרכה בלתי-מאורגנת (כגון סיוע של שכן) או מאורגנת (כגון תכנית פר"ח).

5. אימון סביבת האנשים הקרובה

לבניית רשת תמיכה, כמו שכונה תומכת, מבלי לפגוע באימון להישענות על העצמי, יש צורך לאמן את הסביבה הקרובה (שכנים, חברים בני משפחה הגרים בסמיכות) לעזור במידת הצורך בכלל, ובשעת חירום בפועל. במפגש כזה עלול להתעורר קושי, היות שהאדם ללא נכות נוטה להגזים בהערכת המגבלות של הנכים ואינו יודע כיצד להגיב, כאשר הוא חסר את המידע הנכון ואינו מוכן רגשית לחשיפה עם הפרט "השונה". לעתים, הנכות מעוררת תגובות ועמדות שליליות אצל האנשים ללא נכות, וכך נדרש הנכה להתמודד עם דחייה חברתית בנוסף להתמודדות עם נכותו.

6. חונכות אישית חובה של בני נוער ושל ארגוני נוער

לתקופת ההתבגרות ישנם מאפיינים רבים הייחודיים לה והמשפיעים על בני הנוער להתנדב. המשימה העיקרית בגיל זה היא חיפוש אחר זהות משמעותית, ערכים ויציבות בעולם. מחקרים רבים שעסקו בגיל ההתבגרות מלמדים שלמעורבות בקהילה ובפעילויות התנדבותיות בקרב בני נוער ישנה תרומה והשפעה רבה על התפתחותו האישית של המתבגר, כגון: התפתחות הביטחון העצמי, דימוי עצמי חיובי, שיפור ביכולת המנהיגות, תחושת קוהרנטיות גבוהה, קבלת אחריות, יכולת להציב מטרות, יכולת ליצור קשרים חברתיים ומשפחתיים טובים ואפשרות לגבש זהות עצמית וחברתית יציבה יותר. בני נוער מהווים משאב חשוב ביותר לסיוע לנכים בשעת חירום.

7. חונכים מטעם פר"ח

החונכים הנם סטודנטים מהאוניברסיטאות השונות המקבלים תגמול כספי על החניכה. לרוב, הסטודנטים המבקשים לחנוך נכה לומדים מקצועות סיוע (עבודה סוציאלית, חינוך, פסיכולוגיה, מדעי ההתנהגות וחינוך). על כן, סביר להניח כי עמדותיהם כלפי נכים הן חיוביות והם מתאימים לסייע בשעת חירום במשימות שהן למעלה מכוחם של בני הנוער.

8. אימון באמצעות ספרות – ביבליותרפיה

כוח השפעתה של הספרות על עיצוב נפש האדם ידוע ומוכר מאז ומתמיד ונידון בהרחבה על-ידי הוגים רבים במהלך הדורות. ממשילי המשלים ומספרי האגדות בכל הדורות הכירו גם הם בכוח זה ועשו בו שימוש לשם עקיפת מחסומי ההתנגדות ומגבלות התודעה, והכשרת הלבבות לקלוט את המסרים שרצו להעביר לשומעיהם.

"דמויות ודימויים מן הספרות, המאכלסים את העולם הפנימי של האדם, ממלאים תפקיד משמעותי בתהליך התפתחותו, בעיצוב תפיסותיו, הערכותיו וערכיו, ובאים לביטוי בתגובותיו הפנימיות ובהתנהגותו למעשה. יצירת הספרות הפועלת ישירות ובו-זמנית על מישורי הנפש השונים, מקרבת את הקורא לרבדים חמקמקים, לפינות חבויות של הווייתו. חוויה ספרותית עשויה לטלטל את הארגון הפנימי, את הסדר הנפשי הקיים, ובו-זמנית היא עשויה לתרום להתארגנות נפשית חדשה, גמישה ומובחנת יותר, להשתנות ולגדילה." (דבורה קובובי) מטפל מיומן מסוגל להגיע באמצעים אלה לתוצאות מרחיקות לכת.

להלן דוגמה ליצירה כזו שאנשים בכלל, ואנשים בעלי נכויות בפרט, יכולים להזדהות עמה בסיטואציות שונות של החיים, והיכולה לקדם נושא כמו אסרטיביות ו/או אימון להישענות על העצמי.

שיר אנונימי (תורגם מאנגלית)

כאשר אני מקים אותך
להקשיב לי
ואתה מתחיל לייסץ לי
לא את שדיקשתיק עשית.
כאני מקים ממך להקשיב
ואתה מנסה להקשיב,
איק צדיק להרכיש ומצום
אתה דרשנותי רק פואס.
כאשר אני מקים אותך להקשיב לי
ואתה מרכיש סעטיק לפתור את דעייתי
אתה מאכיל אותי
אפילו שנה נשמה לא הכיוני.
הקשק, כל שדיקשתיק הוא להקשיב
לא לפסול, לא לנדד
רק לשמוע דלי להקשיב.
אני יכול לנדאוב לעצמי
אינוי חסר יסע,
אולי חסר ניסיון והססני
אק לא חסר אונים.
כשאתה עושה משהו למעני
שאני יכול לעשות עצמי
אתה מכדיה את חשנותי,
מוציא את מדוכתי.

אולם, כשקילד אתה כסודקה פסוטה
שאני מרכיש מה שאני מרכיש, אפילו זה
לא הכיוני,
אני אינוי צדיק לשכנס אותך
ומתפנה להדין את המתרחש קנפשי
מוציא עצמי את התשודות מתוכי.
אני בצות מאליהן התשודות
דרודות ודהיריות ואינוי ליקוק כלל לעצות
כי אני - אני.
עם דרשנות לא הכיוני
הופכים למשמעותיים
כשדנינים את שהם טומנים
את המקור ממנו הם נקדעים.
ייתכן שטכן
תפילות עולדות לאנשים
מחוסר שאלוהים מחריש,
אינו מייסץ, אינו מאכיל,
הוא רק מקשיב
נותן לך לחשוב לך את הדברים.
לכן, אנא, רק הקשק
את תרצה לנדד - דקש.
חכה רגע לתורך
ואז אקשיב אני לך.

9. יצירת קבוצת תמיכה/עזרה עצמית

"קבוצות תמיכה לעזרה עצמית והדדית הפכו לתופעה חברתית הנפוצה בארצנו. קבוצות אלה נוצרות, לרוב, על-ידי עמיתים אשר חברו יחד לשם סיוע הדדי, לסיפוק צורך משותף, כדי להתגבר על מכשול משותף או על בעיית חיים מטרידה, וכל זאת כדי לגרום לשינוי חברתי או אישי.

"היוזמים והחברים בקבוצות כאלה סוברים כי צורכיהם אינם יכולים להתמלא באמצעות השירותים החברתיים הקיימים. הקבוצות לעזרה עצמית מדגישות יחסי גומלין של פנים אל פנים ואחריות אישית של כל אחד מן החברים... כן, מכוונות קבוצות אלה על-ידי רעיון, וחבריהן מאמינים באידאולוגיה או במערכת ערכים, אשר באמצעותן הם משיגים תחושה של זהות אישית... הקבוצות לעזרה עצמית נתפסות כמקור לעזרה בעבור חלק גדול מהאוכלוסייה המתמודדת עם בעיות שבעבורן הצורות הקיימות של העזרה המקצועית, הרשתות הטבעיות או המקורות האישיים נראים כבלתי-מספקים או בלתי-מתאימים. כוחן של הקבוצות לעזרה עצמית והדדית נובע מכך שהן משלבות מספר אפיונים חשובים ביותר, ביניהם: עיקרון העזרה, הממד הבלתי-מקצועי, המעורבות האינטנסיבית של הצרכן, השימוש בתמיכת החברים וזה שהפרט יכול לעשות משהו למען עצמו. העובדה שהן נותנות כוח, ומאפשרות לחברים להרגיש ולבטא את רגשותיהם, להשתמש בכוחותיהם ולקחת אחריות על חייהם, חשובה במיוחד לבריאותם ולבריאות נפשם." (רפי פלח) החוקר מצא כי נבדקים שהשתתפו בפעילויות במסגרת בית הלוחם העלו את ביטחונם העצמי וקיבלו את המסר כי הם אינם לבד.

10. אינטרנט

השימוש באינטרנט יכול לסייע רבות בקבלת מידע עדכני על המתרחש. דרך המכשירים הניידים ניתן להשתמש גם באינטרנט. לטובת העיוורים פותח אתר אינטרנט E-DU-WEB המתופעל בידי חברת י.ב.מ. סרוויסס במסגרת "רשת קישור" – רשת התקשוב של מערכת החינוך. באתר השתמשו בגרפיקה פשוטה גדולה וברורה. השתמשו בגופן אחיד וחלק ונמנעו מתמונות נעות. כמו כן, ישנו פלט ברייל, פלט קולי, תוכנות להגדלת המסך ואותיות שחורות על רקע לבן לטובת כבדי הראייה.

ראוי לבדוק אפשרות לעדכונים מידיים באתר בשעת חירום.

רשימה מפורטת של אתרי אינטרנט רלוונטיים מופיעה בפרק נפרד.

פרק ד: מודל החוסן הרב-ממדי (BASIC PH)*

1. משאבי התמודדות של הפרט

התמודדות הנה הניסיון להתגבר על קשיי החיים, תוך שליטה ובקרה. זהו מאמץ שבו מגייסים בני אדם, מתוך עצמם ומן החוץ, משאבים וכוחות שיאפשרו להם להגיע לעמק השווה עם בעיותיהם. Lazarus (1981) מגדיר התמודדות כניסיונות לטפל בתביעות סביבתיות ופנימיות ובקונפליקטים שביניהן.

מנגנוני ההתמודדות ניתנים לאפיון על-ידי שאלות ישירות ועל-ידי תצפית. את הסוגים הרבים של מנגנוני ההתמודדות שדווח עליהם או שנצפו ניתן לנתח על-פי מגוון של מיונים.

ניתן להבחין בין ארבעה סוגים בסיסיים של משאבי התמודדות: משאבים אישיים, בין-אישיים, ארגוניים וקהילתיים. כל אחד והשלכותיו על בניית ההתמודדות של הפרט.

משאבים אישיים כוללים גישות חיוביות וכן פעילויות ותכניות, ובעצם כל דבר חיובי שהפרט עושה בעצמו או אומר לעצמו (כולל תכנון פעילויות, תכנון עבודה, מנוחה, ניקוי הבית), והמטרה היא הפחתת הלחץ. משאבים בין-אישיים כוללים קבלת תמיכה מחברים או מבני משפחה, הנאה מחיים חברתיים, דיון בבעיות עם הזולת.

משאבים ארגוניים מנוצלים בדרך כלל פחות, אבל ניתן להפיק מהם עזרה רבה. למשל, ייעוץ מתוך המערכת עצמה, חוגים, השתלמות והדרכה, וכן תמיכה מקצועית חיצונית.

משאבים קהילתיים מתייחסים לאמצעים שהקהילה מציעה ושניתן להפיק ממנה; כלומר, פעילות מחוץ למסגרת העבודה, תחומי עניין חיצוניים (כמו שירותי בריאות, חוגי הפגה למיניהם וסרטים).

* Lahad, M. 1992. "BASIC Ph, The Story of Coping". In: S. Jennings (ed.)

Dramatherapy Theory and Practice, Vol 2. London: Routledge

שלוש אסטרטגיות מקובלות של התמודדות הן: צפיית האירוע מראש, בלימת הזעזוע וטיפול במשבר. שלוש אלה תואמות בצורה גסה את שלושת השלבים של מצב המשבר: לפני, תוך כדי והשלב שלאחר מכן. אסטרטגיה של בלימת זעזוע יכולה להיות אקטיבית או פסיבית וניתן לחלקה לפעולות שהן חיוביות או שליליות. לדוגמה, בנסיבות מסוימות, הכחשת הבעיה או סירוב להכיר במלוא עוצמתה של הסכנה יכולים להיות לתועלת למטופל, בעוד שבנסיבות אחרות יכולות תגובות כאלה להיות לו למכשול ולסכנה.

ערכם של הסיווג והמיון של מנגנוני ההתמודדות נעוץ בתחום המניעה של מצבי דחק, על-ידי סיפוק מרב הדרכים האפשריות להתמודדות לקבוצה של פרטים שונים. פעולה זו, יש לקוות, תמנע את הישנותן של התנהגויות שאינן מסייעות ואינן תקינות ותגביר את אלה המופעלות במגמה להפחית או להקל את מצוקת מצבי הדחק.

אנשים מסוימים מגלים כבר מגיל צעיר חוסן מפני גורמי דחק מרכזיים בחיים, ובלי שעברו "אימון" כלשהו באסטרטגיית התמודדות, הם מתמודדים בצורה הולמת עם כל מה שהטבע ותנאי גידולם מזמנים להם (פריימן, 1999).

על-פי המודל שיוצג בהמשך ננסה אנו לטעון כי הפוטנציאל להתמודדות טמון בכולם, ומימוש במידת הצלחה כזו או אחרת הוא תוצר של נסיבות חיצוניות ותנאים פנימיים.

2. משחק ההישרדות

במהלך ההיסטוריה של התפתחותן, ניסו התיאוריות הפסיכולוגיות לגלות ולהסביר את הקוד האנושי של ההישרדות. חלקן ניסו להציג הסבר בלעדי, אחרות מנסות לפתח תחום מסוים, תוך הסכמה כללית עם תיאוריות קודמות. להלן נתאר בתמצית את הטיעונים המרכזיים של כל תיאוריה, המסבירים גם כיצד "פוגש האדם את העולם"?

לטענתנו, ניתן להציע מטיעונים אלו שישה רכיבים בסיסיים לביאור ההישרדות האנושית. רכיבים אלה הם הבסיס למודל BASIC PH. סקירתנו היא היסטורית, ולכן נתחיל מפרויד.

הגישה הרגשית (Affect): פרויד שם את הדגש על העולם הרגשי, הפנימי (התת-מודע) והחיצוני (השלכה והעברה) גם יחד. הוא חזר וטען שחוויות רגשיות מוקדמות, עימותים וקיבעונות, הם הקובעים והמכריעים את הדרך שבה אדם פוגש את העולם. לעתים קרובות מגיח ופולש חלק זה של התת-מודע לתוך פעולות הפרט בעולם המציאות.

הגישה החברתית (Social): תלמידיו של פרויד ועמיתיו למקצוע, אדלר (אצל Erikson, 1964; Ansbacher, 1956) הדגישו את תפקיד החברה והסביבה החברתית בקביעת הדרך שבה פוגש האדם את העולם, אף כי מזוויות שונות מעט. אדלר, בתיאוריה שלו על נחיתות ושאיפה לכוח, ואריקסון, בתיאוריה של שמונת שלבי ההתפתחות ובשימת הדגש על הקשר הבין-אישי כמפתח להבנת ההתפתחות האנושית וההתגברות על מצוקות או סיכון.

גישת השימוש בדמיון וביצירתיות (Imagination): יונג, שבראשית דרכו היה תלמידו של פרויד, פיתח בהמשך תיאוריות אישיות משלו. הוא הדגיש את רכיב הסמלים והארכיטיפים, את ה"רושה התרבותית", הדמיון והיצירתיות, ככוח המניע של החיים. בדגמי האישיים שלו, מעדיף יונג את האינטואיציה כדגם המתמודד ומסתגל.

יונג הדגיש את המרכזיות של פעולות הדמיון כמסייע בהבנת העולם. כלומר, בלא הדמיון והארכיטיפים, מתקשה הפרט להבין את העולם, במורכבותו הרגשית בפרט, והתפקודית בכלל. הארכיטיפים והסמלים נותנים משמעות שמעבר לפרט לחוויותיו ובעיקר למבע של העצמי – לאינדיבידואליזם.

לכאורה, הגישות שנסקרו עד כה הן ייחודיות. למעשה, כולן מקבלות כמה מושגי יסוד, כמו למשל קיומה של ישות נפשית, מודע ולא מודע, הן משלימות זו את זו ומרחיבות היבטים שונים.

לעומת גישות אלה, קם זרם בפסיכולוגיה שדחה את המושגים נפש, מודע ולא מודע, וטבע במקומם את המושגים גירוי, תגובה, למידה והתנהגות. טענתו המרכזית היתה, שהתנהגות מקורה בשרשרת גירויים נירורכימיים, המתבטאים כלפי חוץ בהתנהגויות שונות.

התנהגות ואישיות האדם מורכבות ברובן מן הניסיונות התיאורטיים לתאר אותם על בסיס ממד אחד או שניים.

3. מודל ה-BASIC PH

במודל המוצע, אנו מתייחסים לכל ששת הממדים המונחים, לדעתנו, ביסוד סגנון ההתמודדות של הפרט, כפי שהדבר עולה מתמצית התיאוריות הגדולות: Belief - פילוסופיית חיים, אמונות וערכים; Affect - רגש; Social - חברה, תפקיד, שייכות, ארגון חברתי; Imagination - יצירתיות, דמיון; Cognition - הכרה, מציאות, מחשבה; Physiology - האופנה הגופנית, הפעילות התחושתית. מודל ה-BASIC PH מייצג גישה רב-ממדית, המציעה להתייחס לסגנון ההתמודדות הייחודי של כל פרט כתצרך אישי של כל ששת הרכיבים העומדים ביסודו של אותו סגנון.

לאנשים יש מגוון רחב מתוך הרכיבים הללו, ובכל אדם קיים הפוטנציאל להתמודד בעזרת כל השישה, אלא שכל אדם מפתח את דפוס ההתמודדות הייחודי שלו. תהליך פיתוח זה קורה משחר ילדותנו ונמשך כל החיים, והוא משלב יסודות ביולוגיים (תורשה), סביבה ולמידה.

חשוב גם לציין, כי לרובנו יש דפוס או אופני התמודדות מועדפים בזמנים שונים, והשימוש בהם מפותח. אולם, יש דפוסים שלא פותחו בשל נסיבות חיים וסביבה שונות.

מתוך מאות תצפיות וראיונות עם אנשים במצבי דחק (לדוגמה: להד, 1981), נראה בבירור, שלכל פרט יש תצרך התמודדות מיוחד והרכב ייחודי של משאבי התמודדות. במחקרנו על משאבי התמודדות במצבי דחק (להד, 1984; 1988) מצאנו צירופי סגנונות שונים של התמודדות. נשתמש בתיאור כוללני (סטריאוטיפי) כדי להמחיש מאפיינים עיקריים של כל רכיב.

ישנם בני אדם שסגנון ההתמודדות המועדף עליהם הוא **שימוש בחשיבה קוגניטיבית**. האסטרטגיות הקוגניטיביות יאופיינו באיסוף מידע, בפתרון בעיות, בניווט מחשבות עצמי, בבניית תכנית, בלמידה מניסיון, בחיפוש אלטרנטיבות וברשימה של סדר העדפות (B).

אחרים ישתמשו בסגנון התמודדות רגשי. אלו ייטו להשתמש בביטויי רגשות, כמו בכי, צחוק וכעס, יבקשו תמיכה רגשית אצל הזולת או יתבטאו בדרכים בלתי-מילוליות, כגון ציור, קריאה או כתיבה (A).

טיפוס האנשים השלישי מאופיין בסגנון התמודדות חברתי. האדם שואב תמיכה מהשתייכות לקבוצה, מקבלת תפקיד או לקיחת תפקיד לעצמו, ותחושת השייכות לארגון והיררכיה מייצוג עצמו במדרג החברתי (S).

קבוצה רביעית **תשתמש בדמיון** להקלה על מציאות קשה. היא תשתמש בפעילות יצירתית או בהסחת דעת (צפייה בתכניות בידור בטלוויזיה), באמצעות חלומות בהקיץ ומחשבות נעימות. אנשים אלו יסיחו את דעתם על-ידי שימוש בדמיון מודרך או לחילופין ינסו לדמיון פתרונות נוספים לבעיה, החורגים מן העובדות, תוך שימוש באלתור, בהומור ויצירתיות ראיית עתיד ודימוי כיצד הדברים ייראו אז (I).

הטיפוס החמישי **יסתמך על אמונות, ערכים וחיפוש משמעות**, על מנת להנחות ולהדריך את עצמו בזמנים של לחץ ומשבר. הכוונה כאן לא רק לאמונה דתית, אלא גם לעמדות פוליטיות, ל"אני מאמין" כזה או אחר או לתחושות של ייעוד ושליחות, כגון הצורך בהגשמה עצמית ובביטוי חזק של העצמי, ניווט עצמי ומיקוד שליטה קיים. טיפוס זה עשוי להסתמך על תקווה, על אופטימיות (פסימיות) ופטליזם, וכן על מיסטיקה וטקסים (B).

אנשים מן הטיפוס הפיזיולוגי הם אלה המתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות **ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות**. הדרכים שלהם להתמודדות עם לחץ הן הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, עשייה ממוקדת בבעיה או עשייה לשם עשייה, מדיטציה, אכילה, שינה, ולעתים נטייה להשתמש בתרופות ובסמי הרגעה (PH).

על-פי תפיסתנו, מבטא מושג החוסן את המאמצים המתמשכים של הפרט להתמודד עם משימות, אתגרים וקשיי יום-יום, כמו גם עם מצבי משבר. מאמצים, שעל-אף ירידה זמנית ביכולת

ההתארגנות של הפרט, שבים ומאוששים אותו, באופן עצמאי או בסיוע מהחוץ.

ההנחה היא שגם במצבי משבר המאמץ העיקרי של הפרט הוא לשרוד, אם כי היעילות של מאמציו לעתים לא מובילה לפתרון, אם בשל מיעוט רפרטואר משאבים ואם בשל צמצום במשאבים קיימים. המשימה העקרית היא להחזיר לפרט את יכולת התפקוד, על-ידי זיהוי ערוצי ההתמודדות שלו וחיזוקם.

רק בשני העשורים האחרונים החלה הפסיכולוגיה האמפירית להמשיג חוסן, תוך יישום מודלים המתבססים בנפרד על הרעיון של התפתחות תקינה ובריאה או מסתגלת במצבי דחק, ולא דווקא מודלים המתבססים על נגזרות של לחץ, כלומר, על מודלים של הפרעות, קושי, חולי וכשלון. בראייה לאחור, מחקר ההתמודדות במצבי דחק הניב תרומות מכריעות.

המושג "אתגר", שהוא קריטריון ההערכה הראשונה במעלה במודל הלחץ של לזרוס, ראוי במיוחד לתשומת לב. מדובר בשינוי התפישה, מזו הרואה בתוצאות של אירועי לחץ פתולוגיה וחולי, לתפישה של התמודדות ושל תהליכי הערכה, שמטרתם להביא למצב של איזון מחודש, המקדם בריאות נפשית וגופנית.

למן אמצע שנות השמונים, כמעט כל המודלים המרכזיים העוסקים במצבי דחק החלו מביאים בחשבון לא רק סינדרומים פסיכו-פתולוגיים, אלא גם משתנים של בריאות נפשית וגופנית. המחקר האמפירי השיג תובנה רבה לגבי גורמים ומנגנונים החשובים להתפתחות הזיקה והיחס בין אדם בעל חוסן לסביבה.

4. משבר ומשאבי התמודדות

מצב דחק עלול להתפתח למשבר בעקבות ניסיונות חוזרים ונשנים של היחלצות ממנו, שאינם פותרים את הבעיה. קשה להמשיך לשאת מצב כזה כאשר הוא מתמשך וכאשר אין אנו מצליחים להשתמש בכוחותינו ובמשאבינו כדי להיחלץ מתוכו. לפעמים מתפתחת תגובה זו למשבר, מכיוון שהפרט משתמש ב"עוד מאותו דבר" כדי להיפטר מן הלחץ. במילים אחרות, הפרט נתקע בדפוס תגובה כאשר הוא משתמש שוב ושוב באותו סגנון התמודדות,

מבלי להתקדם או להביא לידי שינוי כלשהו. המשבר נובע במצב כזה מתקיעות ומחוסר גמישות.

במצבי משבר, טבעי שאנשים אינם חשים בטוב (אף על-פי שאינם חולים למעשה). מכל מקום, המצוקה שהם חשים קשה לעתים מכדי שיוכלו להתמודד איתה לבד.

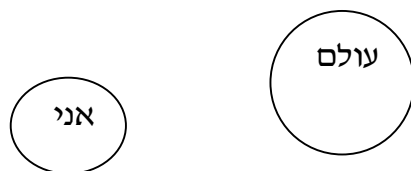
כפיר (1993) טוענת כי "לחץ ומשבר אינם היינו הך, וטרגדיה כשלעצמה אינה גורמת משבר. הפירוש שנותן האדם לאירוע הוא שהופך אירוע למשבר".

אין ספק שהסיבה למשבר אינה בלחץ עצמו. ישנם מצבי לחץ שבהם אנו לומדים להתקיים בפחות שינה, פחות מזון, בעבודה קשה יותר, בשותפות בדירות, במתיחת עצמנו עד גבול היכולת, ועם זאת איננו מאבדים את התקווה.

אם אנו מפרשים אירועים דרמטיים, באחד מתחומי החיים, כאסון ולא כבעיה, אנו מאבדים את המשמעות והאסון משפיע לא רק בתחום הספציפי, אלא בחיים בכלל.

משבר הוא, אפוא, ההרגשה שאפסה תקווה, שאין כוח, שהמצב קריטי ואולי סופני. משבר הוא המחשבה והתחושה שהאדם אבוד, בלתי מובן, מנותק ממסלול חייו ללא יד מכוונת. יעדי החיים נעלמים והאדם חש כי אינו מסוגל לראות עתיד, יעדים אחרים ומשמעות חדשה.

תופעה זו ניתנת לתיאור גרפי בדרך הבאה: בתהליך חיינו אנו יוצרים חפיפה עם העולם "אזור המפגש עם החיים". במצב של משבר לא מתקיימת החפיפה הזו.



5. אזור המפגש עם ה"חיים"

משבר הוא התחושה כי האתמול אינו מנבא את המחר: "אין לי הכלים לפגוש את העולם ואני מרגיש מנותק".

חשוב להדגיש כי התחושה של ניתוק מהעולם ברוב המקרים הינה סובייקטיבית. למעשה, האדם מתקשר עם העולם בדרכים שונות. כזכור, רק 10% מהנחשפים לאסון יפתחו סימני דחק ומצוקה מתמשכים ו-20% יתפקדו מיד ללא קושי; 70% יזדקקו לסיוע והכוונה כדי לצמצם את זמן ההתאוששות הספונטנית (שהיא לעצמה עשויה להימשך מספר שעות עד מספר שבועות).

6. האזנה לאדם בעקבות אירוע טראומטי – שימוש במודל

על-פי מודל BASIC PH, טענתנו היא כי שפתו של האדם, גם כשהוא נפגע, אינה משתנה מהותית. כל שקורה הוא שהוא משדר את המצוקה בערוץ הדומיננטי שלו כאותה אנייה טובעת המשדרת S.O.S באותו משדר, אם כי התוכן שונה.

המשבר דוחף את האדם אל שפתו הראשונית, אל הגרעין שבאמצעותו הוא תופס, קולט ומשדר אל העולם. האזנה לדרך שבה הנפגע מספר על קורותיו או התייחסות לסימפטומים שהוא מציין או מפגין, יכולות לרמוז לערוץ שבו הוא פוגש את העולם. טענתנו, שגם במשבר ממשיך האדם לפגוש את העולם בשפתו הראשונית, גם אם קשה להבחין בזאת, או שלפרט עצמו יש תחושה שונה.

התיאור שלהלן נכתב כמייצג סטראוטיפי של ערוץ מועדף של נפגעים, מתוך מטרה לחדד את הנושא. ברור מאליו שפרטים מדברים במספר ערוצים גם במצבי מצוקה.

B הנפגע יתאר את המצב במונחים פילוסופיים, השקפת עולם, או במושגים דתיים, תוך קבלת הדין "השם לקח וגוי". השקפתו עשויה להישמע פילוסופית מרוחקת במשפטים מסוג "הוא קרבן האומה" ו"הוא האמין במה שעשה", במשפטים מיסטיים כמו "נשמתו מחפשת אור" או "זה הגורל שלי – תמיד לא היה לי מזל", או בהתייחסות לדברים ב"שחור לבן".

A ביטויים ברורים של צער, כאב רגשי, התנהגות רגשית, התפרצות בכי, כעס, זעם וכולי.

S ציון מופגן של הנפגע או המת, תארו, ייחוסו ומעמדו; ציון מדויק של כל מי שהיה מעורב באירוע עם שימת דגש על ייסוקו או מעמדו: "קודם בא הרופא הראשי ואחר כך שני רופאים מתלמדים ואיתם האחות. אז כבר הגיעה דודתי מתל-אביב ואחריה שתי בנותיי, אך משום מה אחי עוד לא צלצל"; או אמירה כמו "אף אחד לא נכנס לכאן, כולם נעלמו".

I תיאורים דמיוניים או תחושה של המאזין שתיאורו של הנפגע מכיל נופך דמיוני, כמו מדע בדיוני, ושימוש רב בתיאור חזותי; הגזמה בתיאורים או שימוש במטאפורה כדי לתאר את הקורה: "אני כמו עץ שנעקר בסערה והושלך לתהום", "אני רואה רק שחור, עננים שחורים וכבדים"; ראיית עתיד ושימוש בביטוי כמו "דומה ל..." ו"נראה כמו...".

C תיאור עובדתי מפורט של פרטי האירוע, תוך שימת לב לזמנים; תיאור מחשבות קונקרטיים ותכנון תכניות מעשיות מה לעשות מיד ואחרי, דיבור פנימי תוך מתן הוראות לעצמו. לדוגמה: לימוד כל חומר אפשרי על אודות המחלה, שימוש חוזר ונשנה ב"אתה מבין", תוך חזרה על העובדות, או לדוגמה: "בשעה 09:12 הגענו לכאן ואז נודע לנו... וב-09:30 חשבתי שצריך כבר לתכנן מה יקרה אם ... ואז ב-10:03..." וכן הלאה; דרישה למידע מדויק: "אל תסתיר ממני דבר, אני רוצה לשמוע בדיוק ובפירוט".

PH פעילות מיידית, עשייה לשם עשייה, התרוצצות, התעסקות בפרטים טכניים של האירוע, תלונות סומטיות על מכאובים גופניים או על קשיים בשינה ותיאור תחושות, דרישה מוגברת לשינה, לתרופות, למשקה חריף או לסמי הרגעה ושינה, ומצד שני עשייה בהקשר לאירוע, פעילות ממוקדת.

האזנה פעילה לא רק לתוכן הסיפור הגלוי או הסמוי, אלא גם לערוצים בהם הוא מסופר, עשויה להקל על המתערב להגיב אל הנפגע בערוצי השפה הנוכחיים של הנפגע ולבנות את גשר BASIC PH.

מטרת הגישור היא לאפשר לפרט לחוש, שאכן הוא חוזר, ולו במידה מועטה, לשליטה חלקית, לתקשורת עם הסביבה ולעתים לתפקוד, ולו ראשוני וזמני. ההנחה היא שכתוצאה מתהליך זה יוכל הפרט לגשר על תחושת הפער בינו לבין העולם.

כדי להתאמן ב"שמיעת" ערוצי המפגש של הפרט עם העולם בחיי היום-יום, מוצע תרגיל ההקשה הבא: הקבוצה תתארגן בשלשות: כל אחד יקבל מספר מ-1 עד 3. מספר 1 יספר במשך לא יותר משלוש דקות, אך גם לא פחות מ-2.5 דקות, את זיכרונותיו מ"שכונת ילדותו". שני המאזינים יסמנו על טבלת BASIC PH אילו ערוצים הם שמעו במהלך הסיפור. בתום שלוש הדקות ישוו את הרישום. רק הערוצים שעליהם הסכימו יינתנו כתשובה למספר 1.

צורת משוב לדוגמה: ההסכמה ביניהם הייתה על: C, PH, S, B האם את מוצאת שמה שמסייע לך במצבי מתח ודאגה או במצבי מצוקה הוא (לא בהכרח לפי הסדר): איסוף מידע, הבנת המצב, ניסיון להכין תכנית, פעילות, מגע עם אחרים, לקיחת תפקיד ושכנוע פנימי או הבנה שאלו חוקי המשחק?"

סיכום

התמודדות של אנשים עם נכויות במצבי חירום ביטחוניים וסביבתיים מושפעת מהיכולות האישיות והתנאים הסביבתיים והחברתיים שבקרבם הם חיים. מידת ההצלחה של ההתמודדות יכולה לנוע על רצף שבקצהו האחד אסון, תחושת אָבדן ותלות גמורה, ובקצהו השני – בעיה, זיהוי כיוון ותחושת שליטה.

לאנשי מקצוע ומתנדבים, נוסף על בני משפחה, יכולות משמעותיות ביותר לסייע לאנשים עם נכויות להתכונן לקראת מצבי משבר, לעבור אותם תוך כדי מזעור הנזק עד כמה שניתן, ולהמשיך הלאה; ולעתים, אפילו לצאת מחוזקים מהמשבר.

החומר שהוצג בחוברת זאת משלב ידע תיאורטי עם ידע מן החיים, ידע של נציגי השירותים הפורמליים עם ידע של אנשים עם נכויות, ידע מן הארץ ומחול, ידע שמתאים למצבי חירום ביטחוניים (כגון מלחמה ופיגועי טרור) עם ידע שמתאים למצבי חירום סביבתיים (כגון שטפון, שריפה ורעידת אדמה).

שליטתנו בעצם התרחשותם של אסונות ומשברים מוגבלת ביותר. אולם, בלתי-מוגבלת היא יכולתנו לנצל את המרווחים שבין אירוע לאירוע להגברת המוכנות האישית ולפיתוח החוסן הקהילתי.

אתרי אינטרנט ישראליים בנושא חירום

1. המוסד לביטוח לאומי <http://www.btl.gov.il/>
האתר מפרט את זכויות נפגעי פעולות איבה ומשפחותיהם לפי חוק תגמולים.

2. פיקוד העורף
<http://www.idf.il/hebrew/organization/homefront/dangeros.stm/>

3. נט"ל – מרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי
<http://www.natal.org.il/>
אתר של עמותה שמטרתה לסייע לנפגעי טרור. באתר קישורים לספריות ומאגרי מידע בארץ ובעולם.

4. מכון מ.י.ט.ל – המכון הישראלי לטיפול ומחקר בלחץ פסיכולוגי
<http://www.maytal.co.il/>
האתר שייך למכון פרטי ומתמחה בנושאים של טראומה ולחץ פסיכולוגי.

5. מכון הנרייטה סאלד <http://www.szold.org.il/>
מאגר מידע בתחום מדעי החברה וההתנהגות.

פורומים

1. פורום בנושא נפגעי טראומה לאומית תחת הפורטל של נענע:
<http://forums.nana.co.il/forum/>
הפורום מנוהל על-ידי אנשי מקצוע של עמותת נט"ל

2. פורום בנושא התמודדות עם מצבי לחץ תחת הפורטל של וואלה:
<http://community.walla.co.il/>

ביבליוגרפיה

כפיר, נ. 1993. מה שתלוי בך: סרטן - הכאוס והכוח. תרגום מאנגלית: חנה מרגולין.

חרום-שאנן, ש.; גידרון, ד. 2001. "תורת התנהגות אוכלוסייה במצבי חירום - עקרונות עבודה ודרכי סיוע". פקע"ר/מחלקת התגוננות אוכלוסייה/ענף התנהגות אוכלוסייה.

להד, ש. 1981. "הכנת מורים ותלמידים לשעת חירום; תכנית הכנה רבת פנים.", הוגש לבית הספר לחינוך, האוניברסיטה העברית בירושלים, לקראת קבלת תואר MA.

פיקוד העורף. 2002. מערך הדרכת חירשים לשעת חירום, מחלקת התגוננות אוכלוסייה, ענף הסברה והדרכת אוכלוסייה.

פיקוד העורף. 2002. מערך הדרכת עיוורים לשעת חירום, מדור הדרכת אוכלוסייה, צוות פיתוח הדרכה, פיקוד העורף.

ועדת מל"ח עליונה - הוועדה הבינמשרדית לתיאום הטיפול באוכלוסייה בשעת חירום. 1998. אוגדן הנהלים הבינתחומי לרשות המקומית.

בן-דוד רוקני, ד. (עורכת). 2002. ערכת הדרכה לשעת חירום לאנשי מקצוע ומתנדבים העובדים עם אנשים עם נכויות החיים בקהילה. משרד הרווחה, אגף השיקום ובית הספר המרכזי לעובדים בשירותים חברתיים סניף ירושלים; ג'וינט ישראל, היחידה לנכויות ושיקום.

איך להתכונן לשעת חירום? מידע לאנשים עם צרכים מיוחדים. 2003. חוברות בשפות: עברית, אנגלית, צרפתית, ספרדית, רוסית, אמהרית, ערבית. משרד המשפטים, נציבות השוויון לאנשים עם מוגבלות; משרד העבודה והרווחה, אגף השיקום, אגף לטיפולים אישיים וחברתיים, אגף לטיפול באדם המפגר; המשרד לקליטת עלייה, גף מידע ופרסום, המחלקה לשירותי רווחה; משרד הבריאות, המועצה הארצית לשיקום נפגעי נפש, שירותי בריאות הנפש;

משרד הביטחון, אגף השיקום; פיקוד העורף, ענף התנהגות אוכלוסייה, ענף הסברה והדרכת אוכלוסייה; המוסד לביטוח לאומי, הקרן לפיתוח שירותים לנכים, אגף גמלאות נכות, אגף נפגעי פעולות איבה, אגף נפגעי עבודה, אגף שיקום וסיעוד; גוינט ישראל, היחידה לנכויות ושיקום.

פלח, ר. "השפעת בית הלוחם כקבוצה לעזרה עצמית על הסתגלות לנכות". עבודה לקראת תואר שני, הוגשה לאוניברסיטת תל-אביב.

American Red Cross Disaster Services. 2003. **Disaster Preparedness for People with Disabilities.**

Ansbacher, H.; Ansbacher, R. 1956. **The Individual Psychology of Alfred Adler.** New York: Basic Books.

City of Los Angeles Department on Disability. 2002. **Emergency Preparedness For People with Disabilities.** City of Los Angeles, Department on Disability.

Erikson, E.H. 1964. **Childhood and Society.** New York: Norton.

Lahad, M. 1992. "BASIC Ph, The Story of Coping". In: S. Jennings (ed.) **Dramatherypy Theory and Prcatice,** Vol 2. London: Routledge

Lazarus, A.A. 1981. **The Practice of Multimodal Therapy: Systematic, Comprehensive, and Effective Psychotherapy.** New York: Mc Graw-Hill.

Perry, R. (with A. Mushkatel) 1984. **Disaster Management: Warning Response and Community Relocation.** Westport, Connecticut: Greenwood Press (Quorum Imprint).