

טייס יקר

תקופה לא קלה עוברת על העולם כולו, ועל חברות התעופה בפרט.

בתקופה זו בה היציבות הכלכלית נפגעת וחוסר הוודאות גדל, אנו יכולים להיפגש לראשונה עם תחושות ורגשות שלא באים לידי ביטוי ביום יום או שלא נתקלנו בהם עד עכשיו בעצימות גבוהה.

כאנשים שרגילים להיות ביום יום במרכז העשייה, במעמד חברתי גבוה וביציבות כלכלית טובה, תקופה מעין זו שבה שלושת הבסיסים החשובים הללו בשגרת ימינו מתערערים, יכולה להביא גם אנשים חזקים כמונו למצבים רגשיים בעצימות גבוהה, ואף להתנהגויות שאיננו רגילים להם.

אם ביום יום, תחושות חיוביות כמו: שימחה, ביטחון עצמי, עוצמה, ערך עצמי גבוה, עוררות, אופטימיות, אושר, אומץ, הנאה, נינוחות, תקווה, סבלנות ועוד... הן עיקר התחושות העוטפות אותנו. בתקופה זו רגשות אלו יכולים להשתנות לרגשות שליליים כדוגמת: לחץ, חרדה, חוסר בטחון, אדישות, אומללות, אכזבה, כעס, אובדן ערך עצמי, כשלון, חולשה, רחמים עצמיים ועוד...

בשגרת יומנו הרגילה, אנו יכולים להיתקל ברגשות שליליים אלו, אולם לרוב הם עוברים כתוצאה מהיסודות התומכים של שגרת היום והעשייה. בתקופה זו, רגשות שליליים אלו יכולים להשפיע עלינו גם באופן פיזי, לדוגמא: חוסר מעש, ציניות יתר, עצבנות, צעקנות, עוקצנות וחוסר סובלנות כלפי הסובבים אותנו, חוסר תאבון, אכילה מרובה, שתיית אלכוהול מרובה, עישון ללא הפסקה, דחף לבכי ואף אלימות באופן כזה או אחר...

מטרת מסמך זה היא להנגיש עבורכם מגוון של מצבים ריגשיים (סיטואציות), התחושות והרגשות הנלוות שעלולים לצוף בעת הזו. תחושות ורגשות אלו הן מעין נוריות אזהרה הנדלקות על מנת לסמן לנו כי אנו נדרשים לתת להן מקום ולטפל בהן על מנת למנוע התדרדרות ריגשית ונפשית, ובכדי להחזיר שליטה ובקרה על חיינו.

בדומה למטוס, בו ישנן בקרים ומדידים אשר מתריעים כאשר מערכת חורגת משגרת פעולתה, כך גם אצלנו יש "נוריות אזהרה". בשונה מהמטוס, הן לא ממש ברורות ולעיתים קשות מאוד לאבחנה ואיתור.

במסמך זה (Emotional QRH) ריכזנו לכם **סיטואציות רגשיות אופייניות** שיכולות להתהוות בתקופה זו. המסמך ערוך בפורמט QRH של חברת בואינג, על מנת להגיש חלק מן **המצבים הרגשיים באופן פשוט וקל**, אולם הכוונה היא להתייחס אל מצבים אלו ברצינות הראויה. במידה ואתם נתקלים באחד המצבים המתוארים, אנא בחנו את עצמכם מה מפעיל אתכם, או בשפה שלנו, אלו נוריות נדלקו אצלכם, כפי שמפורט מתחת לכותרת של כל מצב ריגשי (סיטואציה). פעולה לפי הרשום יכולה לעזור לכם להבין את התהליכים העוברים עליכם ולסייע לכם בהתמודדות וקבלת סיוע.

ייתכן שתמצאו שאתם חווים מצב לא רגיל, "מחוץ למעטפת", שאיננו מפורט ברשימה זו. במקרה כזה אנו ממליצים ליצור קשר עם אחד מחברי רעו"ת או עם איש מקצוע על מנת להבין ולטפל במצב.

חשוב לזכור, ניתן להסתייע בחברי רעו"ת על מנת לקבל סיוע ראשוני ובהמשך הכוונה לסייע מקצועי.

אנו מקווים כי מסמך זה יעזור לכל אחד מאיתנו ברגעים קשים שעלולים לצוץ.

אנחנו כאן בשבילכם

מתנדבי רעות

# לחץ

סיטואציה:

נוריות הרגש האפשריות למצב:

חוסר אונים

דאגה

פסימיות

ייאוש

חרדה

אופן הביטוי: אחד או יותר מהמצבים הבאים קורה:

- תחושה של חוסר כלים להתמודדות עם המצב.
- עוררות יתר.
- קושי בהרדמות.
- שינה מעטה.
- עצבנות יתר.
- חזרתיות תכופה על פעולות.
- הזעת יתר.
- רעד באיברים/ מסויימים.
- תכיפות במתן שתן או צואה.
- דפיקות לב חזקות.
- נשימה/דופק מואץ.
- מחשבות שליליות היכולות להופיע בתדירות גבוהה.
- הימנעות מפעולות, מצבים או מקומות שמהווים חלק מהשגרה.

**הערה:** יתכנו סימנים נוספים המעידים על לחץ.

המטרה: להפחית את סף החרדה והפחתת תחושת הלחץ.

1. מצא/י מקום שקט ורגוע. התיישב או שכב על המיטה.

2. קח/י שאיפה עמוקה אל הבטן (לא בית החזה) במשך 4-5 שניות, והוצא את האוויר באיטיות בנשיפה איטית במשך 10 שניות.

**הערה:** אין לעצור את האוויר מעבר ל 10 שניות.  
יתכן רעד קל בשרירים עד לשחרור האוויר והכיווץ

**הערה:** יש לשים לב שהכנסת האוויר היא לבטן ולא לחזה. ניתן לשים יד אחת על החזה ויד שניה על הבטן בכדי לוודא שרק היד על הבטן עולה ויורדת

3. חזור על סעיף 2 כ 3-5 פעמים על לתחושת הקלה והורדת הדופק.

4. בחר אחד:

הושגה תחושת הקלה:  
חזור לשגרת היום.



לא הושגה תחושת הקלה:  
עבור לסעיף 5.

5. בצע נוהל ריפוי שרירים:

מחזור תרגול בודד:

קח/י שאיפת אויר ועצור/י אותה ל 10 שניות.  
כווץ/י את אצבעות כף הרגל עד לסיום 10 השניות.  
שחרר/י את האוויר העצור והרפה את השרירים.

חזור/י על הפעולה הנ"ל כאשר בכל מחזור יש לכווץ איבר אחר לפי הסדר הבא:

- שוקי הרגליים.
- ירכי הרגליים ואזור האגן.
- אצבעות ידיים זרועות.
- כתפיים וחזה.
- מצח ועורף.
- כל הגוף.

6. בחר אחד:

הושגה תחושת הקלה:  
חזור לשגרת היום.



לא הושגה תחושת הקלה:  
עבור לסעיף 7.

7. שתף את בן או בת הזוג.

8. פנה למתנדב רעו"ת לשיחה ושתף אותו בתחושותיך.

**הערה:** שיתוף חברים או קולגות לרוב מסייע במיתון תחושה זו.

9. פנה לעזרה מקצועית בהכוונת האיגוד/באופן פרטי.



# בושה

סיטואציה:

נוריות הרגש האפשריות למצב

אובדן ערך  
עצמי

מבוכה

ייאוש

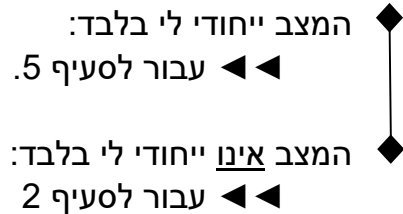
חוסר  
בטחון

אופן הביטוי: אחד או יותר מהמצבים הבאים קורה:

- תחושת מועקה.
- הצגת מצג שווא למצבך האמיתי לעצמך או לסובבים אותך.
- אי רצון לקבל סיוע מבני משפחה/חברייך.
- תחושת אשמה או הלקאה עצמית.
- נטייה לא רגילה להתבודד.
- חוסר סובלנות.

המטרה: לאפשר שיתוף במצבך האישי בפני משפחה, חברים.

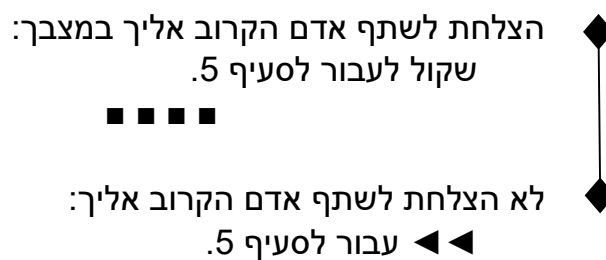
1. האם לדעתך המצב בו אתה נמצא הינו ייחודי רק לך וכזה שאינך יכול לחלוק עם אחרים:



2. אתר אדם הקרוב אליך (בן משפחה/חבר) ונסה לברר עימו מה מצבו.

3. נסה לשתף אותו במצבך.

4. בחר אחד:



5. פנה למתנדב רעו"ת לשיחה ושתף אותו בתחושותייך.

הערה: שיתוף חברים או קולגות לרוב מסייע במיתון תחושה זו.

6. פנה לעזרה מקצועית בהכוונת האיגוד/באופן פרטי.



## ניתוק

נריות הרגש האפשריות למצב:

**אדישות**

**בידות**

**עצבות**

אופן הביטוי: אחד או יותר מהמצבים הבאים קורה:

- אי קריאה של ווטסאפים קבוצתיים.
- אי השתתפות בשיחות על המצב.
- חוסר תקשורת עם הסובבים.
- אי הבעת רגשות שמחה ואושר.
- לא משועשע מבדיחות, הודעות וסרטונים מצחיקים.

המטרה: להחזיר אלמנטים של שמחה ואופטימיות בכדי למנוע החמרה של תחושת ניתוק.

1. בחר אחד:

◆ המצב נמשך מעל שלושה ימים:  
 ◀◀ עבור לסעיף 6

◆ המצב נמשך מתחת לשלושה ימים:  
 ◀◀ עבור לסעיף 2

2. שתף את בן/בת הזוג שלך.

3. נסה/י לקחת חלק פעיל בקבוצות הדיון האישיות.

4. צפה בקומדיה שתבחר בטלוויזיה.

5. צא לסיבוב הליכה/ריצה/רכיבת אופנים.

6. בחר אחד:

◆ תחושת הניתוק התמתנה/נעלמה:  
 המשך בשגרת יומך וגלה ערנות להישנות המצב.  
 ■ ■ ■ ■

◆ תחושת הניתוק לא נעלמה/התעצמה:  
 ◀◀ עבור לסעיף 7.

7. פנה למתנדב רעו"ת לשיחה ושתף אותו בתחושותיך.

**הערה:** שיתוף חברים או קולגות לרוב מסייע במיתון תחושה זו.

8. פנה לעזרה מקצועית בהכוונת האיגוד/באופן פרטי.

**אזהרה:** אי טיפול במצב של ניתוק מוגבר על ידי מטפל מוסמך, עלול לגרום להעצמת ההסתגרות והבדידות ובהמשך לתחושות קשות אף יותר.



נוריות הרגש האפשריות למצב:

פסימיות

עצבות

רחמים  
עצמיים

חוסר  
בטחון

אופן הביטוי: אחד או יותר מהמצבים הבאים קורה:

- תחושת מועקה.
- אי רצון לבצע פעולות יומיומיות.
- שינה מרובה.
- מחשבות שליליות תכופות.
- בכי תכוף ו/או ממושך.

המטרה: להחזיר אלמנטים של שמחה ואופטימיות בכדי למנוע החמרה של תחושת האומללות.

1. בחר אחד:

◆ המצב נמשך מעל שלושה ימים:  
◀◀ עבור לסעיף 6

◆ המצב נמשך מתחת לשלושה ימים:  
◀◀ עבור לסעיף 2

2. שתף את בן או בת הזוג.

3. התקשר לחבר טוב ובחן איתו פעילות משותפת.

4. צא לסיבוב הליכה/ריצה/רכיבת אופנים.

5. בחר אחד:

◆ תחושת האומללות התמתנה/נעלמה:  
המשך בשגרת יומך וגלה ערנות להישנות המצב.



◆ תחושת האומללות לא עברה/התעצמה:  
◀◀ עבור לסעיף 6.

6. פנה למתנדב רעו"ת לשיחה ושתף אותו בתחושותיך.

**הערה:** שיתוף חברים או קולגות לרוב מסייע במיתון תחושה זו.

7. פנה לעזרה מקצועית בהכוונת האיגוד/באופן פרטי.





# דכאון

סיטואציה:

נוריות הרגש האפשריות למצב:

כשלון

אובדן ערך  
עצמי

יאוש

חולשה

אופן הביטוי: אחד או יותר מהמצבים הבאים קורה:

- תחושת מועקה.
- אי רצון לבצע פעולות יומיומיות.
- שינה מרובה.
- מחשבות שליליות תכופות.
- הסתגרות.
- כבדות פיזית
- חוסר באכילה וירידה ניכרת במשקל.
- אכילה מרובה ועליה ניכרת במשקל.
- בכי תכוף ו/או ממושך.

**הערה:** יתכנו סימנים נוספים המעידים על דכאון כגון סממנים פיזיים שאינם רגילים  
המטרה: למתן את תחושת הדכאון בכדי למנוע החמרה של הדכאון.

1. בחר אחד:

המצב נמשך מעל שלושה ימים:  
עבור לסעיף 6

המצב נמשך מתחת לשלושה ימים:  
עבור לסעיף 2

2. שתף את בן או בת הזוג.

3. צפה בסדרות מצחיקות או סרטי קומדיה.

4. צא לסיבוב הליכה/ריצה/רכיבת אופנים.

5. מצא משחק שיתופי עם אחרים (מונופול, פלייסטשין (או דומה), קלפים).

6. המעט בצפייה ובהקשבה לתוכניות אקטואליה בתקשורת.

**הערה:** צמצום הצפייה בחדשות עשוי לשנות את מצב הרוח הכללי

7. בחר אחד:

◆ תחושת הדכאון התמתנה/נעלמה:  
המשך בשגרת יומך וגלה ערנות להישנות המצב.  
■ ■ ■ ■

◆ תחושת הדכאון לא נעלמה/התעצמה:

◀◀ עבור לסעיף 8.

8. פנה למתנדב רעו"ת לשיחה ושתף אותו בתחושותיך.

**הערה:** שיתוף חברים או קולגות לרוב מסייע במיתון תחושה זו.

9. פנה לעזרה מקצועית בהכונת האיגוד/באופן פרטי.

■ ■ ■ ■

# אלימות

סיטואציה:

נריות הרגש האפשריות למצב

חוסר  
אונים

חרדה

יאוש

כשלון

כעס

אופן הביטוי: אחד או יותר מהמצבים הבאים קורה:

- רוגזנות.
- תוקפנות.
- סערת רגשות וקושי לווסת את הרגשות.
- התפרצויות של הרמת הקול.
- אלימות מילולית בדו שיח מול אדם אחר.
- אלימות פיזית במהלך דו שיח מול אדם אחר.
- הטחת חפצים.
- חרטה על התנהגויות שלך בדיעבד.

המטרה: להפסיק מיידית את האלימות ולהחזיר שליטה עצמית.

1. הפסק מיידית כל אלימות פיזית או מילולית.
2. קח שאיפת אויר למשך 5 שניות ובצע נשיפה איטית למשך 10 שניות.
3. חזור על סעיף 2 מספר פעמים עד ליצירת תחושה של הורדת דופק.
4. נתק מגע ומצא מקום המאפשר רגיעה.
5. עבור לביצוע פעולות טיפול בלחץ.
7. פנה מיידית למתנדב רעו"ת או לעזרה מקצועית בהכוונת האיגוד/באופן פרטי.

