

הכשרה לעזרה ראשונה נפשית במצבי דחק וחירום במשרד החינוך מבוססת מודל מעש"ה שפותח ע"י ד"ר משה פרחי

רקע

המציאות היום יומית חושפת את כלל האוכלוסייה למצבי דחק השונים באופיים ועוצמתם. בתוך כך, גם המציאות החינוכית מאופיינת במציאויות שוברות שגרה ואין לדעת מתי והיכן מציאות כזו יכולה להתרחש. מצבים אלו מחייבים פיתוח יכולת של גמישות טיפולית בהתאמה לתנאי האירוע. אירועי דחק עלולים לפתח תגובות חרדה שונות המקשות על יצירת תפקוד יעיל ומועיל ואינן מאפשרות חזרה לשגרה אפקטיבית. לעיתים תגובות חרדה אלו עלולות להמשיך ולגרום להמשך קשיים תפקודיים גם שנים לאחר החשיפה לאירוע הדחק.

מנכ"ל משרד הבריאות, כהחלטה אסטרטגית, החלט להרים את הכפפה ולפתח תוכניות מניעה והתערבות המיועדות להפחית מלכתחילה את הסיכון להתפתחות קשיי התפקוד ובמידה ואלה מתרחשים – להעניק סיוע מידי המצמצם במהלך זמן קצר ביותר את קשיי התפקוד ומאפשר למסייע לחזור לתפקוד יעיל ומועיל. המודל שנבחר לצורך כך הוא מודל מעש"ה – מודל עזרה ראשונה נפשית שפותח על ידי ד"ר משה פרחי מהמכללה האקדמית תל-חי בתמיכה ובליויי האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות. מודל זה הוכר על ידי משרד הבריאות כמודל הארצי להגשת עזרה ראשונה נפשית לכלל האוכלוסייה וכן לסיוע למסייעים ראשוניים במהלך מילוי תפקידם. ייחודיות המודל היא בפשטותו והנגשתו לכלל הציבור מחד ומצד שני במהירות ויעילות הסיוע: משך הזמן הממוצע שבו ניתן להעביר אדם ממצב שאינו מתפקד על רקע חרדתי למצב מתפקד ויעיל הוא בין דקה וחצי לשתי דקות ולעיתים הרבה פחות מכך. כמו כן כל אחד יכול ומסוגל לבצע את עקרונות המודל – ללא כל ידע מקצועי מוקדם וכך נוכל לאפשר לכלל האוכלוסייה להגיש סיוע ראשוני לנפגעי חרדה כבר בשטח ודרך כך לצמצם עד מאוד את הצורך בפנינו נפגעי חרדה למרכזי סיוע שונים ובעיקר לסייע לאותם לנפגעים לחזור במהירות לתפקוד יעיל.

רציונל:

בסיס ההתערבות הוא ללמד את צוותי החינוך עקרונות סיוע פשוטים שיוכלו לסייע להעביר את הנפגעים ממצב של חוסר אונים למצב של התמודדות יעילה.

הדרך שהייתה מקובלת עד כה לסיוע לאלה המגיבים בתגובות חרדה הייתה מבוססת על עידוד למנוחה לצורך איסוף כוחות והתאוששות. יחד עם זאת בשנים האחרונות הסתבר שפעולות אלה עלולות רק להחמיר את המצב והאדם יתקשה לחזור לתפקודו הנורמטיבי.

מכיוון שבשטח האירוע לא נמצאים אנשי מקצועי זמינים (בטח לא בתרחיש רחב היקף כפי שמתואר בתרחיש הייחוס של מדינת ישראל), פותח מודל מעש"ה לשימוש כלל האוכלוסייה. הרעיון הוא שכל אדם באשר הוא יכול לסייע לחברו במצוקה ויכול דרך פעולות פשוטות, בזמן קצר, להחזיר את הנפגע לתפקוד יעיל המותאם לצרכי הארוע. לכן, כחלק מתוכנית רחבה של הגברת החוסן הלאומי הוחלט להתחיל בתוכניות הדרגתיות להנחלת הידע לאזרחי המדינה. ובשנה האחרונה ביתר שאת במערכת החינוך.

לאור משבר הקורונה שפקד אותנו, משבר מתמשך ומפתיע, יש חשיבות רבה להכשיר את הצוות החינוכי להיות

מסייע של עצמו ומכך לפתח מסוגלות אף לסייע לתלמידים. עקרונות המודל מסייעים הן בשלבים האקוטיים של המשבר והן כתפיסת עולם בהתערבות מותאמת במשבר מתמשך.

מודל מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית

ייעודו של ההכשרה מודל מעש"ה הינו, מתן כלים פשוטים להגשת סיוע ראשוני ומיידי בשטח האירוע במצבי חרדה ומצוקה רגשית.

שיטת הפעולה מבוססת על ארבעה פעולות פשוטות המבוססות על ידע מדעי עדכני:

1. הפעלת האדם באופן יעיל אל מול האיום
2. יש לעשות שימוש בסגנון תקשורת שכלי ולהימנע ככל האפשר מדיבור רגשי
3. יש לצמצם את בילבול האדם דרך הסבר פשוט של האירועים: מה התרחש לפני מספר דקות, מה מתרחש בשלב הנוכחי, מה צפוי להתרחש בדקות הקרובות. נדגיש כי האיום הקונקרטי הסתיים.
4. יצירת מחוייבות: אמירה: "אני/ אנחנו אתך ולא עוזבים עד שהאירוע מסתיים".

הכשרה מעשית מתאוריה לפרקטיקה

ההכשרה בעזרה ראשונה נפשית במצבי דחק כוללת:

1. חשיפת היועצים לידע המתקדם ביותר בתחומי הסיוע הראשוני והמתקדם לסיוע במצבי דחק וחירום והכשרתם לתפקוד כמתערבים ראשוניים.

2. הכשרת צוותי חינוך וחדרי מורים לסיוע ראשוני במצבי דחק במערכת החינוך.

הכשרה הינה הכשרת עומק בסופה יש מבחן תאורטי שנכתב ע"י ד"ר משה פרחי ומשרד הבריאות. מבחן תנאי לקבלת תעודה מומחה בעזרה ראשונה נפשית. (ציון סף לקבלת התעודה – 80)

הכשרת היועצים במערכת החינוך הינו תהליך מלווה במחקר אורך משותף עם ד"ר משה פרחי – מכללת תל חי וד"ר עינת לוי גיגי מאוני בר אילן.

בשנה האחרונה הוכשרו מעל 300 יועצים ומעל 9,500 צוותי חינוך בבתי ספר ברחבי הארץ. כמו כן, נעשתה חשיפה למפקחים ומנהלים במחוזות השונים.