

אגרת לעובדי המרכז הרפואי

עובד/ת יקר/ה

המרכז הרפואי "שמיר" הינו מקום עבודה חיוני הפועל בשעת חירום. בעקבות ההתפתחויות האחרונות במצב הביטחוני והכרזה על מצב מיוחד בעורף, עובדי המרכז הרפואי, כתמיד, מתגייסים למאמץ הלאומי ומבצעים את תפקידם מתוך תחושת שליחות ומחויבות עמוקה לתפקיד, לארגון ולמדינה. אנו מודעים לאתגרים האישיים איתם הינך עשוי/ה להתמודד ולכן מבקשים להביא לידיעתך מידע רלוונטי שעשוי לסייע לך בתקופה מורכבת זו. עדכונים נוספים יופצו בהמשך ככל שיידרש.

אנו עומדים לרשותך בכל דבר ועניין, אנא פנה/י אלינו במידת הצורך.

באיחולי חזרה מהירה לשגרה,

מחלקת משאבי אנוש

הגעה למרחבים מוגנים בעת אזעקה

- יש להקפיד לשמור על ההנחיות ובעת אזעקה להגיע מידידת למרחב המוגן הקרוב במרכז הרפואי. מיגון מציל חיים!
- זמן הכניסה לאזור מוגן עם קבלת התראת "צבע אדום" בבית החולים הינו כדקה וחצי.
- זמן השהייה במרחב המוגן הינו עשר דקות מרגע האזעקה האחרונה.
- בעת קבלת התראת "צבע אדום" מפיקוד עורף, מוקד הביטחון יפעיל כריזה בכלל מחלקות בית החולים.
- באחריות כלל מנהלי המחלקות / יחידות להכיר את המרחב המוגן הקרוב ולתדרך את אנשי הצוות, ובמידת הצורך את המטופלים ובני משפחותיהם.
- בעת אזעקה - צוותי בית החולים, מטופלים ומבקרים, נדרשים להגיע למרחבים המוגנים כשאר האוכלוסייה על פי מדיניות "הכי מוגן שיש" (ממ"ד, חדר מדרגות או חדר פנימי).
- יש להתרחק מחלונות וקירות חיצוניים.

מיפוי מרחבים מוגנים ומקלטים הועבר במייל ע"י סגן המנהל האדמיניסטרטיבי ומופיע בפורטל הארגוני.

לפרטים נוספים והנחיות באתר [פיקוד העורף](#)

מעונות לילדי עובדים

בעקבות המצב הביטחוני, אנו נערכים להפעלת מעונות ילדי עובדים לגילאי 1-10 החל ממחר במתחם המרכז הרפואי בקרבת מקומות ממוגנים. ההרשמה נסגרה ובמהלך היום ניצור קשר עם כל הפונים.

לפרטים ניתן לפנות:

לגב' יעל חן אלפי ממשאבי אנוש, בנייד – 052-3104881.

מזכירות משאבי אנוש, בטלפון - 08-9773572.

עבודה מהבית

לאור המצב הביטחוני והכרזה על מצב מיוחד בעורף, הממונים רשאים לאשר לעובדים מכל אזורי הארץ עבודה מהבית להיום בהתאם לקריטריונים שהוגדרו לכך. לגביי אישורי עבודה מהבית בהתייחס למחר וכל עוד המצב הביטחוני נמשך, תידרש פנייה ע"י הממונה למשאבי אנוש ואישור מנהל אדמיניסטרטיבי. עובדים שאושרה להם עבודה מהבית יזינו בדוח הנוכחות קוד 298 תוך ציון שעת ההתחלה והסיום של העבודה, כולל אפשרות לעבודה לסירוגין, ופירוט המטלות שבוצעו מהבית בשדה "הערות".

היעדרות מהעבודה

עובדים שלא אושרה להם עבודה מהבית יוכלו לנצל ימי חופשה ע"ח מכסת ימי החופשה הצבורה העומדת לרשותם. ככל שיהיו הנחיות אחרות בנושא מנציבות שירות המדינה נשוב ונעדכן.

סיוע וליווי אישי ומקצועי

ייתכן כי את/ה או אחד מהקרובים שלך מושפע באופן קיצוני מהמצב הביטחוני, התגובה הרגשית למצב היא אישית מאוד, אבל ישנן תגובות משותפות לאנשים רבים. ריכזנו עבורך מידע והטיפים שאנו מקווים שיסייעו לך להבין כיצד אנשים מגיבים בדרך כלל במצבים של חרדה עקב ירי הטילים על אזורינו, וכן ינחו אותך כיצד תוכל במידת הצורך לעזור לעצמך ולבני משפחתך כדי להתחזק ולחזור לתפקד.

הדבר הראשון שעליך לזכור הוא כי רגשות כואבים הם חלק בלתי נפרד מתגובה נורמלית למצב לא נורמלי. רגשות ותחושות נורמליים למצב הן: תחושת חוסר אונים, כעס, חרדה, הימנעות ממחשבות או רגשות וקשיי ריכוז. תחושות פיסיולוגיות נורמליות למצב הן: עייפות, קושי להירדם, קשיי נשימה, בכי, חנק, כובד בחזה, שלשול, מתח שרירים וסחרחורת.

כיצד להתגבר?

ההתגברות ראשיתה בכך שתבטא את הרגשות שלך. הבע עצמך ואפשר לאחרים בסביבתך להביע את עצמם. אל תמנע מלדבר על מה שקרה, להיפך. חפשי/ הזדמנות לחשוב בעצמך ולספר לאחרים על הניסיון הקשה שעבר עליך.

מתי לפנות לעזרה מקצועית?

- כאשר את/ה חש/ה כי אינך שולט יותר ברגשות או בתחושות ובתגובות גופניות, למרות ניסיונותיך לשלוט בהם.
- כאשר הרגשות אינם נרגעים ואף מוחרפים.
- כאשר את/ה מרגיש/ה קהות חושים מתמשכת, או שאינך מוצא מנוחה לעצמך במשך זמן ממושך.
- כאשר אינך מוצא מישוהו לחלוק עמו את הרגשותיך ואתה חש צורך חזק לעשות זאת.
- כשיחסיך עם בני המשפחה ו/או עמיתים משתבשים מאוד.
- כאשר אינך מתפקד לאורך זמן.

עליך לזכור כי מדובר במצב לא נורמלי והקשיים שאתה מתנסה בהם הם זמניים, מוכרים, וכי יש לאנשי מקצוע דרכים לא מסובכות לסייע לך להתגבר ולחזור לתפקוד רגיל. עליך לזכור כי חזרה לתפקוד רגיל לוקחת זמן וכי דחק נפשי הוא חלק בלתי נפרד מהתהליך. ידוע כי רבים יוצאים מהמצב מחוזקים יותר, "חכמים" יותר ומנוסים יותר לעומת העבר.

לקבלת תמיכה, ליווי וכלים כיצד להתמודד עם תקופת זו, ובכל שאלה נוספת, ניתן לפנות לעובדות מחלקת משאבי אנוש במחלקות השונות.

עזרה פסיכוסוציאלית

ניתן לקבל ייעוץ טלפוני ע"י גב' רויטל יובל, עו"ס פרסונל, בטלפון: 053-7346071

גב' חנה גנג'יאן, מנהלת ענף רווחה, משאבי אנוש

בטלפון: 053-7345578, במייל: HanaG@shamir.gov.il

טיפים שונים להתמודדות אישית ומשפחתית

מה עושים עם ילדים בזמן מתיחות ביטחונית בבית ובמרחב המוגן?

- ***שומרים על קרבה פיזית*** - נוכחות וקרבה פיזית הן הפעולות הבסיסיות ביותר להרגעת ילדים בכל גיל. חשוב לשמור על קשר עין, מגע יד, ישיבה קרובה, חיבוק וליטוף באופן המותאם לגיל. אין צורך בדיבור יתר ובהסברים חוזרים.
- ***מדברים בכנות אך בביטחון*** - חשוב לתת מידע אמין ופשוט. לומר "המצב לא רגוע בימים האחרונים" ולא "אין מה לדאוג, יהיה בסדר". להוסיף מה נעשה על מנת לשמור עליהם "אנחנו במקום בטוח עכשיו", גורמי הביטחון פועלים" וכד'.
- ***מייצרים הסחת דעת בריאה*** - ליזום פעילות אקטיבית ומהנה שנעשית במשותף כמו משחק, מוזיקה, הכנת ארוחה. זה לא הזמן לנתח איתם את "המצב".
- ***מונעים חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל*** - לשים לב לשיחות מדאיגות בין מבוגרים, לשמועות ומידע לא בדוק, ובמיוחד מנסים למנוע חשיפה מיותרת לחדשות.
- ***נותנים לגיטימציה לרגשות לא נעימים*** - מותר לפחד, לבכות, לרעוד, להקיא. כל אלה תגובות גופניות טבעיות במצבי לחץ. זו הדרך של הגוף להרגיע את עצמו. אל תיבהלו מזה ואל תמנעו מהם לבטא את עצמם דרך הגוף, הרגש או במילים.
- ***חוזרים לשגרה עם סיפור שלם*** - חשוב ליצור רצף בסיפור ולהדגיש שהאירוע נגמר: "הבוקר התחיל בצבע אדום, נכנסנו למיגוניות המשכנו לבית הספר ועכשיו אנחנו בבית מוגנים וממשיכים בשגרת היום" צרו אוירה נינוחה בבית: פחות חדשות ויותר משחקים ופעילויות משפחתיות.
- ***לסיום חשוב שתזכרו*** אתם המקור לביטחון של ילדכם!

[סרטון הדרכה לילדים \(מרגיע\) על טילים](#)

[מרכז חוסן](#)

הילדים, בכל גיל, מתבוננים עליכם, המבוגרים ותגובותיכם משמשות כ"משקפיים" דרכם הם מבינים את המצב. שימו לב לתגובותיכם ובמידת הצורך פנו לסיוע.

טכניקות לויסות לחץ וחרדה - אזעקה

ראשית יש לזכור כי תחושות הלחץ הן טבעיות ונורמליות ונועדו לשמור עלינו מפני איומים. תגובת ההפתעה מגייסת את הגוף לפעולה אם באמת יהיה צורך בכך ולכן זוהי תגובה בריאה. האזעקה היא הגנה ולא סכנה! הבנה זו אמנם לא עוזרת למי שנבהל לשמע אזעקה (רובנו) אבל יכולה לעזור להירגע מהר יותר. **חשוב במיוחד לעזור לילדים לתווך שהאזעקה שומרת עלינו ועוזרת לנו.**

הבחנה בין מסוכן למפחיד לאחר שהגנו על עצמנו בזכות האזעקה, וזיהינו שהאירוע הסתיים ללא פגיעה –הסכנה חלפה. עכשיו נותר להתמודד עם תחושת הבהלה והפחד שלעיתים נשאר. אם המצב מסוכן עלי לעשות פעולה חיצונית כדי לצאת ממצב הסכנה לדוגמה לרוץ לממד בהישמע האזעקה. אם המצב רק מפחיד עלי לעשות פעולה פנימית ולאזן את הגוף כדי לאזן את המחשבות והרגשות שלי. יש כאלה שנרגעים מיד כשהסכנה חלפה. אצל אחרים מופיעות תופעות של פורקן מתח: לעיתים אלו רעידות, דפיקות לב מואצות, דמעות, בחילה וכד'. חשוב לדעת שאלו דרכים בריאות של שחרור האדרנלין שהופרש כתגובה לאזעקה, יש לתת להן לחלוף בלי להילחם בהן.

אצל חלק מאיתנו – נשארת תחושת מתח גופני ורגשי שאותה ניתן לווסת. בהתמודדות תחושת מתח/פחד עלינו לעשות עבודה פנימית כמו נשימה, הרגעה ואיזון שיכולים לעזור.

עלינו לזהות את ה"כפתור" שהדליק את מערכת הסכנה שאותו אנו מעוניינים לווסת: נשימה/דופק/רעידות שרירים וכד'. כשהמטרה היא לפתח מודעות ולהחזיר שליטה פנימית וזאת ע"י למידת מספר טכניקות פשוטות.

ויסות נשימה: מטרת טכניקה זו אינה הרפיה אלא להביא לאיזון של רמת הדריכות. לימוד נשימות אטיות הוא כלי מרכזי לאיזון פיזי. תנו לכתפיים לנוח שימו יד על הבטן ושימו לב שהבטן שוקעת ועולה ולא בית החזה הכניסו את האוויר ללא מאמץ דרך האף ושחררו אותו דרך הפה. בהכנסת האוויר נספור עד 3 ובשחרורו נספור עד 6. שימו לב ששחרור האוויר הוא ארוך יותר מהכנסתו. ניתן לתרגל זאת עם בועות סבון ההנחיה היא לנפח בועה כמה שיותר גדולה וע"י כך מתרגלים את השאיפה הארוכה.

סרטונים להרפיה:

איזון מתח שרירי

הרפיית ג'קבסון (עמותת נט"ל)

צרו אוירה נינוחה בבית: נסו לצרוך פחות חדשות ויותר משחקים ופעילויות משפחתיות