

זיהוי סגנונות תגובה אישיים - גש"ר מאח"ד

מודל גש"ר מאח"ד הינו מודל החוסך הרב ממדי שפותח על ידי "המרכז לשעת חירום" על ידי פרופ' מולי להד.

המודל מציע שבעה מרכיבים להתמודדות יעילה עם חשיפה לאירועים טראומטיים או משבר. ערוצים אלה נקראים BASIC-PH ובעברית גש"ר מאח"ד.

המודל מתבסס על העיקרון כי לכולנו קיים סגנון תגובה דומיננטי ולרוב אנו משלבים מספר אפיונים. חשוב לזהות בעצמנו ובקרובים לנו מהו הסגנון המועדף, לקבל ולכבד אותו. לעיתים נגלה שאנו משלימים אחד את השני ולפיכך מתמודדים יחד. זו הזדמנות גם להגביר את מגוון התגובות שלנו, עצמנו. במיוחד במצבי לחץ, ככל שאנו משתמשים בכלים רחבים, גמישים ורבים יותר כך ההתמודדות יותר מוצלחת ומקדמת בריאות.

גש"ר מאח"ד:

ג – גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הנוירו-כימית של המוח ומעוררת תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, נשימה מהירה, הזעות ורעידות, פיק ברכיים, פרפרים בבטן וכדומה. לכל תחושת לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפייה שרירית, הרפייה נשימתית, הרפיית תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי. בהתמודדות לאורך זמן עם מצב משברי, סגנון זה מאופיין בפעילות גופנית, ספורט, פתרונות מעשיים, סידורים, תנועה, כגון להסיע, להביא, לרהט, קרי התמודדות פעילה.

ש – שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור באיגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבחון המציאות, ולברירת סדר העדיפויות ולפתרון בעיות. במצב מחלה חלקנו פונים ל"רשת" לחיפוש אחר מידע, טיפים, ועוסקים בהכנת תכניות, ורשימת מטלות.

ר – רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. חשוב לעודד ביטוי רגשי באמצעים מילוליים של דיבור, שיחה, ויצירה. זאת כדי להפחית תחושות לחץ ומצוקה. כמובן ששיתוף רגשי בינאישי מאוד תורם. טבעי מאוד שחרור רגשי כגון בכי, צחוק, צרחה (אני ממליץ להאזין לשיר: "הצרחה" מאיר אריאל/שלום חנוך מהאלבום: "אור ישראלי" (2003)

מ - משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי-החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרא במצבי מצוקה.

א – אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להשרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי, בעזרת ערכים מובילים, טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ח – חברה: תקשורת ושיתוף בין-אישיים חיוניים ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות עליונה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון ומשמעות בזמנים של בילבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפול מעניק ולמקבל כאחת.

ד – דמיון: פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.