

קמפיין בריאות של האוניברסיטה לרפואה צבאית, [www.usuhs.edu](http://www.usuhs.edu),  
המרכז לחקר דחק טראומטי, בת'זדה, מרילנד, [www.CSTSonline.org](http://www.CSTSonline.org)

## בקשת עזרה:

### טיפול התנהגויות חשופות לבריאות ולתפקוד המשפחה

כשאנו מתבגרים, "בקשת עזרה" הופכת למשימה מורכבת יותר כאשר מבוגרים רבים חוששים שמא ייראו חלשים, חסרי יכולת או יהיו לנטל על אחרים.

חשוב מאוד לעודד את אנשי כוחות הביטחון ומשפחותיהם לבקש עזרה כדי שיפנו וישתמשו בשירותי התמיכה

המועילים והזמינים. דף מידע זה במסגרת Courage to Care מספק מודל בן 4 צעדים ומשפטים קצרים, שיסייעו להדריך ולתפח התנהגויות של בקשת עזרה כדי שכל אדם שזקוק לה יחבור לגורמים המסייעים לטובת בריאותו, מניעה, והתערבות מוקדמת.

אנשי מקצוע מתחומי הבריאות והתמיכה במשפחה נתקלים לעתים קרובות באנשים שזקוקים לעזרה, אך יודעים איך לבקש אותה. כאשר אנשים מתקשים לבקש עזרה, בעיות שניתן להתמודד איתן נותרות לא מטופלות ובסופו של דבר יצריכו טיפול משמעותי יותר. בקשת עזרה, בזמן, יכולה להשפיע לטובה על הענקת טיפול רפואי ולשפר את רווחת היחיד והמשפחה. בקשת עזרה היא מיומנות שאנו לומדים בילדות. אנו לומדים לבקש עזרה בנימוס, להסביר מה אנחנו צריכים ולהודות לאנשים שעזרו לנו.

אנשי מקצוע מתחומי הבריאות והתמיכה במשפחה נתקלים לעתים קרובות באנשים שזקוקים לעזרה, אך אינם יודעים איך לבקש אותה.

כאשר אנשים מתקשים לבקש עזרה, בעיות שניתן להתמודד איתן נותרות לא מטופלות ובסופו של דבר יצריכו טיפול משמעותי יותר. בקשת עזרה, בזמן, יכולה להשפיע לטובה על הענקת טיפול רפואי ולשפר את רווחת היחיד והמשפחה.

בקשת עזרה היא מיומנות שאנו לומדים בילדות. אנו לומדים לבקש עזרה בנימוס, להסביר מה אנחנו צריכים ולהודות לאנשים שעזרו לנו.

### בקשת עזרה:

#### מודל לטיפול אינטראקציה חיובית עם מטופל/לקוח

מודל ארבעת-הצעדים הבא יכול לקדם התנהגות אפקטיבית של בקשת עזרה. צעדים אלה ניתנים ליישום גם במצבים אחרים, כמו בקשת תמיכה רוחנית, בקשת סיוע בפעילויות שגרתיות, טיפול בילדים, שיחה עם מורים, מאמנים וכו'.

1. הגדרת הצרכים המיידיים ביותר
2. הבהרת הצורך
3. דיון בתכנית פעולה
4. ביצוע פעולה במענה לצורך

**הגדרת הצרכים המיידיים ביותר:** במקרים רבים זו המשימה המאתגרת ביותר לאנשים שמבקשים עזרה. ייתכן שצרכים רבים יקבלו ביטוי, וזה יקשה לקבוע מהו הצורך החשוב ביותר. ייתכן גם מצב של היעדר צרכים מפורשים, מה שיחייב לשאול באופן ישיר: "כיצד אוכל לסייע?", "מהו לתחושתך הדבר החשוב ביותר שצריך לעשות?", או "מה אוכל לעשות כדי לעזור לך ברגע זה?"

**הבהרת הצורך:** צעד זה, הנתפס על פי רוב כשלב התכנון האמיתי, הוא הזדמנות לעזור לאדם להגדיר את צרכיו באופן ספציפי יותר וכך להעצים אותו. "מה במשימה הזו קשה לך?", או "ספר לי עוד במה הישנה שלך יכולה להשתפר?" האדם שמבקש עזרה עשוי להביע, לראשונה, את הצורך הזה בפירוט, מה שיוכל לעזור לו לגבש תכנית ולבחון מה עשוי להידרש ליישומה (לדוגמה, זמן, אנשים אחרים, כסף וכו'), והאם היא ריאלית.

■ **דיון בתכנית פעולה:** המילה "דיון" היא המפתח – חשיבה משותפת על דרכים לעזור. רסנו את הדחף שלכם לכפות תכנית אם נתקלתם בהתנגדות. זכרו שתכנית הפעולה חייבת להיות מקובלת ומעשית עבור האדם שמבקש עזרה.

■ **ביצוע פעולה במענה לצורך:** זהו החלק האחרון והחשוב בעזרה, ואם הוא מצליח, הוא יכול לקדם התנהגות של "בקשת עזרה". זהו החלק שלכם במימוש תכנית הפעולה, אך הוא גם יכול להציע הזדמנות להמשך טיפול או משוב.

#### משפטים קצרים שיסייעו להתגבר על חסמים לבקשת עזרה

- השאלות והאמירות הבאות עשויות לעודד אנשים לבקש עזרה.
  - איך אוכל לעזור לך היום?
  - חשוב שתבקש עזרה לפני שכעס ותסכול יחמירו את המצב.
  - בקשת עזרה היא חוזקה. היא מראה שאתה יודע מה אתה צריך ואיך להביא זאת לידי ביצוע.
  - זה בסדר לבקש עזרה. רוב האנשים אוהבים שמבקשים מהם עזרה; זה נותן להם הזדמנות להעניק מהידע שלהם או סיוע.
  - האם הביקור הזה הועיל לך היום?
- COURAGE TO CARE הוא קמפיין לקידום בריאות של האוניברסיטה לרפואה צבאית ושל המרכז לחקר דחק טראומטי (CSTS) השייך לאוניברסיטה. CSTS נמנה עם המרכזים השותפים ומשמש כזרוע האקדמית של מרכזי המצוינות בהגנה לבריאות פסיכולוגית (DCoE – Defense Centers of Excellence) ופגיעת ראש טראומטית.