

המרכז לחקר דחק טראומטי

**כיצד תעזרו לאחרים להרגיע תגובת דחק חריפה
(אימה, פחד, סערת רגשות)**

קרבה

עמדו או שבו לידם והגידו:

"הבט אליי. אתה יכול לשמוע אותי?"

קשר

"אני עומד ללחוץ לך את הזרוע, תלחץ את שלי
חזרה."

"הבט בעיניי. תראה, אני פה."

"אני כאן איתך, אני לא הולך לשום מקום. אתה
לא לבד."

"דבר איתי – על מה אתה חושב? אני כאן איתך."

רוגע

"קח נשימות עמוקות. פקח עיניי."

"טפח לאט על הרגל או הזרוע – מרגיש את

הטפיחות? טפיחות איטיות, ספור יחד איתי."

נוכחות

"תחזיק לי את היד. אנחנו בסדר. אנחנו נדאג לכך
שנמשיך להיות בסדר."

CSTS



Uniformed
Services
University