

מתי"א חפר שרון
מציין את יום בריאות הנפש העולמי

10.10.2024

חרדה אצל ילדים

מנהלת המתי"א: דינה אוריאס

מפקחת תע"מ: אורנה פולק

רכזת תחום נפשי: הדס יניב אלעזר

מהי חרדה?

איך המוח שלנו פועל בזמן חרדה?

איך נהיה התקף חרדה?

כיצד מתמודדים בזמן התקף?

מעניים לילדים עם חרדה במתי"א חפר שרון

סוגי מסגרות לאופיון נפשי במתי"א חפר שרון

המלצות וקישורים

פנייה למערכת

"מתמודדי נפש מתמודדים עם החיים קצת יותר. אם כולנו נבין זאת, הם יתמודדו קצת פחות..."

מהי חרדה?

מצב פיזיולוגי או פסיכולוגי,

האדם חש אי שקט נפשי ופיזי,

מודאג מאוד, מתוח, מתוך שמשהו רע עומד לקרות.

המתוחבה יכולה להיות במודע או שלא במודע,

על סכנה או איום דמיוניים או ממשיים,

האדם מרגיש שאין ביכולתו להתמודד, מתסר אונים אל מול התמתוחה

הפיזית או המתוחבה.


אני משערת שאתם פה כי לא פעם קרה שכעסתם כל כך
והתפרצתם בעוצמה בלי להבין מה קרה


סימפטומים
קוגניטיביים
מחשבות קטסטרופליות:
"לה לאו יגמר אולי פעם",
"אני בחיים לאו אוכאו מצה"
תחושה של
"אני משתגע"
פחד מפני התקף לב,
עילפון או מוות

סימפטומים התנהגותיים

קפיאה ותחושת שיתוק

עילפון

המנעות או פחד
מסיטואציות או מקומות בהם
התרחשו או עשויים להתרחש
התקפי חרדה


סימפטומים
פיזיולוגיים - גופניים
קוצר נשימה ועלייה בקצב הלב
רעד
תחושת לחץ בחזה או מחנק
הזעה
כאבי בטן ובחילות
סחרחורת ומרמורת
תוסר יציבות

עזרה ראשונה להתקף חרדה:



אני איתך, אני רואה אותך, אני מרגיש אותך

פשוט לשאול:
איך אני יכול לעזור לך?

מתן תקווה

טכניקות הרגעה: נשימות מיינדפולנס, מדיטציה, פעילות גופנית

תיקוף של הרגש

קרקוע:
תמישה דברים שאתה רואה, ספירה, נשימות קטנות

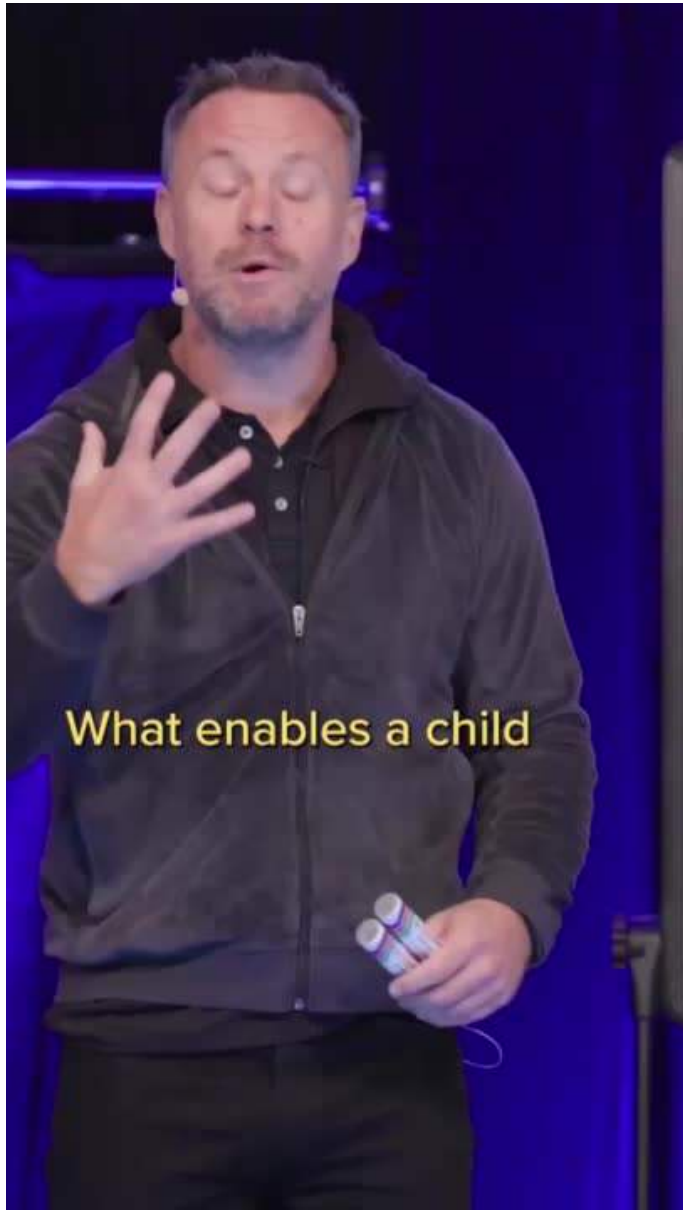
ארגון החוויה

פרופורציה

לשהות בחוויה

שיום רגשות

מרחב בטוח



האם אתה רואה אותי?

האם אתה שומע אותי?

האם אתה מרגיש אותי?

Kerwin Rae

מאסטרס להשפעת מטרות ומנהיגות קוואנטית
לעסקים ולמייק בכלל

פנייה לעזרה במצוקה

ער"ן	נט"ל
1201	1-800-363-363
מרכזי חוסן ארצי	סה"כ
בלוקבוית המלחמה	וואטסאפ
5486*	055-9543399

*קיים באתר ג'וינט אוננוימי

המלצות וקישורים

מה עושים בהתקף חרדה?

מיטל הרוש - פסיכולוגית חינוכית
ומובילת תחום cbt במיתן מפר השרון

טיבוקי

שיטה שנועדה להקל על מבוקות של ילדים
בגילאי 2-3.
באתר תמצאו סרטוני הדרכה להורים,
סדרה לילדים ותומרים נוספים.

סלימה על השאלה

ילדים שמתמודדים עם פחד וחרדה משתפים

פודקסט

ד"ר יבריאלה בינדר-
פסיכיאטרית ילדים ונוער

מענים במתי"א חפר השרון
לתלמידים הזכאים לשירותי חינוך מיוחד



מיומנויות חברתיות

טיפול רגשי באומנויות

cbt

ליווי הורים

ניתוח התנהגות

הדרכת צוותים: מומחי תחום שילוב נפשי

סוגי מסגרות במתי"א חפר השרון

לתלמידים עם זכאות לשירותי חינוך מיוחד באיפיון נפשי

- סל אישי: תלמידים משולבים בכיתות רגילות
  (כ-500 תלמידים)
- כיתות תנ"מ נפשיות בבתי ספר רגילים
  (3 כיתות: יסודי ותט"ב)
- בתי ספר חינוך מיוחד כוללניים נפשיים:
  יסודי, תט"ב, תט"א

