פק"ל כיס לחיילים

כחיילים וכמפקדים, **האחריות שלנו היא לשים לב**
גם למה שלא תמיד נאמר בקול.
שינוי בהתנהגות, הסתגרות, ירידה בתפקוד או
אמירות שמעלות דאגה - הם לא משהו שמתעלמים ממנו.
לפעמים שיחה אחת, שאלה ישירה או פשוט להיות שם
בשביל חבר/ה ליחידה יכולים להציל חיים.
לא משאירים אף חייל/ת לבד במערכה.
ערנות, אכפתיות ודיווח בזמן הם חלק בלתי נפרד
מהמשימה שלנו לשמור אחד על השנייה.

לראות | לשאול | להציל

לראות

רמזים מילוליים:
"אין לי טעם בחיים"
"הכל חסר משמעות"
"למי יהיה אכפת בכלל שאני אמות"
"הלוואי והייתי מת/ה"
"למשפחה שלי יהיה יותר טוב בלעדי"

פעולות חשודות:
פרידה מאנשים אהובים
סידור עניינים אישיים באופן חריג
כתיבת מכתבים אחרונים
התעסקות מרובה בנשק

שינוי התנהגות:
נטייה להסתגרות, כעס ואגרסיביות
קושי בתפקוד
התרחקות ממסגרות חברתיות, בדידות
אובדן מוטיבציה

לשאול

בכל מקרה שאתם חושדים כי חייל/ת ביחידה נמצא/ת
במצוקה נפשית יש לעדכן רמה ממונה,
אל תשארו עם זה לבד!

יש לדבר עם החייל/ת בפתיחות רבה בלי להסס:
"אני רואה שקשה לך, אני רוצה לשמוע מה עובר עליך"
"אני רוצה לדעת עם איזה קושי את/ה מתמודד/ת"
"את/ה מרגיש/ה עצוב/ה | מפוחד/ת | עצבני/ת?"
"קרה משהו לאחרונה שהקשה עליך או הלחיץ אותך?"

שאלות על אירועים דומים בעבר:
"האם היית בעבר במצב דומה?"

"כיצד התמודדת והאם מישהו סייע לך?"

חשוב מאוד לשאול באופן ישיר על מחשבות אובדניות - שאלה ישירה לא מכניסה רעיונות אלא מאפשרת שיח פתוח ותחושה לחייל/ת שיש מישהו שמקשיב
"האם יש לך מחשבות אובדניות?"
"האם את/ה רוצה לפגוע בעצמך?"

הקפידו להביע אמפתיה,
להימנע מביקורת או הטפת מוסר

שיח שוטף ופתוח והדגשת ערך הערבות הדדית
ביחידה מאפשר זיהוי מוקדם של מצוקות,
חיזוק תחושות השייכות ויכול להציל חיי אדם

לפעול

פ.מ 33.0219 -
עוסקת ב'טיפול בחייל הנמצא במצוקה נפשית'

במידה וחייל/ת נמצא/ת במצוקה נפשית ייפתח נוהל השגחה ביחידה ועל המפקדים לפעול על פי הפקודה

1. לקחת מהחייל/ת את נשקו וכל אמל"ח זמין (רימונים וכו')

2. להצמיד לחייל/ת שני מלווים, ללא נשק בדרגת החייל/ת או בדרגה מעל ולתדרכם לפני המשימה

3. להתייעץ עם קב"ן היחידה/ רופא ולפעול על פי ההנחיות

4. הנשק יוחזר לחייל/ת על פי החלטת מפקד/ת בדרגת סא"ל לפחות, ולאחר קבלת חוות דעת כתובה מגורם בריאות הנפש, הקובעת כי אין מניעה לאפשר לחייל/ת גישה לנשק

דרכי התקשרות

מוקדים צבאיים:

מוקד ברה"ן - *6690 שלוחה 4
נותן מענה למשרתי צה"ל בעת מצוקה נפשית מיידית
זמין 24/7

מוקד קפ"ץ - 1111 שלוחה 5 ואז 6
נותן מענה לכלל האוכלוסיות ולכל סוגיה צה"לית
(יחסי מפקד-פקוד, אי מתן מענה מגורם מקצועי וכו') זמין 24/7

מוקד קשר עד - 1111 שלוחה 6
מרכז קשר עד הוא המרכז המטכ"לי למתן מענה מקצועי ואיכותי בנושא נפגעים, טראומה ושכול.
זמין בימים א'-ה' בין השעות 08:30-18:00

היחידה לתגובות קרב - 03-6401400
מתן מענה רפואי-נפשי לאזרחים הסובלים ממצוקה בעקבות השתתפותם בלחימה או בפעילות מבצעית בעת שירותם הצבאי (בסדיר או במילואים).
זמין בימים א׳-ה׳ בין השעות- 09:00-17:00

מרכז תעצומות - כדי ליצור קשר עם מרכז 'תעצומות' על החייל/ת לפנות למפקד/קב"ן ואלה יעבירו את פרטי החייל/ת בהתאם
מטרת מרכז תעצומות לסייע ללוחמים ולחיילים לחזור לשגרה לאחר לחימה, באמצעות ליווי ותמיכה מקצועית

מוקדים אזרחיים:

ער"ן - ווטסאפ 052-8451201, טלפון 1201
עמותת ער"ן מעניקה עזרה ראשונה נפשית מצילה חיים בטלפון וברשת לכלל האוכלוסיות, בכל גיל ובכל מצוקה, בצורה אנונימית ומיידית.
זמין 24/7

סה"ר - ווטסאפ - 052-8451201
עמותת סה"ר מעניקה סיוע נפשי לכלל האוכלוסיות בעת מצוקה באמצעות הווטס-אפ.
זמין 24/7

קו הסיוע של משרד הביטחון "נפש אחת" - 8944*
מעניק תמיכה נפשית, סיוע והכוונה לנכי ונכות צה"ל וכוחות הביטחון, לחיילים וחיילות משוחררים שמתמודדים עם פוסט טראומה עקב השירות הצבאי.
זמין 24/7

נט"ל - 3362*
לתמיכה וסיוע נפשי לנפגעי טראומה ממלחמת טרור.
זמין 24/7

מיון פסיכיאטרי
נמצא בבתי חולים אזרחיים וניתן לפנות כאשר חייל/ת חווה מצוקה נפשית מיידית

מענים נוספים:

קב"ן יחידתי
בסדיר (משרתי קבע - עד השנה השלישית לשירות)
ובשירות מילואים פעיל

מכון הקבע
(החל מהשנה השלישית לשירות)
מכון הקבע כלל צה"לי: 076-8600010
מכון הקבע אמ"ן: 052-9261145 (ווטסאפ בלבד)
מכון הקבע ח"א: 052-9271493
מכון הקבע ח"י: 054-4348411

עבור משרתי המילואים:

החזר כספי עבור טיפול רגשי/זוגי דרך קרן הסיוע
פרטים באתר המילואים

תכנית עמית
חפשו בגוגל תכנית עמית

אלבום שקוף
פלטפורמה דיגיטלית שמנגישה את כל תהליכי השיקום הרלוונטים ללוחמים משוחררים שמתמודדים עם פוסט טראומה. הפלטפורמה מאפשרת הרשמה לתהליכים בלחיצת כפתור וליווי.

לקבלת מענה ניתן לחפש בגוגל: אלבום שקוף

ב-אתר צה"ל - בוט דיגיטלי - בוט בריאות הנפש / להיכנס דרך הקישור

לקבלת מידע נוסף ניתן לחפש בגוגל "לא לבד בזה"
לקבל כלים נוספים להתמודדות עם מצוקה נפשית שלך או של קרוב/ה אליך.