פק"ל כיס למפקדים

הצלת חיים מתחילה במבט ישיר.



כמפקדים, הערנות שלנו לשינויים הקטנים היא ההבדל בין מודעות למעשה. אל תשאירו אף חייל/ת לבד במערכה על החיים - שמירה על חיי אדם היא המשימה העליונה שלך

לראות | לשאול | לפעול

1.לראות

איתור סימני מצוקה

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 מחשידות
פרידה מאנשים אהובים
סידור עניינים אישיים באופן חריג
כתיבת מכתבים אחרונים
התעסקות מרובה בנשק

שינוי התנהגות
נטייה להסתגרות, כעס ואגרסיביות
קושי בתפקוד,
קשי שינה,
התרחקות ממסגרות חברתיות
אובדן מוטיבציה

2.לשאול

בכל מקרה שאתם חושדים כי חייל/ת נמצא/ת במצוקה יש לעדכן רמה ממונה ואת קב"ן היחידה - אל תשארו עם **זה לבד!**

יש לשוחח עם החייל/ת במיידי!

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 תחושת השייכות ויכול להציל חיי אדם

3.לפעול

פ.מ 33.0219 - עוסקת ב-

'טיפול בחייל הנמצא במצוקה נפשית'

במידה והחייל/ת נמצא/ת במצוקה נפשית יש לפתוח נוהל השגחה ולפעול 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

במידה ויש מצוקה נפשית:

במקרים שבהם מזוהה מצוקה נפשית אצל פקוד/ה, ועולה כי עדכון המשפחה עשוי לסייע בהמשך הטיפול, יש לוודא קבלת הסכמה לכך. במידה ואין הסכמה, אך קיימת הערכה כי נשקף סיכון לחיים, יש לעדכן אחד מבני המשפחה בהקדם האפשרי.

דרכי תקשורת

מוקדים צבאיים

מוקד ברה"ן - *6690 שלוחה 4 - נותן מענה למשרתי צה"ל בעת מצוקה נפשית מידית 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 08:30-18:0

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/ת או 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 הווטסאפ זמין 24/7

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

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

מיון פסיכאטרי - נמצא בבתי חולים אזרחיים וניתן לפנות כאשר חייל/ת חווה מצוקה נפשית מידיית

מענים נוספים

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

מכון הקבע - החל מהשנה השלישית לשירות-
מכון הקבע כלל צה"לי - 076-8600010
מכון הקבע אמ"ן - 052-9261145 (ווטס-אפ 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 - בגוגל תכנית עמית
אלבום שקוף - פלטפורמה דיגיטלית שמנגישה את כל תהליכי השיקום הרלוונטיים ללוחמים משוחררים שמתמודדים עם פוסט טראומה. הפלטפורמה מאפשרת הרשמה לתהליכים בלחיצת כפתור וליווי.
לקבלת מענה ניתן לחפש בגוגל - אלבום שקוף

לשאלות בנושא טיפול קב"ן
ב-אתר צה"ל - בוט דיגיטלי- בוט בריאות הנפש / להכנס דרך הקישור:
https://mushlam-frontend.wiz.digital.idf.il/ICR/BOT.aspx?l=14296

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

bait.shel.keva.idf

בית של קבע

בית של קבע התור שלנו

הבית של משרתי הקבע

keva.digital.idf.il

בית של קבע