



מודל חוסן
גש"ר מאח"ד

גוף	שכל	רגש	מערכת אמונות	חברה	דמיון
סיפוק צרכים פיזיולוגיים	חשיבה, ארגון	ביטוי רגשי מילולי	אמונה, רוחניות דת, מסורת	תמיכה משפחתית / חברתית	הסחת דעת
שתייה, אכילה	איסוף מידע, תכנון, קביעת סדרי עדיפויות	בכי, צחוק פחד, חרדה כעס, זעם, עצב, אבל	"אני מאמין" ייעוד, שליחות	השתייכות, מעורבות, עזרה	דמיון מודרך, חלומות בהקיץ
נשימה, הרפיה שינה, מנוחה	למידה מניסיון	ביטוי רגשי לא מילולי	ערך, משמעות, פשר חיובי	נוכחות, קירבה	הומור
תנועה, ספורט חיבור לטבע	קבלת החלטות	אמנות, יצירה מוזיקה	אופטימיות, תקווה	תחושת יחד, שיתוף פעולה	קריאה, כתיבה ציור, צילום ספרים, סרטים
תפקוד	ידע	שיתוף	ערכים	מוגנות, ביטחון	יצירתיות
מודעות לתחושות	פתרון בעיות	בקשת תמיכה	אמונה בעצמי ובאחרים	חוסן	הבעה



מודל חוסן גש"ר מאח"ד

- מודל החוסן פותח בשנות ה-80 ע"י פרופ' מולי להד וד"ר עופרה איילון.
- המודל מתאר מרכיבי חוסן והתמודדות מרכזיים של פרטים ומערכות, המרכיבים יחד את ספקטרום ההתמודדות במצבי לחץ ומתייחס לכל אדם באשר הוא כיחיד במינו.

מודל רגיעה ונח"ת-נרמול, חברה ותקווה



רגיעה- שיחות מרגיעות, טכניקות לויסות ומתן מידע.



נרמול- סובלנות והסבר על הגורם והתגובות ללחץ.



חברה- קשרים חברתיים, תמיכה חברתית ושייכות.



תקווה- תחושת שליטה, מחשבות לעתיד ויכולת להתמודד.



נט"ל
חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי

סימנים לתגובת לחץ אקוטי



מנהל טראומה על דרכת לאומי