



# חוסן אישי

**חיים שמילה**  
פסיכולוג, מל"ת וחבר בצוות התצא"ם

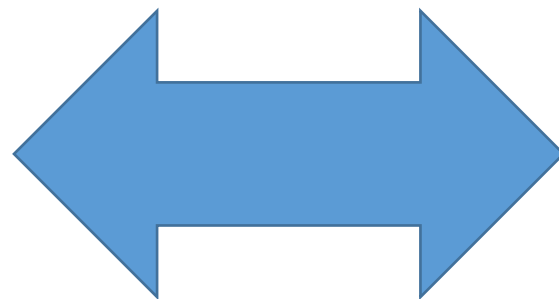




**קודם כל, תנשמו אתם/ן**



אז מה זה בעצם חוסן ?



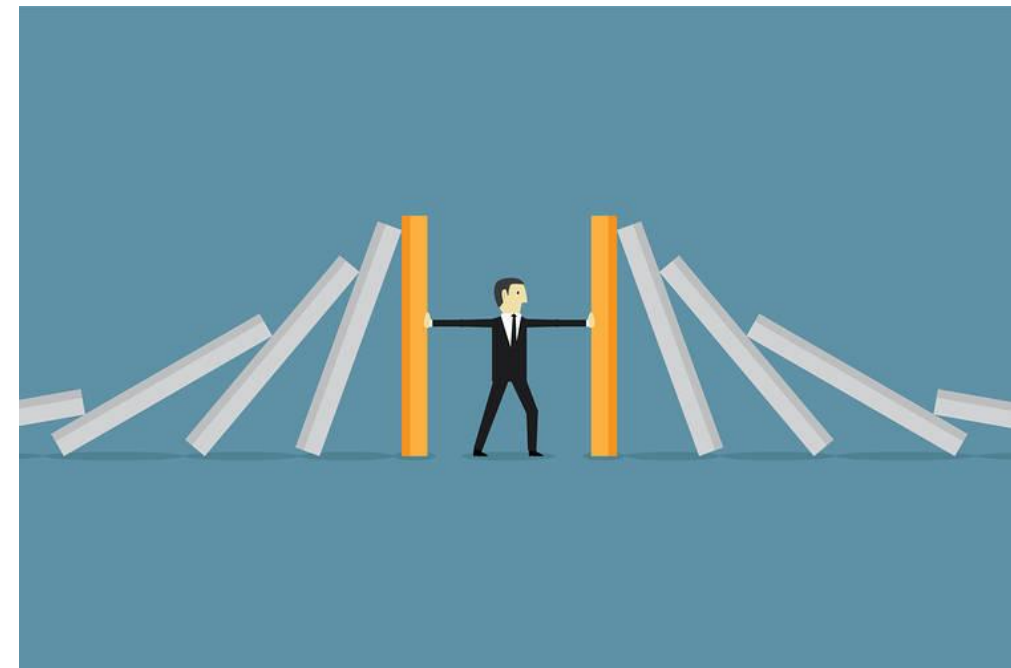
ובמילים אחרות...

חוסן הוא  
יכולת פסיכולוגית **מתפתחת**

להתמודדות עם  
מצבי דחק ומשבר,

ולהסתגלות

לנסיבות שנגרמו בעקבות מצבים  
אלו



רצנו קצת קדימה, מה זה בעצם משבר ?



משבר הוא מצב של תחושת איום על השלמות והקיום שלי  
כשאין לי **לתחושת** את המשאבים הנדרשים להתמודד עם האיום הנתון

מצבי משבר מהווים איום על תחושת השיגרה והרצף בחיינו.  
אותו רצף שנותן לנו לעבור מהיום למחר בלי לדאוג בכל רגע שאין בכוחנו  
לעצב את עתידנו

# עיקרון הרציפות



# גש"ר מאח"ד





# שלא נקפא – שלא נשתגע





# משמעות כגורם חוסן הופכים את הפרמידה של מאסלו



# לצאת מעצמנו



יש דברים שעדיף לא  
לדעת





# אז איך בונים חוסן ?

- כמו שרירים פיזיים – בתרגול תמידי ובשימור יכולות
- חווית הרצף התפקודי
- גש"ר מאח"ד
- תנועה תמידית והימנעות מסטגנציה
- עשייה משמעותית, בעדיפות כזו שרלוונטית למצב
- יציאה מעצמינו למען האחר
- הימנעות ככל האפשר מחדשות לא רלוונטיות