



סמינר מחלקתי

פסיכולוגיית אסונות – משאננות לחרדה, מחוסן לתקווה

ד"ר מורן בודס אוניברסיטת תל אביב

27 בנובמבר 2023, י"ד בכסלו ה'תשפ"ד, בשעות 13.00-14.30
מעבדה 3 (בסמוך לממ"ד), המחלקה להוראת המדעים, מכון ויצמן למדע

תקציר:

למרות מאמצים רבים של רשויות ההגנה האזרחיות, מוכנות אוכלוסיות לחירום נותרת ברמה נמוכה ובלתי מספקת. אנשים רוצים לחיות את חייהם בשלווה ובשקט ולדאוג לדברים הפשוטים של חיי היום-יום, והם בוחרים לא לעסוק בהערכות לשעת חירום בזמן שגרה. ואז, מצב החירום מתרגש עלינו ואנחנו מוצאים את עצמנו לא מוכנים, מבוהלים וחרדים מהמשמעויות שעולות ממנו. המתח והפחד שכרוכים בהתמודדות עם הקשיים הנלווים למצבי חירום ואסון, במיוחד מצבים קיצוניים כמו מתקפת הטרור של ה-7 באוקטובר 2023, עלולים לפגוע בשלומות הנפשית שלנו בטווח הארוך. למרות חוסר האונים הראשוני, יש הרבה שאפשר לעשות – כדי לעזור לעצמנו ולאחרים. היכולת להתגמש אל מול המצב החדש והבלתי מוכר, לא להישבר ולחזור חזרה לתפקוד היא ההגדרה של חוסן. הלכידות החברתית והערבות ההדדית שבאים לידי ביטוי בחברה הישראלית בעתות משבר הם התקווה שלנו לחוסן ארוך טווח.