

## שלום חברים יקרים!

אנחנו מתרגשים לשלוח לכם את איגרת המידע הראשונה של ITI - המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה, קהילת החוויה הסומאטית בישראל. מטרתנו היא להעמיק את הידע והתקשורת בין כולנו באמצעות מידע תקופתי אשר יכלול עדכונים אודות ההתפתחויות האחרונות ב-SE, פעילויות המרכז, וקורסים חדשים שאנחנו מציעים... כל מה שביקשתם מאיתנו במשך הזמן. בנוסף, ברצוננו גם לתת במה לפעילויות שלכם כמטפלי SE ולאפשר לכם לחלוק מידע וחומרים משמעותיים עבורכם. ביחד נפעל לקידום מטרתנו המשותפת: ריפוי טראומה בישראל.

באהבה,  
ג'ינה וקטי

- חצים מידע נוסף? **תחזירו לנו מייל** עם בקשות, הערות והארות. מבטיחים לענות.
- לעדכונים שוטפים, **כנסו לעמוד הפייסבוק** ותעשו לנו 'לייק'.
- שיניתם כתובת מייל או מספר טלפון? **תעדכנו אותנו** כדי שנוכל להישאר בקשר.

### עדכונים שוטפים

המרכז פעיל כיום במספר סקטורים: חינוך, בריאות, צבא ועוד. אנחנו מכשירים צוותים בבתי חולים בעזרה ראשונה רגשית (EFA), מטפלים בחיילים ובמילואימניקים בעזרת החוויה הסומאטית (SE), מעבירים סדנאות EFA לתלמידים ולצוותי הוראה בבתי ספר ועוד. לאחרונה מצאנו שאנו משקיעים יותר ויותר מחשבה וזמן בחיילים שלנו. מדוע? התשובה מגולמת בציטוט ממכתב שקיבלנו מחייל שבטיפולנו:



"רוב האנשים רואים בפוסט טראומה (הלם קרב) כסטיגמה, ורואים בפגועי הלם קרב משוגעים, 'פסיכים'. אפילו משרד הבטחון, ולכן הם שולחים אותנו לפסיכיאטרים. ואז הם שולחים אותנו לוועדות הרפואיות, שמכנים אותנו שקרנים, ונותנים לנו להרגיש שאנחנו מקבצים נדבות. בגיל 18 היינו מוכנים להקריב את חייו למדינה. כיום, חלקנו רוצים פשוט לעזוב אותה."

### איך אפשר לעזור?

- כדי להצטרף לקורסי החוויה הסומאטית כעוזרים/עוזרות, אנא **צרו קשר עם לי-אור** (העזרה בקורסי ה-SE עוזרת לצבור נסיון ומהווה חלק מהתנאים לקבלת SEP).
- **אנא התעדכנו ברשימת הקורסים** המוצעים ב-SE ו-EFA באתר המרכז.
- **הזמינו הרצאת מבוא** ב-EFA לארגון שלכם: ולמדו את חמשת השלבים לריפוי ומניעה של מתח, חרדה וטראומה.

### מידע ומחקרים

- **ראיון** של ג'ינה בארה"ב.
- **מחקר** אודות ניצולי שואה: כיצד עוברת הטראומה בצורה גנטית לדור הבא.
- **סרט של 3 דקות** אודות תיאוריית ה-vagal ועצב ה-Polyagal.



Gina Ross  
www.traumainstitute.org

### הישגים

ITI הוזמנה להעביר סדנאות של עזרה ראשונה רגשית (EFA) במקומות שונים בארץ ובעולם. התרגשנו לקבל הזמנות ללמד את הפליטים ואנשי המקצוע המטפלים בהם, בגרמניה, דנמרק וטורקיה. **בישראל** אנו מיישמים את 'פרויקט הילדים': קורסי EFA לתלמידים, מורים, יועצות והורים ברחבי הארץ. בשלב הבא אנו מתכננים ליישם את פרויקט הילדים גם במגזר הערבי. קורסי EFA מועבר גם במגזר הרפואי בבית החולים שערי צדק בירושלים.



### תודה על שהקדשתם לנו מזמנכם!

אתם מוזמנים להעביר את האיגרת לחברים ולקולגות: הקהילה גדלה ואנחנו שמחים תמיד לקבל חברים חדשים.

**בואו נרפא טראומה ביחד!**  
מג'ינה, קטי וצוות ITI ישראל

