



ביחד במרחב המוגן: תמיכה ורגישות

המעבר המהיר למרחב המוגן מייצר אתגר משמעותי עבור אדם עם רגישות חושית ועומס רגשי. רעש, צפיפות, עומס של ריחות, תנועה ושינויים פתאומיים נחווים כהצפה לא נעימה ואף כואבת. גילויי רגישות מצד הסביבה יכולים להפחית את המצוקה של כולם.

הבנת החוויה: למה זה קשה?

קושי בעיבוד שינויים



המעבר המהיר למקלט קוטע את הרצף המוכר ויוצר תחושת מצוקה עמוקה

הצפה חושית משמעותית



רעשים, אורות, ריחות, צפיפות ותנועה לא צפויה נחווים כעומס פיזי כואב ומציף בגוף

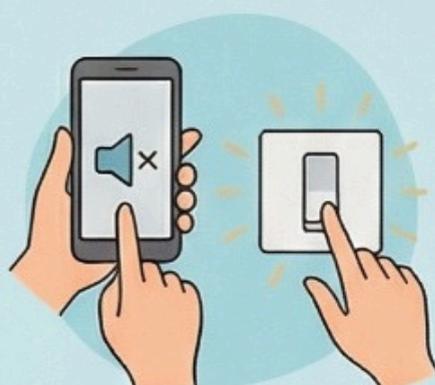
ביטויי מצוקה בשטח



בכי, צעקות, קולות ותנועות חוזרות הם דרכו של האדם להרגיע את עצמו במצב של חוסר אונים

איך נוכל לעזור ולהקל?

הפחתת גירויים בסביבה



השתדלו להנמיך קול בשיחות טלפון, המנעו משיחות וידאו והשתדלו לעמעם את האורות

כבוד למרחב האישי



הציעו אוזניות ממסכות רעשים, חפצי הרגעה, אפשרו ישיבה בפינה רכה מותאמת, שתאפשר פרטיות

מסר של שותפות וביטחון



הפגינו סבלנות והבנה - המפתח להרגעת המצב הוא תחושת בטחון 'אנחנו שומרים עליך'