



עיצוב סביבות במצבי דחק – סיכום מנהלים

עקב מאורעות השבת השחורה, 7.10.23, שבגינן אנשים נעקרו מבתיהם, ו/או נפצעו, מוקמים בין היתר חללי עבודה/לימודים/ משחק כמו גם מחלקות שיקום, המיועדים כולם למי ששרד. בהינתן הצורך לייצר שגרה תפקודית ושיקום מחד, לאנשים ששרדו ונעקרו מחיי השגרה במצב של טראומה (קולקטיבית) מתמשכת הגוררת דחק ומצוקה מאידך, מטרת סיכום מנהלים זה הינה להאיר את הפוטנציאל הטמון בתכנון חללים המתחשב באספקט החושי כאמצעי לשיפור הביצועים והתפקוד ולקידום רווחה אישית/ נפשית.

מבחינה חושית הסביבה תמיד מספקת שלל גירויים: הסביבה מאופיינת ב**טמפרטורה**, **צבע** (רצפה, קירות וריהוט), **ותאורה** (לבנה/צהובה, ניאון, לד וכו'). הסביבה כוללת גם ילדים ו/או מבוגרים שעסוקים בפעילויות שונות ולכן הסביבה בעלת ריחות גוף, ריח תכשירים, ריח חומרים, או ריח מזון. הסביבה כוללת רעשי דיבור והד בחללים גדולים, או רעשים ממכשירים שונים (כגון הקלדה, כתיבה, שיחות טלפון, רעשים לבנים). בנוסף הסביבה גם כוללת גרייה ויזואלית של תנועת אנשים. ככל שהסביבה צפופה באנשים כך כל סוגי הגרייה יהיו בעלי עוצמה גבוהה יותר.

הקשב הוא בבסיס התפקודים הניהוליים שהכרחיים לתפקוד יומיומי. מחקרי מח הדגימו כי הקשב קשור ביכולת העיבוד של גרייה חושית (multi-sensory integration) [למשל, בתרגול הדורש עבודה קוגניטיבית בכיתה או מחלקה ישנם רעשי רקע שאותם יש לסנן כדי להתרכז במטלה הנדרשת], ומשאבי קשב מושפעים ממצב רגשי. במצבי דחק ומצוקה פסיכולוגית, בהם התפקוד הקשבי יורד, ידרש מאמץ רב יותר בסיון גירויים לא רלוונטיים לסיטואציה ספציפית, ואף יתכן וסינון הגירויים יהיה פחות יעיל. **סינון פחות יעיל יפריע למימוש פוטנציאל אישי בביצועים הנדרשים**. עם זאת, הפחתה של גרייה חושית בסביבה עשויה לשפר מאוד ביצועים של אנשים במצבי דחק.

לכן, מומלץ בתכנון ויצירה של חללים ציבוריים המיועדים לשיקום או למידה, להשאיר גם איזור/ים (חדר, אזור תחום וסגור) מופחתי גרייה חושית, שאליהם אנשים או ילדים יכולים לפרוש או לעבוד בשקט (safe space). **למרפאות בעיסוק ידע והכשרה להוביל הקמה ותכנון של חללים כאלו**.

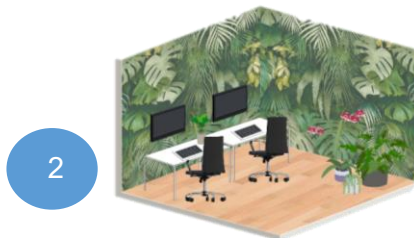
מאפייני אזור מופחת גרייה הם יכולת שליטה אישית (controllability) על טמפ' ותאורה (עדיף תאורה בצבע צהוב, דימר) ואודיו, משמע – אזור כזה יכיל בו-זמנית מספר קטן מאוד של אנשים. מומלץ לתכנן בחלל כזה קירות בהירים ואקוסטיים (אפילו באמצעות שטיחים או תאי ביצים), וריהוט בצבע שקט.



1

תרשים: עיצובים שונים של אותו חלל עבודה:

1 חלל מופחתי גרייה חושית



2

2,3 חללים שיתכן כי נתפסים אסתטיים ואפילו משמחים, עם זאת עמוסי גרייה חושית.

אל תוך כל אחד מהחללים הללו יכנסו אנשים שיעמיסו וירחיבו את מגוון ועוצמת הגרייה החושית.



3