

# המחלקה לשירותים חברתיים

טל: 9977102-02 פקס: 9977145-02

לכבוד

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

שלום רב !

על פי המידע שיש בידנינו, נכחת לצערנו בפיגוע איבה. נוכחות באירוע כזה גורמת באופן טבעי לתגובות רגשיות מסוימות לטווח זמן קצר, אך עלול גם לגרום לחלק מהאנשים שהיו בו לתגובות טראומה מתמשכות לטווח ארוך. למרות שעל פי הסטטיסטיקה רק כ- 5% מהאנשים מפתחים תגובות פוסט-טראומטיות, מצאנו לנכון לשלוח לך מידע מקצועי הקשור לעניין זה.

חשוב מאוד שתבחין/ני בין תגובות נורמליות לאירוע ובין תגובת טראומה שחשוב לפנות לקבלת טפול מקצועי בהקדם האפשרי.

## תגובות נורמליות לאירוע – אבחון והתמודדות

הדבר הראשון שעליך לזכור הוא כי רגשות כואבים הם חלק בלתי נפרד מתגובה נורמלית למצב לא נורמלי.

## תסמינים

התסמינים העיקריים המרכיבים את התגובה הפוסט-טראומטית הם:

- חוויה חוזרת ומכאיבה של האירוע הטראומטי באמצעות מחשבות, דימויים, ותחושות בזמן הערות, וחלומות בזמן השינה; מצוקה ניכרת בזמן חשיפה לדברים המרמזים על האירוע או מזכירים אותו; ופעולות או תחושות כאילו האירוע ממש קורה שוב.
- הערה: אצל ילדים קטנים יתכן משחק חוזר ונשנה בו באים לידי ביטוי תימות או היבטים שונים של החוויה הטראומטית. חלומותיהם של ילדים עשויים להיות מפחידים אך ללא תוכן ספציפי מוכר.
- הימנעות והתרחקות מכל מה שעשוי להזכיר את האירוע הטראומטי וקושי לזכור היבטים חשובים שלו.
- נתק רגשי המתבטא באיבוד עניין, תחושת ניכור כלפי אחרים, וקושי להרגיש או להביע רגשות ואדישות
- סף גירוי נמוך ועוררות יתר המתבטאים בהפרעות שינה, עצבנות והתקפי זעם, קושי להתרכז, חרדה וחשדנות.
- התנהגות אלימה כלפי הסובבים ונטייה להרס עצמי.

## מחשבות, רגשות, ותחושות נורמליות למצב הן:

- “ תחושת חוסר אונים: מה יכול הפרט לעשות במצב מבלבל כזה?
- “ הצפה של מחשבות ודמיון של "תרחישי אימים".
- “ כעס: על מה שקרה, על מה שקורה, על מי שאפשר שדבר כזה יקרה...
- “ שאלות: מדוע אני? מדוע דווקא לי? מדוע בקהילה שלי?
- “ חרדה: לפתע החיים נראים הרבה פחות בטוחים, הרבה פחות ניתנים לניבוי, הרבה יותר מאיימים: אולי אשבר(!?) מה יקרה לי כעת? מה יקרה ליקירי כעת?..
- “ בושה: על שאני כל-כך חסר אונים, על כך שאני מגיב בצורה כזו. על שאני זקוק לעזרה...
- “ אשמה: כי מצבי טוב יותר משל אחרים, על כי לא עשיתי די למנוע... האם פעלתי נכון? , האם יכולתי למנוע פגיעה באחר ?
- “ קהות: הימנעות ממחשבות או רגשות על דברים: תחושה שהעתיד "לא ורוד". חסרה שמחת חיים...
- “ קשיי ריכוז: קושי לזכור
- “ מחשבות הקשורות לאמונה כמו שכר ועונש, צדיק ורע לו, הנהגת ה' את עם ישראל.

## תחושות פסיכולוגיות נורמליות למצב הן:

- “ עייפות
- “ קושי להירדם
- “ בכי, חנק
- “ כובד בחזה
- “ שלשול
- “ מתח שרירים

## למה זה קורה

אירועים בעלי מאפיינים טראומטיים מהווים גרייה פסיכולוגית ופיזיולוגית רבת עוצמה. לנוכח גירויים אלו, המערכת הנפשית-גופנית, על מנגנוני ההגנה וההתמודדות שלה, מתקשה להכיל את שפע הגירויים החזקים והפתאומיים והיא נכנסת למצב של אי-ספיקה. מצב זה מעורר חרדה, אי שקט פנימי, ורגישות לכל גירוי חיצוני נוסף שעלול למוטט את המערכת כליל.

בניסיון להתמודד עם המציאות החדשה, המערכת הנפשית מגייסת את הכוחות שנותרו לה בכדי להתגבר על הגירויים ולהפחית את החרדה מפני העולם החיצוני שקיבל חזות מאיימת, עוינת ולעתים בלתי מובנת.

בתנאים אלה ה"אני" נוטה להתכווץ, להצטמצם ולהקטין את שטח המגע שלו עם הסביבה. מתרחשת הימנעות ונסיגה למצב של חוסר אונים, פסיביות או תלות יתר, המתבטאים באדישות, ניתוק, חוסר יוזמה וקשיי ריכוז. אלה מכאיבים כשלעצמם אך עדיפים על גריית היתר.

בד בבד, לעיתים תכופות, פורצת הטראומה על שלל מרכיביה וחודרת אל מרכז התודעה בצורה של מחשבות, תחושות, זיכרונות וחלומות. חודרנות זו מהווה גירוי חריף נוסף ומחזקת את הצורך ואת הנטייה להצטמצם, להימנע ולהיסגר. נוצר מעגל של הימנעות, חודרנות, ושוב הימנעות וחוזר חלילה. מעגל זה מהווה את לב התופעה הפוסט-טראומטית.

הערה: בשלבים מתקדמים, החודרנות עשויה להיעלם בעוד ההימנעות והצמצום נותרים כשהיו.

## **למי זה קורה**

**כל אדם** עשוי ללקות בתגובה פוסט-טראומטית ומרבית האנשים אכן ילקו בה בתנאים מסוימים. הגורמים המשפיעים על היווצרותה של תגובה פוסט-טראומטית הם:

- אופיו ועוצמתו של האירוע הטראומטי.
- מישכו של האירוע.
- האם האירוע היה מעשה ידי אדם או לא.
- מידת ההכנה והמוכנות שהיו לאדם לאירוע הספציפי.
- מידת הלכידות והתמיכה החברתיים והבין-אישיים שהיו לאדם ערב החשיפה לאירוע.
- באם האירוע התרחש בזמן משימה, מידת ההזדהות שהיתה לאדם עם מטרת המשימה.

## **מתי מופיעה הבעיה**

ברוב המקרים התגובה הפוסט-טראומטית מופיעה ישירות לאחר האירוע הטראומטי.

לעתים רחוקות יותר, התגובה נדחית: לכאורה, באדם מצליח להתגבר על הטראומה, אולם כעבור מספר שבועות, חודשים או שנים, בעקבות לחץ כלשהו, מתפרצים תסמינים של תגובה פוסט-טראומטית.

## **כיצד להתגבר?**

ההתגברות ראשיתה בכך שתבטא את הרגשות שלך, תיתן להם "לצאת" אל לך לחשוש שתאבד(י) שליטה אם תבטא(י) רגשות, להיפך, חסימה "בכוה" של רגשות שמבקשים לצאת עלולה להביא לבעיות, בכי למשל, הוא תגובה טבעית המביאה שחרור, הקלה, היכולת לבכות היא סימן לכוח ולא לחולשה.

אל "תחנוק" או "תחסום" רגשות. הבע עצמך ואפשר לאחרים בסביבתך להביע את עצמם, התחלק עם אחרים.

אל תימנע מדבר על מה שקורה, להיפך חפש(י) הזדמנות לחשוב בעצמך ולספר לאחרים על הניסיונות הקשים שעוברים עליך. חשוב למצוא את האדם שתרגיש(י) נוח לחלק עמו את העובר עליך: באופן כזה יהיה מי שיגיב לדבריך ותקבל(י) משוב לגבי הרגשתך, עדיף למצוא אדם אחד כזה, מאשר לספר את אותו הדבר לאנשים רבים שאין קשר ביניהם: רצוי לחלק את התנסותך עם אנשים אחרים בקבוצה, כאשר הקבוצה נפגשת באופן סדיר.

“חשוב להיות חלק מקבוצה, מקם את עצמך באופן פעיל בתוך קבוצה ש"אכפת" לה ממך - משפחה, חברים, חברים לעבודה. בקבוצה זו חשוב שתדבר על הצרכים שלך, תבטא את רגשותיך ללא מבוכה. באותה מידה, חשוב כמובן שתאפשר לאחרים בקבוצה לדבר על אשר עם לבם.

“ אל תצפה שרגשות ותחושות יעלמו "תיכף ומיד". המצב כאמור, אינו רגיל וחוסר ודאות מאריך את משכם.

“ גם כאשר המצב דורש לעשות הרבה, עליך לדאוג לעצמך למנוחה, לשינה ולכך שתשהה זמן מספיק עם הקרובים לך (משפחה וידידים), דאג לשמור ככל האפשר על שגרת חיים.

“ עליך לנסות להיות פעיל(ה), לסייע לאחרים בתנאי שסיוע זה לא יפגע בך.

“ אל לך לדחות תמיכה מצד הזולת: אין זו בושה, ובמיוחד במצב הנתון, להיות במצוקה ולהישען על אחרים. התחלקות עם הזולת חשובה, חשוב לפתח יחסים.

“ עליך לנהוג מכונית ביתר זהירות מכרגיל ולהיזהר יותר גם בבית ובעבודה, מתח יוצר בלבול ואנשים נוטים יותר לתאונות כאשר הם במתח.

“ הימנע(י) עד כמה שניתן מעישון.

“ הימנע(י) עד כמה שניתן מנטילת תרופות הרגעה. אם הרופא המליץ על נטילת תרופות הרגעה, ודא(י) שזה לתקופה קצרה עד כמה שניתן, נטילת תרופות כאלה עלולות להפוך להרגל.

“ השתדלי לעסוק בין השאר בפעילות ספורטיבית כלשהי להקלת מתח שרירי – שחיה, הרפייה, משחקי כדור וכדומה.

## **טיפול ושיקום**

ככל שההפרעה הפוסט-טראומטית מטופלת מוקדם יותר כך גדלים סיכויי ההחלמה. כאשר ההפרעה נמשכת למעלה משישה חודשים הסיכויים להחלמה מלאה קטנים, והם הולכים ופוחתים ככל שהזמן עובר.

**כניסה למצב פוסט-טראומטי כרוני הינה סכנה גדולה ולכן חשוב לאתר, לאבחן ולטפל במצב מוקדם ומוחשית ככל האפשר.**

## **מתי לפנות לעזרה מקצועית?**

“ כאשר את(ה) חש(ה) כי אינך שולט יותר ברגשות או בתחושות ובתגובות הגופניות, למרות ניסיונותיך לשלוט בהם.

“ כאשר הרגשות אינם נרגעים ואף מוחרפים.

“ כאשר אתה מרגיש קהות חושים מתמשכת או שאינך מוצא מנוחה לעצמך במשך זמן ממושך.

“ כאשר אינך יכול לישון מספר ימים.

“ כאשר אינך מוצא מישוהו לחלוק עמו את הרגשותיך ואתה חש צורך חזק לעשות זאת.

“ כשיחסיך עם בני המשפחה ו/או עמיתים משתבשים מאד.

“ כאשר אינך מתפקד לאורך זמן.

גם כאשר הנך פונה לעזרה מקצועית, אין זאת אומרת שאינך אותו אדם שהיית קודם למצב הקשה הנוכחי.

עליך לזכור כי מדובר במצב לא-נורמלי והקשיים שאתה מתנסה בהם הם זמניים, מוכרים לאנשי המקצוע, וכי יש להם דרכים לא מסובכות לסייע לך להתגבר ולחזור לתפקוד רגיל. עליך לזכור כי חזרה לתפקוד רגיל "לוקחת זמן" וכי כאב נפשי הוא חלק בלתי נפרד מהתהליך. ידוע, כי רבים יוצאים מהמצב מחוזקים יותר, "חכמים" יותר ומנוסים יותר לעומת העבר.

## **מהי טראומה**

טראומה הינה חוויה רגשית מכאיבה העשויה לגרום נזק משמעותי ומתמשך לתפקוד הנפשי של האדם ולהתפתחותו.

מאורעות טראומטיים הם מצבים יוצאי-דופן של חוסר-אונים, מצוקה, ופורענות, שהאדם חווה אותם ישירות, עד להם, או שומע עליהם, ואשר מעמידים בסיכון את שלמותו הגופנית ו/או הנפשית של האדם או הקרובים לו.

מאורעות טראומטיים טיפוסיים הם אסון טבע, אלימות, תאונות קשות, מוות או פציעה או מחלה קשה של אנשים קרובים, **ומצבי דחק הקשורים במלחמה.**

טראומה יכולה להופיע בעקבות מאורע יחיד, סדרת מאורעות, או תקופה מסוימת בחיים שהיא בעלת אופי טראומטי מתמשך.

## **מהי תגובה פוסט-טראומטית**

תגובה פוסט-טראומטית הינה סינדרום המופיע בעקבות חשיפה לאירוע טראומטי. עיקר התגובה הוא כשל של מנגנוני התמודדות הגורם לקשיים ולהפרעות בתפקוד האישי, המשפחתי, המקצועי והחברתי. הקשיים עשויים להופיע באחד מהתפקודים הללו או בכלם גם יחד, והם מלווים בתסמינים ספציפיים.

כאשר התגובה, כפי שהיא מתוארת לעיל, נמשכת באופן רצוף כחודש ימים, הגדרתה משתנית **מתגובה פוסט-טראומטית להפרעה פוסט-טראומטית.**

## לאן לפנות?

באם הינך מוכר כנפגע איבה ע"י המוסד לביטוח לאומי, הנך יכול לפנות לעו"ס שיקום בבטל"א וזו תדאג להפנייתך למרכז טיפולי מתאים או לאשר מימון פרטי ע"י פסיכולוג קליני.

באם אינך מוכר, ראשית מומלץ לבדוק באם הנך זכאי להכרה על רקע האירוע כנפגע איבה ובמידה והנך מקבל תשובה שלילית מהמוסד לביטוח לאומי הנך יכול לפנות ל:

א. רופא המשפחה – החל מ יולי 2015 קופות החולים נותנים סיוע נפשי בכל מצב נדרש

ב. קווי סיוע טלפוני: של קופות חולים

כללית \*2700

מכבי \*3555

לאומית \*507

מאוחדת \*3833

נט"ל – ת"א, טל חיוג חינם 1800363363

בברכת חזק ונתחזק

צוות מחלקת הרווחה מטה בנימין