



התמודדות אחרי חשיפה לטראומה ותכנים קשים

אירוע טראומטי

הינו מצב בו האדם נחשף לאיום ממשי על החיים ו/או על שלמות הגוף שלו או של יקרים לו. חשיפה לאירוע טראומטי באופן ישיר, כעדי ראייה או שמיעה או כאנשי מקצוע החשופים לתוצאות של אירוע טראומה יכולה לגרום להתפתחות של תגובת דחק אקוטית ולאורך זמן גם להפרעה פוסט טראומטית.

מלחמה חושפת אוכלוסיות שלמות למצב בו חווית האיום הממשית על החיים נמשכת זמן ארוך, כלומר: "אירוע טראומטי מתמשך". במצב זה ההתכווננות הראשונית של האדם היא השרדות, שמירה על העצמי ועל הסביבה הקרובה מפני האיום שבחוץ.

תגובות אופייניות לחיים בצל של אירוע טראומטי מתמשך

התגובה למצב של איום מתמשך היא מגוונת ורב מימדית. היא משתנה מאדם לאדם, ומרגע לרגע והיא מקבלת ביטוי מערכתי נרחב (השפעותיה בכמה מישורים - קוגניטיבי, רגשי, פיסיוולוגי, התנהגותי). התנהגויות רבות הן יעילות ואדפטיביות. מרבית בני האדם מגיבים באופן פעיל להגן על עצמם ולצמצם את הנזקים האפשריים של האיום (מחפשים ואף מייצרים מסתור ומקום מוגן, מזהירים מסכנה, מטפלים באחרים, מחפשים מידע ועוד).

תגובות שכיחות:

- **תגובות גופניות** - דופק מואץ, קוצר נשימה, הזעת יתר, מתח שרירי, רעידות, בעיות עיכול, יובש בפה, שלשולים, אובדן תאבון, הטלת שתן תכופה וכד'.
- **תגובות רגשיות** - תחושה של סכנה מתמדת, חרדה, פחד לצד עצבנות, כעס. כמו כן, ישנם הסובלים מדכדוך ועצב וקושי לחוש רגשות חיוביים. תתכן גם תנודתיות בין רגשות קיצוניים, תחושת ניתוק, כהות חושים ומודעות נמוכה לסביבה עד כדי (במקרים קיצוניים), מצב שבו תופסים את המציאות באופן שונה מהרגיל (למשל נראה שהזמן חולף מאוד לאט), או תחושה שרואים את עצמכם מחוץ לגוף.
- **תגובות קוגניטיביות** - פגיעה במשאבי הקשב והריכוז, בלבול, פגיעה בזיכרון, לפעמים רק בהקשר של האירוע- כלומר לא מצליחים להזכר בפרטים מסויימים או חלקים מסויימים של האירוע קושי בקבלת החלטות וליקוי בשיפוט. כמו כן, ישנה נטייה לחשוב באופן שלילי הן ביחס לעצמי - תחושת חוסר ערך, האשמה עצמית ובושה (על התגובות במהלך אירוע מסויים או על ההסתגלות אחרי האירוע) והן ביחס לסביבה - לחשוב שלא מבינים אותי, לאבד אמון באחרים ולדמיין את התרחישים הגרועים ביותר. רבים מקשיים אלו נובעים משיתוק פונקציות של חשיבה גבוהה והפניית משאבים לפונקציות הישרדותיות.

• **תגובות התנהגותיות** - אי שקט, דריכות גבוהה וקופצנות, ניתוק, שיחזור האירועים בהתנהגות וחישובים בלתי פוסקים לגבי הסכנה והדרכים להתגונן מפניה, פרצי בכי וזעם, קושי להרדם ולישון. פעילות יתר וקושי להירגע, דיבור יתר, ומן הצד השני צמצום דפוסים התנהגותיים – דוגמת התנהגות אפתית, שתיקה, האטה בפעילות, נסיגה מתחביבים וחוסר עניין בבילויים, נסיגה חברתית מבני משפחה וידידים, הסתגרות והמנעות מיציאה כדי לא להרגיש חשופים לסכנה.

חשוב לזכור, רבים מן התסמינים המפורטים לעיל מהווים תגובה צפויה ונורמטיבית לאירוע ולמציאות הקשה וה"לא נורמלית".

לא כל מי שנחשפו ולא כל מי שמגיבים לאירועים יפתחו הפרעה פוסט טראומטית או תחלואה כרונית אחרת.

גם במצבים קשים, מרבית הסימפטומים דועכים עם הזמן.

מתי מומלץ לפנות לתמיכה מקצועית?

- כאשר אדם מבטא סוגים רבים ממגוון הסימפטומים לעיל.
- כאשר העצמה של ביטוי הסימפטומים גבוהה מאוד ביחס לסביבה ופוגעת בתפקוד היעיל.
- כאשר הסימפטומים נמשכים לאורך זמן וללא הקלה.

מה ניתן לעשות כדי להתמודד?

גם בתקופת זמן זו ישנם מספר פעולות שניתן לבצע על מנת להתמודד בצורה טובה יותר עם הסימפטומים ועם תחושות הדאגה והחרדה וכדי לצמצם את הצטברות הלחץ בגוף:

הפעולה הראשונה הנדרשת היא דאגה לביטחון הפיזי: לשמור על עצמנו והיקרים לנו שמורים ומוגנים ככל שניתן - התנהלות על פי הוראות פקע"ר והמנעות מסיכונים מיותרים.

הפעולה השנייה היא נירמול של התגובות למצב: לזכור שלאחר אירוע טראומטי וקשה צפוי שתהיה תגובה ואפילו אם היא קשה **נקבלה כמסתגלת למצב הקיים**. וכן, במצבי חירום ובאסונות לזמן יש חשיבות ואיכות של ריפוי. ייצור הורמוני הלחץ (למשל אדרנלין) מצטמצם עם הזמן והפחד והמצוקה דועכים. לפעמים מחליפים אותם הסתגלות ואף צמיחה.

בנוסף ניתן לקדם את יכולת הויסות העצמית, לחבור לחברה סביבנו (משפחה, חברים וקהילה) ולעודד את התקווה.



חוזרים לחיים **נט"ל**

נפגעי טראומה על רקע לאומי

לסייע לגוף לחזור לאיזון ולויסות -

1. איסוף מידע - הוא חיוני ואף מציל חיים. מאפשר למפות את המצב ולהעריך סיכונים ודרכי התמודדות. חשוב להתעדכן רק ממקורות אמינים.

2. מינון החשיפה לתקשורת ולמידע ברשתות החברתיות - גם לנוכח האמור לעיל והדחף להתעדכן בנעשה בכל רגע נתון, חשוב לזכור שהחשיפה לדיווחים ולתמונות הקשות פוגעת ביכולת ההתמודדות שלנו ומשאירה משקע שלילי שיכול להיקבע בזיכרון לזמן רב. ניתן להתעדכן בנעשה מספר פעמים ביום ועדיף לעשות זאת באמצעות הרדיו ו/או העיתון. מינון החשיפה משמעותי במיוחד בהקשר של הרשתות החברתיות. מומלץ לא לפתוח קבצים עם תמונות קשות. אם הגיעו אליכם, אל תעבירו הלאה ומחקו כדי להמנע מלחזור ולצפות בחומרים הללו בעתיד.

3. עיסוק בפעילות גופנית - פעילות גופנית, בעיקר אירובית, משחררות הורמונים המסייעים לויסות הלחץ. למרות המגבלות יש פעילות גופנית רבה שניתן לעסוק בה.

4. נשימות - בעת לחץ הנשימות הופכות להיות שטחיות ולא מכניסות מספיק חמצן. תרגילי נשימות יעזרו להכניס יותר חמצן לגוף ולווסת את פעולת האמיגדלה (המהווה מעין פעמון אזעקה בתוך המוח). ניתן לעצור את הנשימה ואז לנשוף נשיפה ארוכה ואיטית. רק לשים לב לאוויר היוצא. ולחזור על פעולה זו מספר פעמים.

ניתן גם לערוך תרגיל נשימות מספר פעמים במהלך היום - הכניסו אוויר דרך האף במשך 5 שניות, עצרו את הנשימה ל-4 שניות, הוציאו אוויר דרך הפה 8 שניות, והחזיקו 4 שניות נוספות.

5. שימוש בגוף - שיפשוף ידיים זו בזו, עיסוי עצמי של קצה האף, כיווץ הכתפיים לכיוון האוזניים למשך 10 שניות ושיחרור תוך נשימה איטית, כיווץ אגרופים ושיחרור, ניעור ידיים חזק הם דרכים גופניות נוספות להגביר את הויסות.

6. דמיון - ברגעים קשים אפשר להציף זכרונות טובים ממקומות, אירועים ואנשים אשר הזיכרון שלהם יכול להעלות חיוך על פניכם ולהעניק לכם תחושה של ביטחון.

לחבור לקהילה ולאנשים אהובים בסביבה (להיות ביחד שומר עלינו, מחזק ומטעין את המשאבים) -

1. הרבו במגע ובפעילות משותפת עם היקרים לכם.

2. שיתוף ואיורור - שוחחו על החוויות, גם הקשות, עם חברים וקרובים ככל שאתם מרגישים נוח.

3. חישובו על התפקיד שאתם יכולים למלא בסביבה שלכם, גם תפקיד קטן אך נחוץ מעורר תחושה טובה.

4. היו מעורבים בקהילה, בפעילות התנדבות שמתאימה ומדוייקת עבורכם. ו/או מצאו אדם בסביבתכם שקשה לו מעט יותר מכם, ועזרו לו.



לשמור על שגרה קיימת או לייצר שגרה חדשה המותאמת למצב החירום -

שמירה על צרכים אישיים בסיסיים, תזונה סדירה ככל שאפשר, קשר סדיר עם הקרובים והיקרים, הקפדה על הגיינה אישית, שגרת בדיקות בריאותיות, קיום טקסים שאנחנו מורגלים בהם (טקסי השכמה ושינה, מפגשים משפחתיים, וציון אירועים כמו יומי הולדת באופן המתאים למצב).

לחזק את תחושת התקווה והמשמעות שלכם ושל הסובבים אתכם -

1. חלקו את ההתמודדות הארוכה שצפויה למקטעי זמן קצרים - לדוגמא - עד סוף היום, עד סוף השבוע, עד לסיום השבועה, עד לסיום שלב המלונות. לכל תקופה ניתן להגדיר ציפיות צנועות, מציאותיות וברות השגה ואסטרטגיות לעמוד בהם. עמידה ביעדים קטנים מעוררת תחושה של מסוגלות.

2. לבחון מה בסביבה שלנו נמצא בשליטתנו כרגע.

3. חשבו על הדברים המשמעותיים שעשיתם.

למידע נוסף היכנסו לאתר www.natal.org.il

בכל התלבטות, דאגה ושאלה, ניתן לפנות אל קו הסיוע של נט"ל

 1800-363-363



נפגעי טראומה על רקע לאומי