



טראומה מפוסט טראומה

דף עזר לקב"ן

בשנים האחרונות עלתה המודעות לבריאות הנפש ולהשפעות הנפשיות ארוכות הטווח של המציאות הביטחונית, מושגים כמו 'הלם קרב', 'פוסט טראומה' ו'נפגעי חרדה' הפכו שגורים ומעוררי חרדה בפני עצמם. בעת הזו, אנו מקבלים פניות רבות ממשרתי צה"ל ובני משפחותיהם המבקשים התערבות טיפולית דחופה. אחרת הם "יפתחו פוסט טראומה" ונדרשים לא אחת להרגיע ולחזק את תחושת הביטחון, התקווה והמסוגלות, באמצעות תיקוף הרגשות, נרמולם ופסיכואדוקציה. נקודת המוצא העומדת בבסיס מסמך זה הינה שחרדה היא רגש אנושי ונורמלי במיוחד בתקופה זו. הביטויים שלה, תכיפותם ועוצמתם הם עניין סובייקטיבי שתלוי בהיסטוריה האישית, בנסיבות האירוע ובאינטראקציה בין הגורם המחולל למבנה של מקבל הטראומה. אנו מקווים כי ניסוחים אלו יקלו על עבודתכם בהקשר זה ויסייעו לכם להעניק מענה טיפולי מידי, ממוקד ותומך למשרתים.

- **לא כל מי שנחשף לאירוע מה חייב לראות קב"ן או לקבל טיפול** וזה גם לא נכון שאם לא עושים את זה עכשיו עכשיו אז כבר אבוד.

- **אנשים יכולים לפתח כל מיני תגובות לאחר אירועי דחק**, לחשוב הרבה על האירוע שעברו, למרות שלפעמים לא כל כך רוצים לחשוב על זה, לא לרצות לעשות דברים שמזכירים אותו. לפעמים אנשים משנים את האופן שבו הסתכלו על העולם או אנשים אחרים ולפעמים גם על עצמם. יכולות לעלות תחושות של אשמה או בושה ולפעמים גם רצון להתרחק מאחרים ולהרגיש שאף אחד לא יכול להבין אותם. לפעמים יש קושי להתרכז או לישון ובמקביל גם עצבנות וקוצר רוח או חוסר שקט של הגוף...

- **כל אירוע שאנחנו עוברים בחיים, עובר תהליך של עיבוד ותיוק** ב"מערכת התיוק הפנימית". כמו במחשב או בנייד שלך: יש הרבה קבצים שמסודרים בתיקיות. כל אירוע עובר סקירה ומוכנס לתוך התיקיה אליו הוא שייך. כך גם עם האירוע הזה. ככל שיעבור הזמן ובהדרגה אתה תוכל יותר להתייחס למה שקרה שם והאירוע יוכנס לתיקיה המתאימה אצלך.

- אני אזמין אותך אלי בימים הקרובים לשמוע מה שלומך. במידה ותרגיש שאין שיפור במצב שלך אוכל ללמד אותך טכניקות פשוטות להקלה והתמודדות מסתגלת (ניתן ללמד הרפיה שרירית, הפעלה נופנית, נשימות ועוד).

- **חשוב להיות בקשר עם משפחה, חברים, ומפקדים**, כל מי שבדרך כלל אתה בקשר איתו, לשתף במה שמתאים לך ולנסות לחזור לשגרת החיים הרגילה בהדרגה ובטבעיות.

- **חרדה היא 'אזעקה הישרדותית'** שמפעילה ביטויים נפשיים וגופניים כדי לאותת לנו על סכנה קרבה. בלעדיה, לא היינו מבחינים בסכנות ולא היינו מצליחים להיערך לקראתן ולהתמודד איתן.

- **בטבע יש אסונות טבע**. אנחנו עכשיו בתוך אסון טבע של בני אדם וזה הכי כואב שאפשר.

- **יש לנו כוחות טבעיים לריפוי, כמו פצע שמגליד**. אנשים במצב הזה מגיבים כמון ב- (לתאר)... הנוף משתולל מרוב סטרס כשאתה נמצא בסכנה ונחשף לדברים נוראיים. אבל הוא גם יודע להחלים - תן לגוף החכם שלך לעשות את העבודה.

- **תקבל את זה שזה המצב ושעשית הכי טוב שהיה באפשרותך**. הכאב הוא חלק בלתי נפרד מההתמודדות.

- אני מבין שאתה נורא מוצף ושלפעמים יש תחושה קטסטרופלית של 'סוף העולם'. אתה רואה שוב את מה שראית, מראות שאף אחד לא רוצה לראות. אל תנסה לברוח מזה למרות הסבל.

- אנחנו אומרים שזאת תגובה נורמלית לאירוע לא נורמלי. מה זה אומר? שאירועים כאלו שיש בהם סכנת חיים משמעותית לא קורים לנו בשגרה היומיומית שלנו, כך כשקורה משהו כל כך חריג, זה טבעי להגיב כפי שהגבת.

- **אני איש מקצוע ואני מאמין שהמצב שלך יכול להשתפר**. הציפייה שלנו היא שתוך כמה ימים העוצמה של הסימפטומים תלך ותפחת ואתה תחזור לעצמך.