



חרבות ברזל

פק"ל ברה"ן לרופא



מניעה וצמצום נזקים
של טראומטיזציה
משנית



עקרונות מובילים
במניעת שחיקה



חשיפה לאירוע
טראומטי - אבחון
והתערבות

חשיפה לאירוע טראומטי אבחון והתערבות



הפרעת דחק חדה (Acute Stress Disorder, להלן ASD) מוגדרת כהפרעה חדה שמשכה בין שלושה ימים ועד חודש ימים. הימצאות ההפרעה בקרב אנשים שחוו אירוע טראומטי משתנה ותלויה בסוג ומשך הטראומה אליה נחשף האדם. המופע הקליני מורכב מהתסמינים המתוארים בדף זה. חלק מהסובלים מהפרעה זו יפתחו בהמשך הסתמנות מלאה של PTSD ובחלקם התסמינים ייתמנתו או ייעלמו ולא יענו להגדרה של הפרעת דחק פוסט טראומטית בעתיד.

קריטריון A

האם התקיימה חשיפה למוות – ממש או ע"י איום / פגיעה חמורה / אלימות מינית? **כן / לא**

ביצד התקיימה החשיפה?

הנבדק חווה זאת באופן ישיר	הנבדק היה עד ישיר לאירוע	הנבדק שמע/דווח על מקרה שארע לכן משפחה או חבר קרוב	חשיפה חוזרת וקיצונית של האירוע (למשל: איסוף גופות, לקיחת עדויות וכד')
---------------------------	--------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

קריטריון A
כולל חשיפה
דרך מסכים
עבור מי
שזה מקצועו
(למשל
תצפיתניות)

קריטריון B

לאבחנה נדרשת נוכחות של 9 מהתסמינים הבאים, מכלל חמשת האשכולות הבאים, ובתנאי שהתסמינים החלו להופיע או להחמיר לאחר האירוע שדווח בקריטריון A

חוזרנות	זיכרונות מעיקים וחוזרים, לא רצוניים וחוזרניים של האירוע		כן	לא
	סיוטי לילה חוזרים הכוללים תוכן או אפקט הקשור לאירוע		כן	לא
מצ"ח שלילי	תגובות דיסוציאטיביות בה הנבדק חש כאילו נמצא שוב באירוע		כן	לא
	מצוקה פסיכולוגית עזה בחשיפה לגירויים המסמלים את האירוע		כן	לא
הימנעות	חוסר יכולת מתמשך לחוות רגשות חיוביים (אושר, סיפוק, אהבה)		כן	לא
	מאמץ להימנע מזיכרונות, מחשבות או רגשות המסמלים את האירוע		כן	לא
עוררות	מאמץ להימנע מגירויים חיצוניים המסמלים את האירוע		כן	לא
	הפרעות בשינה		כן	לא
	התנהגות רגזנית והתפרצויות זעם		כן	לא
	דריכות יתר		כן	לא
	קשיים בריכוז		כן	לא
	תגובת בהלה מוגזמת		כן	לא
דיסוציאציה	תחושה שונה של המציאות – של הנבדק עצמו או סביבתו		כן	לא
	חוסר יכולת לזכור היבטים חשובים מהאירוע		כן	לא

בשאלה אודות מצב הרוח, ניתן להרחיב בבירור קצר נוסף: (בודק, אנא שאל אודות המדדים הבאים את הפונה וציין את המספר בסקאלה של 1-10)
מצ"ח: _____
תיאבון: _____
אנרגיה: _____

קריטריון C

התסמינים מופיעים בדרך כלל בסמוך לאירוע הטראומטי, לאבחנה נדרשת התמדה תסמינית של שלושה ימים לפחות (כלומר 48 ש' ומעלה) ועד חודש ימים. משך התסמינים (בימים): _____

קריטריון D

קיימת פגיעה תפקודית במישורים הבאים (הקף): משפחתי / חברתי / תעסוקתי / אחר

קריטריון E

אין מקור ההפרעה מיוחס להשפעות של חומרים (אלכוהול/סמים/תרופות) או למצב רפואי אחר (למשל פגיעת ראש) וכן אין חשד ליתכנות של מצב פסיכוטי

חשיפה לאירוע טראומטי אבחון והתערבות



התערבויות תרופתיות ב ASD

מחקרים בנושא, לא הראו יעילות במתן מוקדם של בנוזדיאזפינים במניעת התפתחות הפרעה פוסט טראומטית וחלקם הצביעו אף על נזק אפשרי. במטופלים הסובלים מחרדה קשה, אי שקט קשה או הפרעת שינה קשה ניתן להשתמש בבנוזדיאזפינים כהקלה זמנית. במידה ונדרש טיפול בבנוזדיאזפינים ההמלצה היא להשתדל לתת אותם לזמן מוגבל בלבד.

התערבויות לא תרופתיות ב ASD

ההתערבות המרכזית שנמצאה יעילה כטיפול ל ASD היא התערבות CBT ממוקדת טראומה [TFCBT] והיא נמצאה יעילה יותר לעומת טיפול תמיכתי. עיקרי הטיפול הינם מרכיבי פסיכואדיוקציה (מרכיב זה כולל נרמול התגובה לסטרס, הדגשת הציפייה לחזרה לתפקוד, וכן להסביר את המצב למטופל במונחים של התניה כדי להוריד את תגובות הסטרס בהעדר גורם הסיכון האמיתי), הבנייה קוגניטיבית (מרכיב זה מזהה מחשבות וציפיות לא ריאליות של המטופל הקשורות לתגובות שלו או לחששות לא ריאליות שלו מפני תחלואה עתידית) וחשיפה (מרכיב טיפולי בו המטופל מתעמת עם זכרונות וסיטואציות לא נעימות או מפחידות הקשורות לטראומה. החשיפה יכולה להיות בדמיון או ממשית).

טיפול תרופתי בחרום בצה"ל ותרופות לשימוש בארגז הפסיכיאטר בצלת"ק

ההעדפה של מחלקת ברה"ן היא כי טיפול תרופתי הרגעי יינתן במסגרת דרג אחורי ללחימה (צלת"ק). הסיבה לכך היא השפעה סדטיבית משמעותית ונסיון קליני עשיר יותר שמתאפשר בדרג זה. הטיפול התרופתי המצוי בצלת"ק (והמאפשר לשימוש בארגזי החירום) מיועד לשימוש במספר מצבים מלבד הטיפול ב-ASD. ארגזי החירום כוללים תרופות שגרה שתכליתן המשך טיפול עבור חיילים המטופלים בתרופות לאורך זמן ושאזל להם המלאי (SSRI ו SNRI), תרופות אלו לא מיועדות כטיפול מניעתי ל ASD או לטיפול למניעת PTSD. בנוסף, ארגז התרופות כולל תרופות מקבוצת הבנוזדיאזפינים שמטרתן הרגעת תסמינים חרדתיים ואי שקט שלא ניתן להרגעים באמצעים אחרים וכן מספר תרופות אנטיפסיכוטיות המיועדות להרגעה תרופתית במצבי חירום.

חשיפה לאירוע טראומטי אבחון והתערבות



מג"ן

ללוחם ולתומך הלחימה
→ חרבות ברזל ←

סימני זיהוי לתגובת דחק/קרב

הצפה
רגשית

חוסר
אונים

בלבול

תחושת
בדידות

רעד

ניתוק

הסימן המזהה העיקרי הוא קריסה תפקודית

מתן מענה ושלבי יהלו"ם

ההתערבות תהיה מיידיית, תימשך כדקה.
במידה והנפגע שוכב העבר אותו לישיבה.
המנע משפה רגשית והשתמש בטון סמכותי ואסרטיבי.

ם

מתן

משימות

הנחייה סמכותית
לפעולה מיידיית
"קח את הנשק שלך
ותירה מהחלון"
"לספור לאחור מ100"

ו

וידוא סדר

התרחשויות

מה קרה | מה קורה
מה יקרה
"חטפנו טיל | יורים עלינו"
אני צריך שתשיב אש"
"הייתה אזעקה | נכנסנו לממד"

ל

לברר

עובדות

שאלות קצרות
ממוקדות עובדות
"מי היה כאן איתך?"
"מי המפקד שלך?"

ה

הדגשת

מחויבות

"אתה לא לבד"
"אני איתך"

י

יצירת

קשר

רואה, שומע, מגיב
"תסתכל עליי"
"אתה שומע אותי?"
"תלחץ לי את היד"

חשיפה לאירוע טראומטי אבחון והתערבות



שיחת משאבים

טכניקה פיקודית לשימור הרציפות התפקודית
ולהתמודדות במסגרת קבוצתית עם תגובת דחק

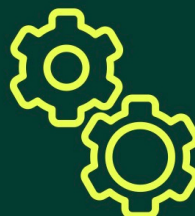
מבוא - מטרה, כללים



"מטרת השיחה היא לאפשר לכל אחד מכם לדבר על האירוע בו היינו שותפים וליצור תמונה שלמה ומשותפת" / "כללי השיחה: כולם משתתפים, השיחה תתקיים במקום נוח ושקט המאפשר פרטיות, אין להעביר ביקורת ולתקוף אחד את השני, כל משתתף מספר את סיפורו מנקודת מבטו - אין להתפרץ לדבריו של מי שמדבר, מה שנאמר בשיחה יישמר בסודיות"

שחזור - עובדות, מחשבות

"כל אחד מכם מתבקש לשתף מה ראה, חשב ועשה במהלך האירוע, צעד אחר צעד בסדר כרונולוגי"



אבחון כוחות

"שתפו מה עזר לכם להתמודד במהלך האירוע ומה עוזר לכם להתמודד כעת?"



ביטוי הערכה ומשמעות

"באירוע הוכחנו שהכשירות והכוננות הפכו את ההתמודדות שלנו ליעילה ומקצועית... הפגנתם ערכות הדדיות ורעות ובכך מימשות את אחריותכם, אנו נמשיך להתאמן וללמוד על מנת להשתפר גם בהמשך"



מתן משימות להמשך

"החל מהיום בערב אנחנו תופסים שוב כוונות, חשוב להתארגן ולהיות מוכנים, המשימות שלנו הן... אני מצפה שנמשיך להיות צוות איכותי ומגובש כפי שהוכחנו בזמן אמת אתמול עם עבודת צוות טובה ודבקות במשימה"



עקרונות מובילים למניעת שחיקה



עקרונות למתן עזרה נפשית ומניעת שחיקה תוך כדי המשימה ואחריה:

- **משמעות** - העניקו משמעות ערכית לעשייה שלכם בזמן המשבר.
- **אמונה ביכולת התמודדות** - התמקדו בדברים שיש לכם יכולת להשפיע בהם. נרמלו את הקושי והביעו מחויבות ואמון בצוותכם.
- **וודא שמירה על מסגרת** - הקפידו על שגרת עבודה, פקודות ונורמות צבאיות למרות ההפרעות מסביב. הדבר יעזור לכם ולצוותכם להרגיש כי הנכם נמצאים במקום בטוח.
- **חיזוק כוחות** - זהו דרכי התמודדות חיצוניים ופנימיים ומקורות תמיכה. חזקו את האמון בכישוריכם להתמודד עם קשיים לנוכח המצב.
- **דוגמא אישית** - אמצו גישה חיובית ואופטימית ושדרו יציבות, תפקוד ואיזון.
- **ידע** - אל תתנו לשמועות ופרשנויות לנהל אתכם. למדו את העובדות והקפידו להתעדכן ולעדכן את צוותכם בתמונת המצב הנוכחית.
- **מסוגלות** - העצם את תחושת המסוגלות, השליטה והלכידות כמקור לחוסן.
- **ביטוי רגשי** - תנו לגיטימציה לביטוי רגשי וקיימו שיחת אוורור ופורקן בסיום המשמרת.
- **נמצאים בקשר** - ודאו כי חברי צוותכם נמצאים בקשר עם בני משפחותיהם ועם מערכות תמיכה חברתיות אחרות.
- **פעילות טוענת מצברים** - הקפידו על פעילות טוענת מצברים בסיום המשמרת כמו ספורט, מוזיקה, תפילה, מדיטציה או כל דבר שיכול לגרום לתחושה טובה.
- **שיחת משאבים** - אחרי אירוע חריג במשמרת קיימו שיחת משאבי"ם על פי פרוטוקול שמטרתה לעבד יחד את האירועים הקשים ולתת מקום לביטוי רגשי.

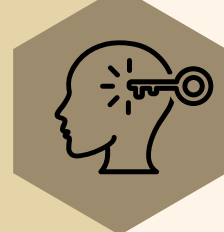
מניעה וצמצום נזקים של טראומטיזציה משנית



ה-ABC של ניהול טראומה משנית: מודעות, איזון וחיבור

המושג טראומטיזציה משנית (SECONDARY TRAUMATIZATION), מתייחס למצב בו אדם מפתח תסמינים פוסט-טראומטיים לאחר שנחשף לפרטים של אירוע טראומטי אשר עבר אדם אחר, גם אם לו עצמו לא נשקפה כל סכנה. היה מודע לאופן שבו עבודתך יכולה להשפיע עליך. שמירה על תחושת איזון וחיבור יכולה למנוע ממך לחוות טראומה משנית ואו למתן את ההשפעות המזיקות שלה. להלן מספר דרכים שבהן אתה יכול להפחית את הסיכון שלך לחוות - או להפחית את ההשפעה של - טראומה משנית.

A



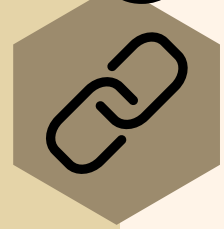
- היה מודע לאופי האינטנסיבי והמורכב של העבודה הטיפולית בעת לחימה ולסכנות הטראומה המשנית.
- הכר את "מפת הטראומה" האישית שלך והיה מודע לכך שהיא יכולה להשפיע על האופן שבו אתה מטפל.
- שאף לקבל הכשרה מתמדת תוך כדי עשייה באמצעות ספרות מקצועית, ליווי וחניכה.

B



- דע את הגבולות שלך וקבל אותם.
- הקפד ככל הניתן על בהירות המשימה וסדר עדיפויות, הסברת הנהלים לפנייה לדרג ממונה וקבלת סיוע, ויסות עומסים ואיזון בין כמות המטופלים והרכבם.
- השתתף בתהליכי עיבוד ואינטגרציה במסגרת צוותית.
- מצא משמעות אישית ערכית אמיתית בפועלך
- צור הזדמנויות מכוונות ותכופות להפוגות ולמילוי מצברים.

C



- המנע מבידוד מקצועי - שמור על חיבור תומך עם קבוצת השווים ומנחה מקצועי.
- שמור על קשר עם חברים ובני משפחה.