



התערבות בזמן אירועים קשים דף עזר לקב"ן

חשיפה לאירועים טראומטיים, באופן ישיר או באופן של חשיפה ממושכת דרך אחרים, יכולה לגרום לקושי ניכר. בהגדרה, ההפרעה הפוסט טראומטית מתפתחת רק לנוכח חשיפה ישירה או חשיפה לתיאורים חוזרים של משהו קרוב, אך חשיפה בצפייה או כחלק מהמדינה, יכולים בהחלט לגרום להתפתחות של הפרעות אחרות דוגמת הפרעות חרדה, הפרעה טורדנית כפייתית, דיכאון והפרעות אחרות, נפשיות ופיזיות שונות. בדף העזר המבוסס על הנחיות משרד הבריאות מתאריך 10.10.23 נתאר את הסיכונים העיקריים מהחשיפה ואת עקרונות ההתערבות המרכזיים המקובלים כיעילים כיום, והבסיס המזעי שלהם, ונסיים בעקרונות פעולה פרקטיים מאד, פשוטים ושימיים.



עקרונות התערבות לפי ציר הזמן:

א. התערבות טרם האירוע - המבוססת על מודלים של חוסן. ככלל, לכידות חברתית, הבנת משמעות התפקיד וחיוניותו, ידיעה של הצפוי ותרגול מקדים, בטחון במפקדים כמו גם באידיאולוגיה, וכניסה לאירועים מתוך מצב גופני תקין (שובע, רוויה, ערנות) כולם ידועים כמאפשרים התמודדות וחוסן.

ב. התערבות בזמן האירוע, וב- 48 השעות הראשונות לאחריו - חשוב שהדגש יהיה על נורמליזציה של תגובות, ללא התייחסות לפתולוגיה. חשוב להבחין בין מניעת פתולוגיה מאוחרת יותר, לבין הפחתת מצוקה מיידי. האחרון חשוב יותר, במיוחד בזמנים של לחץ מתמשך כמו מלחמה. היכולת לתפקד היא המפתח. המטרה היא לעזור לאנשים להחזיר לעצמם את השליטה על התנהגותם, הקוגניציה והרגשות שלהם, בניגוד לביטול תגובות טבעיות למצבים קשים ואף מסוכנים. יעילות של מניעת PTSD על ידי התערבויות במהלך 48 השעות הראשונות מוגבלת. על פי עבודות שונות, נמצא כי עדיפה התערבות של חברים או מפקדים על פני התערבות של אנשי מקצוע בשלב זה. אם קיימים סימפטומים של דיסוציאציה, ניתן לפעול לפי עקרונות של קרקוע (חיבור לדברים מוצקים בחיים, הרגשת הקרקע עם שתי הרגליים, דיבור רגוע, נשימות בקצב קבוע, זיהוי בדיבור של המקום בו אנחנו נמצאים - למשל אנחנו במרפאה יחד, כעת היתה אזעקה אבל אנחנו בסדר). במידה והקיפאון בא בעקבות נוכחות באירוע כעת - יש לפעול בהתאם **לעקרונות המג"ן**. מושג חשוב בשלב זה הוא אי-גרימת נזק המגדיל את הסיכויים לפתח פסיכופתולוגיה מאוחר יותר. מומלץ מניעת שימוש בבמזודיאזפינים בשעות הראשונות וביום הראשון לאחר האירוע הטראומתי (כולל הימנעות מתרופות שינה).

ג. התערבות לאחר שעברו כשבועיים - כאן ההתערבות כבר מחייבת התערבות מקצועית ולא מבוססת יותר על חברים וקבוצת הייחוס, ותלויה כמובן בתחלואה שנוצרה. חשוב להדגיש כי אם התפתחה הפרעה פוסט טראומטית, הרי שהטיפול המועדפים הינם שיחתיים שבסיסם טיפול קוגניטיבי - התנהגותי לסוגיו ולא טיפול תרופתי או אחר במידת האפשר. העבודה הטיפולית בשלב זה צריכה לערב גם מפקדים כדי לאפשר שיפור מרבי.

בזמן ההתמודדות עם מתח רציף, דוגמת המצב הנוכחי, כלי ההתמודדות פרקטיים, המבוססים על אותם עקרונות, כוללים:

א. הגברת רוגע והפחתת מתח: כדי לנסות לשמר את הרציפות של היום ושל התפקוד. לצורך זאת, אפשר לתרגל הרפיה (בנשימות/בכלים אחרים), להתעקש על פעילות גופנית, קריאה או צפייה בתכנים שאינם חדשות (הגבלת זמן חדשות!), שיחה עם אחרים להדגשת הנורמליזציה של החוויה והקושי, שיתוף והזדויות ברגשות, עידוד משחק ויצירה.

ב. חיבור לכוחות ותפקוד: בהמשך לתפיסת הרציפות, יש לעודד את הפונה לחזור לתפקוד, להיות פרודוקטיבי, לשמר את העשייה, האמונה וכו'. ניתן כמובן להשתמש בכלים אינטרנטיים כגון תרגולי מדיטציה, מוסיקה מרגיעה, יוגה או מיינדפולנס.

ג. שימור מצב פיזיולוגי: יש להקפיד לנסות לישון, מעבר ל-48 השעות הראשונות בהן גם השינה אינה חיונית לעיתים. אחרי זמן זה, מומלץ להיעזר בטכניקות של היגיינת שינה כמו - הימנעות ממסך בעת השכיבה במיטה, הימנעות מקפה בשעות הערב, ואם לא נרדמים - לקום ולחזור למיטה כשעיניים שוב ועוד. פרט לשינה, יש להקפיד על אכילה סדירה ומגוונת גם כשאין רעבים, ושתיית מים רבים. כאמור, עיסוק בספורט יכול גם הוא לסייע, שכן בזמן הפעילות משתחרר אנדורפין - מרגיע טבעי.

ד. השריית תקווה: בעת מצוקה, הנטייה היא לראות את העולם כמסוכן ואת היכולת שלנו להתמודד אתו כלוקה. לפיכך יש להראות כי לרוב הפונה הצליח להתמודד בעבר, לסייע לזיהוי כי יש עתיד וכי גם אם נראה כעת כי המצב רע, הוא בהחלט יכול להשתפר כפי שקרה כבר בעבר באירועים קשים מאד, וגם כי מרבית האנשים יוצאים מהמצבים האלו בצורה טובה ואף טובה יותר משהיו טרם האירוע.

חרבות ברזל

דגשי ברה"ן למפקד

ביטוי רגשי:

תן לגיטימציה לביטוי רגשי וקיים שיחת וונטילציה בסיום המשמרת.

משמעות:

הענק משמעות ערכית לעשייה בעתות משבר.

נמצאים בקשר:

ודא כי חברי צוותך נמצאים בקשר עם בני משפחותיהם ועם מערכות תמך חברתיות אחרות.

אמונה ביכולת התמודדות:

התמקד בדברים שיש לך יכולת להשפיע בהם תוך נרמול הקושי, הדגשת מחויבות והבעת אמון בצוותך.

פעילות טוענת מצברים:

הקפד על פעילות טוענת מצברים בסיום המשמרת לדוג': ספורט, מוסיקה, תפילה, מדיטציה וכו'. ניתן להסתייע ב"שיטת ג'ייקובסון להרפיה שרירית" לשם הקלה בתחושת מתח וחרדה.

ודא שמירה על מסגרת:

ודא הקפדה על שגרת עבודה, פקודות ונורמות צבאיות חרף ההפרעות. הללו יסייעו לך ולצוותך להרגיש כי הנכם נמצאים במקום בטוח.

שיחת משאבים:

אחרי אירוע חריג במשמרת קיים שיחת משאבים"ם על פי פרוטוקול.

חזק כוחות:

זהה כוחות התמודדות חיצוניים ופנימיים ומקורות תמך. חזק את האמון בכישוריך להתמודד עם קשיים לנוכח המצב.

דוגמא אישית:

אמץ גישה חיובית אופטימית ושדר יציבות, תפקוד ואיזון.

ידע:

למד את העובדות ואל תיתן לשמועות או פרשנויות לנהל אותך. הקפד להתעדכן ולעדכן את צוותך בתמונת המצב הנוכחית.

מסוגלות:

העצם את תחושת המסוגלות, השליטה והלכידות בצוותך כמקור לחוסן.