

כלים והמלצות להתמודדות אחרי חשיפה לאירוע טראומטי

האם לדבר על מה שקרה? מה אפשר להגיד? איך זה יסייע להגברת החוסן וההתמודדות?



בימים הקשים שעוברים על כולנו, כשרבים נחשפים לאירועים טראומטיים, חשוב לזכור כי לצד סיוע של אנשי מקצוע, גם אנו יכולים להשפיע על ההתמודדות הנפשית שלנו ושל בני המשפחה והקרובים לנו.

.....

שיחה עם הדגשים הבאים יכולה לעזור בארגון המחשבה, הדגשת פעולה ולא חוסר אונים, לגיטימציה לרגשות שמתעוררים והפחתת תחושות אשמה שנפוצות במקרים אלה. מתן מילים לחוויות ולרגשות מאפשר עיבוד החוויה הקשה, ועוזר למתן את עוצמות המתח והחרדה, להקל על ההתמודדות בהווה ולהפחית השלכות נפשיות בהמשך.

שחרור מאשמה:

פעמים רבות מי ששרדו וניצלו מרגישים אשמה. זה לא רציונלי, אך זה נפוץ ומייסר ומגביר סיכוי להתפתחות מצוקה נפשית. תנסו לזהות רמזים לתחושות אלה, אצלכם או אצל הקרובים לכם. את הנטייה לחשוב "מה היה קורה אם..." חשוב לבחון בדגש על כך שלפני ההתרחשות לא היה המידע ובאותו הרגע לא היו הרבה ברירות אחרות. ושוב יש להדגיש את הפעולות שנעשו כדי להתמודד באותה העת.

תקווה ואופטימיות:

לשיחה יש תפקיד גם בהסתכלות על העתיד הקרוב והרחוק. עשו מאמץ להשתמש במילים של תקווה ואופטימיות כשמדברים על מה שיהיה בהמשך. זה אמנם לא פשוט כי כולנו מושפעים מהאירועים הקשים, ולעיתים האובדן של היקרים והפגיעה באמון במי שסביבנו צובעים את כל תחומי החיים. אך חשוב לנסות יחד עם הקרובים לזהות מקומות לאופטימיות כדי לסייע לנו ולהם להגברת החוסן הנפשי.

פניה לעזרה:

אם יש תחושה שההתמודדות בלתי נסבלת וקשה למצוא מקומות עם יכולת לשפר, כדאי לפנות לאנשי מקצוע לקבלת סיוע. חשוב לדעת שאפשר לעזור גם כשזה נראה לא הגיוני.

מתי ועם מי לדבר:

אם עברתם אירוע, חישבו עם מי נח לכם לדבר על האירועים והמצב. אם אתם משוחחים עם מישהו שחווה מצב קשה, תבדקו תהיו קשובים אם הם מעוניינים לדבר. אם לא, תתעניינו לשלומם ותנו הרגשה שאתם מכבדים זאת ותבדקו איתם בהמשך אם ירצו לדבר.

ארגון מחשבות:

סקירת רצף כרונולוגי של האירועים יכולה להיות בסיס לשיחה. זה מאפשר ארגון של המחשבות והזכרונות. אפשר להיעזר בשאלות מנחות כמו – איפה זה קרה? מי היה איתך? מה קרה ברצף הזמן ונקודות ציון חשובות בסדר ההתרחשות וכדומה. עצם התארגנות זו מסייעת להתמודדות.

רגשות:

חשוב להתייחס לרגשות שעולים במהלך תיאור האירועים ולתת להם שם. גם כשאנו מספרים את מה שקרה, וגם כשאנו מתייחסים לסיפור של אחרים. למשל: "נשמע שהיה מבהיל", "זה בטח היה מפחיד", "אולי הרגשת חוסר אונים".

דגש ליוזמה ופעולות:

חשוב להדגיש תגובות ופעולות שנעשו במהלך האירועים, ולנסח אותם במונחי יוזמה, תושייה והתמודדות ולא במונחי חוסר אונים. למשל: "עשית בתושייה כל מה שיכולת באותו רגע", "עשית מאמצים גדולים לשמור על בני המשפחה". כך גם לבחור במונחים של החלטה ובחירה לפעול ולא "בריחה". אלה יסייעו לחזור ולהרגיש שיש מידה של וודאות ושליטה על מה שקורה שעת בחיננו, כדי להמשיך באופן המיטבי.

לצד השיח על הטרומה, עוד כמה המלצות להפחתת מתח וחרדה:

- ✓ שמירה ככל האפשר על **שגרת חיים** יומיומית שמסייעת להרגיש וודאות ושליטה ומפחיתה תחושת חוסר אונים.
- ✓ שימוש בדפוסים שעוזרים גם בשגרה **להירגע** – מוסיקה, שיחה עם קרובים, תחביב ועוד.
- ✓ איתור **משאבים שעזרו להתמודד** במשברים קודמים. אלה משאבים שכדאי להשתמש בהם גם כעת.
- ✓ **נשימה** עמוקה ואיטית מאד עוזרת כשמרגישים עליה במתח: הפרחת בועות סבון, לנשוף לקטית, או בספירה של ארבע לשאוף אויר/להחזיק אויר/ולנשוף באיטיות – כל שלב בספירה של ארבע.
- ✓ **מעטפת חברתית** מסייעת להפחית את התחושות הקשות, ולהגביר את תחושת השייכות למי שחשובים לנו.
- ✓ **פעילות גופנית** משחררת מתח. אפשר להיעזר בסרטונים במדיה ואפליקציות לפעילות ספורטיבית בבית, ריקוד, יוגה, JUST DANCE ועוד.
- ✓ **הפחתת חשיפה לתקשורת**. ברשתות החברתיות המידע פעמים רבות לא מצונזר ומציף ולכן מומלץ להמנע מהן. כדאי גם לשים לב להיקף החשיפה לחדשות בערוצי הטלוויזיה.
- ✓ **תעסוקה ויוזמה לפעילות** יכולים לעזור להפחית חוסר אונים ולהגביר תחושת וודאות והתמודדות.
- ✓ **שיתוף ברגשות** מגביר תחושה שאנו מובנים ומרגישים שייכים. חשוב לדבר על רגשות גם עם ילדים. ככל שיש מילים לתאר את הסערה הרגשית ההתמודדות משתפרת ויש פחות השלכות התנהגותיות.
- ✓ **מתבגרים**, נוטים להעדיף פרטיות, אולם חשוב לשוחח גם עמם, להתעניין ולוודא שמצטרפים לשגרת יום משפחתית כמו ארוחות, לדבר על הסיכון בחשיפה לא מבוקרת למדיה. חשוב שהורים יגידו שנמצאים עבורם גם כשנראה שהם הודפים קירבה.

מענה להתייעצות לילדים ומבוגרים:

*8703 – מוקד בריאות הנפש של הכללית

*2708 – לתיאום שלוש שיחות תמיכה נפשית ללא תשלום

רופא משפחה/ילדים – אם יש צורך במענה תרופתי או בבדיקת מצב גופני



איך לדבר עם ילדים?



ילדים מגילאי הינקות ועד למתבגרים, שחוו טראומה, נפגעו, היו עדים למראות קשים וחוו חוסר אונים ופחד גדול – כולם זקוקים לעיבוד החוויות באופן שמאפשר להכיל את המצב ולסמוך על המבוגרים בסביבתם.

ילדים מבטאים את המתח שמרגישים בשינויים בהתנהגותם: אי שקט, חוסר ריכוז, תגובות בכי או כעס קיצוניות, הצמדות להורה, הרטבה, הפרעות שינה או אכילה, הסתגרות, בעיות התנהגות ועוד.

חשוב לשוחח עם הילדים, גם עם תינוקות או ילדים שלא מדברים, באופן תואם גיל. שיחה מותאמת, גם אם הילדים לא יזמו או עדיין לא יודעים לדבר, תאפשר התמודדות נפשית טובה יותר. המטרה תהיה לתת מילים לרגשות שחווים, להדגיש התמודדות ולא חוסר אונים בתגובות שלהם ושל המבוגרים בסביבתם, ותחושה שהם יכולים לסמוך שהמבוגרים בסביבתם יודעים מה לעשות כדי לשמור עליהם.



דגשים חשובים לשיחה עם פעוטות וילדים לבניית נרטיב שיקל על ההתמודדות:

יש לברר מה היה רצף האירועים כדי לאפשר בניית נרטיב אמין ורלוונטי. רצף זה יהיה בסיס לשיחה.

תנו **הסבר פשוט** ואמין על המצב מבחינת מה שרלוונטי לילדים, שמתאר גם את האווירה סביבם.

למשל: היו יריות, שמענו הרבה בומים, אנשים רעים פגעו בחברים/משפחה שלנו ורצו לפגוע בנו.

תנו שם **לרגשות שהתעוררו**. למשל: "זה היה מפחיד", "נבהלתם" וכד'. חשוב לתת לגיטימציה לרגשות גם כעת ולהסביר שזה טבעי לכל מי שחווה מה שעברו. למשל: עצב, דאגה, געגוע, פחד ועוד.

תארו את **התגובות** של הילדים או המבוגרים סביבם, במונחי **תושייה, פעולה והתמודדות**. הדגישו שההורים (או המבוגרים) עשו כל שביכולתם לשמור עליהם.

תזהו יחד **פעולות מרגיעות** לילדים ופעולות משותפות ונעימות. למשל: להתחבק, לשיר, לשחק יחד, לצייר, להסתכל בסרטון מצחיק, אלה גם יעודדו יוזמה וגם יסיחו את דעתם לזמן מה. באופן כללי השהות במחיצת אנשים בוגרים קרובים ומשמעותיים יכולה להקל.

כדאי להפחית **חשיפה לרשתות החברתיות** שאינן מצונזרות, לחדשות ולתכנים מפחידים.

יש לשער שיופיעו **סימפטומים התנהגותיים** בעקבות המצב: קשיי שינה, הימנעות מאכילה, בכי, בעיות התנהגות, חזרה להרטבה וכדומה. כל ההמלצות יסייעו בהפחתה בביטוי הגופני וההתנהגותי.

אפשר להתייחס **לרגשות ההורים/בני המשפחה המבוגרים** אם הילדים רואים אותם ברגעים מורכבים. זה עוזר לדבר שוב על רגשות ונותן לגיטימציה לילדים לשאול ולא להימנע לשתף את המבוגרים.

אפשר להוסיף שיחד יהיה אפשר להתגבר על המצב עם כל האנשים שאוהבים אתכם ועוזרים להם.

מתי הסימנים מדאיגים?

במידה והמצוקה ממשיכה ואינה נחלשת או שמופיעים תסמיני מצוקה חדשים מומלץ לפנות לעזרה. למשל, מצב רוח ירוד או חרדה מוגברת רוב הזמן, הפרעות שינה ללא שיפור, והפרעות בתיאבון.

בברכת חזרה לימים שקטים,

סיגל סידליק אלון
פסיכולוגית ארצית

נורית איתן גוטמן
עובדת סוציאלית ארצית