

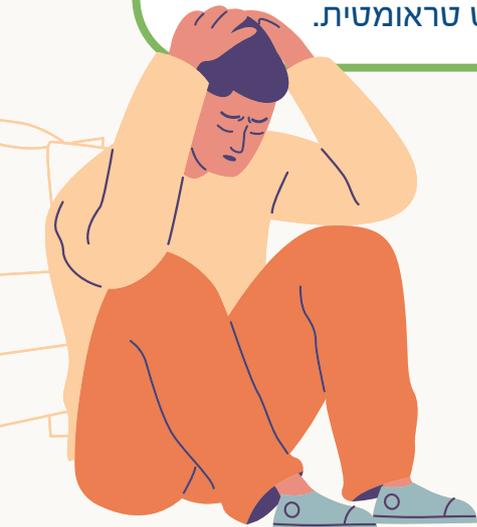
מטראומה לחוסן

ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית של עמותת ערן

המפגש הכואב בין פנטזיה למציאות

לכל אחד ואחת מאיתנו יש שני צרכים בסיסיים: להרגיש שהעולם הוא מקום בטוח עבורנו, ולחיות בתחושה שהחיים שלנו יציבים וניתנים לצפייה מראש. כאשר תחושות אלו מתערערות, מתעוררת חרדה ונפגע רצף החיים המוכר לנו. אז מתגנבת ההבנה הכואבת שמה שהיה פעם בטוח וידוע - אינו מבטיח עוד את המשכו. עבור חלק מהאנשים החווים אירוע טראומטי, רגע זה הופך לנקודת שבר משמעותית, המחלקת את החיים לשתי תקופות ברורות: לפני האירוע ואחריו. אירוע יוגדר כטראומטי כאשר אנו חווים בו איום ממשי על שלמותנו הפיזית או הנפשית, או על מי שיקירינו, והוא מלווה בתחושת סכנה והיעדר שליטה. מקור המילה טראומה הוא ביוונית, ומשמעותו - פצע. פצע שאיננו תמיד נראה לעין, אך נוכח מאוד בחוויה הפנימית.

בעקבות חשיפה לאירוע טראומטי או לרצף אירועים כאלה, מופיעות לרוב חרדה ומצוקה נפשית. ביטוי עשוי להופיע במגוון סימנים גופניים, רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים. מבחינה גופנית אלו עשויים לכלול דופק מואץ, הזעה, מתח שרירים, כאבי בטן, וקשיים באכילה ובשינה. ברוב הרגשי אנו עלולים לחוות דריכות מתמשכת שאינה מרפה, לצד רגשות מורכבים כמו בושה (על תחושת החולשה והצורך בעזרה), כעס (על המצב, על אחרים ולעיתים גם על עצמנו), אשמה (על כך שלא יכולנו לסייע לאחרים, או על כך שפגענו פחות), תחושות של חוסר אונים וייאוש. רגשות אלו מלווים לא פעם במחשבות קטסטרופליות על סכנה מתמשכת או פגיעה עתידית. בהיבט ההתנהגותי, החרדה עשויה להתבטא בהימנעות מפעילויות שבעבר היו טבעיות, בנטייה להתבודדות או בתלות מוגברת בקרובים אלינו. תגובות אלו הנן לרוב תגובות נורמליות למצב לא נורמלי והן ידעו בחלוף הזמן. יחד עם זאת כאשר מוקצנים הסממנים ואינם מרפים תוך כדי פגיעה בתפקוד, נדרש לטיפול מקצועי. אם סימני תגובת הדחק נמשכים מעל יותר מחודש, האבחנה תהיה לרוב הפרעת דחק פוסט טראומטית.





כל אחד מגיב בדרכו

פסיכו-טראומה עלולה להתרחש אצל כל אדם נורמטיבי (בעקבות מלחמה, פיגוע, אסון טבע, אונס, שוד, תקיפה או ניסיון תקיפה ועוד). במרבית המקרים, נצליח להתמודד ובסיוע גורמי מקצוע או קרובים, אפשר לחזור לשגרת החיים. חוסן הוא מרכיב משמעותי בפיתוח או אי פיתוח של פוסט טראומה. כולנו מגיבים לאירוע טראומתי בדרכים שונות וחווים לחץ בעוצמות משתנות. הדבר תלוי בשלושה גורמים מרכזיים: מאפייני האדם (אישיותו, משאביו הפנימיים, אירועי חיים, תחושת המסוגלות שלו ויכולת ההתמודדות שלו במצבי דחק, מוכנות להיעזר); מאפייני הסביבה (מידת התמיכה החברתית המוגשת לאדם ומשאבים סביבתיים העומדים לרשותו); ומעגל הפגיעה (האם האדם נפגע באופן ישיר, האם היה עד לפגיעה של אחר, האם היה קרוב לפגיעה). ייתכן שאדם שנמצא במעגל פגיעה ראשון לא יפתח תגובה פוסט טראומטית בעוד אדם שלא נפגע ישירות, דווקא כן יפתח תגובה כזו, כתוצאה ממאפייניו האישיים, חשיפה קודמת לאירועים טראומטיים ומהיעדר גורמי תמיכה.

הצורך בתמיכה

כאשר מועצמות תחושות של פגיעות ומצוקה, אנו שואבים כוחות ונחמה מתחושת משמעות, שייכות, חיבור לאחרים וסולידריות חברתית. כשהמציאות הלא פשוטה נתפסת כמשותפת, גובר הרצון להושיט יד ולסייע ובמקביל גדלה גם הנכונות להסתייע. חשוב לזכור כי מצוקה נפשית היא לא רק בעיה פרטית אלא בעלת השלכות רחבות היקף על ילדים, הורים וקרובי משפחה, אשר נזקקים גם הם לסיוע ולתמיכה.

לחזק את החוסן

במפגש עם אירועי דחק מעוררי חרדה, אנו נדרשים (כיחידים או כחברה) להתמודד - כלומר לגייס משאבים פנימיים (כמו חשיבה גמישה, יצירתיות, מוכנות ויכולת לבקש ולקבל עזרה) ומשאבים חיצוניים לצורך התגברות על קשיים, נסיבות חיים, מגבלות ומכשולים, המונחים לפתחנו. אנו נדרשים לחוסן בהתמודדות המתמשכת שלנו עם מצוקה וקושי בחיי היום יום בשגרה, במצבי דחק ובעתות חירום, ברמה האישית, המשפחתית, הקהילתית והלאומית. התגובה השכיחה לטראומה היא בסופו של תהליך רכישת חוסן, ולא פוסט טראומה. אנו נוטים לחשוב כי חוסן פירושו היכולת לחזור ולהיות מה שהיינו לפני קטיעת שגרת החיים על ידי האירוע הטראומטי. אולם למעשה, חוסן הוא היכולת להמשיך ולנוע קדימה, תוך התפתחות אישית וגדילה, כשאנחנו ממצים עד תום את חיינו.

המלצות להתמודדות

ניתן להיעזר באסטרטגיות מפחיתות חרדה ומקדמות התמודדות עם מצבי לחץ (הרפיה, פעילות גופנית, מיינדפולנס, חשיבה חיובית וכד').



גייסו תמיכה חברתית על ידי שיתוף חברים, בני זוג וקרובים ברגשותיכם ובמחשבותיכם. תנו אמון ואפשרו לעצמכם "לספר את סיפורכם" אודות החוויה האישית שלכם בתוך האירוע או האירועים הטראומטיים. נקודות המבט השונות, התמיכה והעידוד מקלים עלינו ומשחררים אותנו מתחושת בדידות.



אל תהססו לפנות לעזרה מקצועית במידת הצורך. זכרו כי היכולת לבקש עזרה בעת מצוקה היא אחד המשאבים המשמעותיים ביותר שעומדים לרשות אדם והיא סימן לחוזק ולקיומם של כוחות נפש.



צמיחה מתוך הכאב

כאשר אנו משוחחים עם אדם שחווה אירוע טראומטי, חשוב לזכור כי הטראומה מביאה, במרבית המקרים, לתגובה של חוסן. חשוב לתת מקום לכאב ולתחושת השבר, אך חשוב לא פחות, להפיח תקווה ולעסוק גם בעוצמות ובכישורים שהתפתחו בעקבות החוויה הקשה. רבות מדובר על פוסט טראומה, או בשמה המקצועי PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), יחד עם זאת, ידוע כי בעקבות טראומה מופיעה גם צמיחה (PTG - Post-Traumatic Growth), הכוללת הערכה מוגברת של החיים, תחושת מסוגלות ויכולת, יצירת תקשורת בין אישית מספקת ועמוקה יותר, נכונות לעריכת שינויים באורח החיים והתפתחות רוחנית.

אם אתם או מישהו קרוב חווה מצוקה נפשית

פנו אלינו כדי שנוכל לסייע

ער"ן מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית מצילת חיים 24/7 לכל אדם.

הסיוע מוענק באנונימיות ובאופן מידי.

לקבלת סיוע נפשי

התקשרו 1201

שלחו הודעה לווטסאפ 052-8451201

צ'אט אישי | פורום | מייל - באתר ער"ן eran.org.il