

מהחזית לשגרת עבודה

ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית של עמותת ער"ן

השלכות פסיכולוגיות של שירות מילואים ולחימה על החזרה לעבודה

בעקבות השנתיים האחרונות, רבים מאיתנו וממעגלים קרובים לנו שירתו ולחמו בחזית ובעורף, הגנו על המדינה וכעת חוזרים אל שגרת העבודה ומתמודדים לעיתים עם מציאות נפשית מורכבת ולא פשוטה: זיכרונות קשים, תחושת דריכות מתמדת, מתח וחרדה, עייפות נפשית, שחיקה ופגיעה ביכולת הריכוז, כאבים גופניים וקשיי שינה. רבים שבים עם מטען רגשי כבד שעלול להשפיע על תפקודם, על מערכות היחסים בבית ובעבודה, ועל תחושת המסוגלות והמשמעות. עבור חלקנו, השירות כלל חשיפה לאירועים טראומטיים, סכנת חיים, פציעה או אובדן חברים. חוויות כאלה נצרבות בגוף ובנפש וממשיכות להשפיע גם כשחוזרים לשגרת העבודה, לעיתים מתוך כמיהה שיהיה מי שיבין.

החזרה לעבודה מציבה מציאות לוחצת של דרישות וציפיות. מצד אחד דדליינים, אחריות, משימות וסטנדרטים. מצד שני נפש שעדיין מחפשת אחר קרקע בטוחה ואחיזה, גוף שממשיך לחיות במצב חירום, ומערכת עצבים שלומדת מחדש מהי שגרה.

צרכים ייחודיים של חוזרים מלחימה אל מקום העבודה

מי שחזרו מלחימה זקוקים בראש ובראשונה ללגיטימציה מלאה לחוויה הרגשית שהם נושאים איתם. הם זקוקים להבנה פנימית וסביבתית שהקושי שהם פוגשים הוא תגובה צפויה למציאות חריגה.

חשובה גם מודעות לסימני מצוקה שעשויים להופיע לאחר החזרה, כגון ירידה במוטיבציה ובהתמדה, תחושת בדידות, או סימפטומים של טראומה וחרדה. סימפטומים אלה יכולים לכלול ירידה ביכולת הריכוז ובזיכרון, עצבנות וחוסר סבלנות, הימנעות חברתית, תחושת ניתוק, דריכות, קושי לישון, או שימוש מוגבר באלכוהול וסמים, או תחושה מתמדת של "אין לי אוויר". הכרה בסימנים הללו אינה הופכת אותנו לחלשים, אלא מאפשרת קבלת עזרה ומניעת הסלמה.

חזרה לשגרה היא לא מצב או אירוע אלא תהליך. היא צריכה להיות הדרגתית ומלווה בהתאמת עומס המטלות, בניית סדר יום יציב, הצבת ציפיות ריאליות והחזרת תחושת שליטה. עובדים זקוקים למרחב של קבלה, מקום שבו אין לחץ מיותר "לחזור להיות כבעבר", אלא הכרה בכך שהמצב החדש דורש קצב אחר ותהליך אישי מותאם וייחודי.



המלצות לחוזרים מלחימה, צעד צעד

הקשיבו לגוף ולנפש: החוויות שעברתם הן חלק מהסיפור שלכם, ואין צורך לנסות למחוק או להתעלם מהן. תנו מקום לתחושות, למחשבות ולרגשות גם אם הן קשים, והבינו שהם תגובה טבעית למה שחוויתם.



ערכו תיאום ציפיות מחדש עם עצמכם ועם המנהלים: אם אפשר, התחילו בחזרה מדורגת. שעות קצרות יותר, עבודה היברידית גם מהבית, משימות ממוקדות, הפסקות יזומות. חלקו משימות ליעדים קטנים וברורים כדי להחזיר תחושת שליטה.



שתפו אחרים: אל תישארו לבד עם הקושי. שיחה כנה עם חבר, בן משפחה, מנהל קשוב או קולגה, יכולה להפחית עומס רגשי ותחושת בידוד וליצור רשת תמיכה.



היעזרו במשאבים מקצועיים ובשירותי תמיכה: אם אתם מזהים שהקושי נמשך, מחמיר, או פוגע בתפקוד, פנו לגורמי סיוע. פנייה לעזרה היא לא חולשה אלא צעד חשוב וחכם בדרך חזרה למסלול. בנוסף ניתן לפנות לער"ן בטלפון או להתכתב בצ'אט באתר או בוואטסאפ לעזרה ראשונה נפשית אנונימית ומיידית.



דרכי ויסות עצמי: פעילות גופנית, נשימה עמוקה, מיינדפולנס, כתיבה, מוזיקה, או כל עוגן אישי שעוזר להרגיע את מערכת העצבים, מחזקים את היכולת לחזור לריכוז ולנוכחות מלאה בעבודה.



תפקיד מקום העבודה: בין מצוינות להתחשבות

מקומות עבודה חייבים להכיר בכך שחזרה מהלחימה אינה חופשה שהסתיימה אלא מעבר נפשי ופיזי משמעותי. מצוינות מקצועית אינה עומדת בסתירה להתחשבות. להפך, היא מחייבת גמישות ותנאים שמאפשרים לעובדים לממש את יכולותיהם למרות הטרומה, המתח והקשיים. חזרה מאוזנת תאפשר לא רק הישגים מקצועיים אלא גם בנייה מחודשת של החוסן האישי, הקבוצתי והארגוני.

לעיתים אנו חוזרים להתמודד עם האתגרים המשפחתיים, החברתיים, הלימודיים והתעסוקתיים כאילו לא קרה דבר, בשעה שהמציאות הפנימית והחיצונית השתנתה מן היסוד. לפעמים דווקא אחרי שענני המלחמה מתפוגגים אנחנו רק מתחילים להתמודד עם השדים הפנימיים. אצל עובדים החוזרים משירות מילואים ולחימה, המשימה כפולה: לשאת את חוויות השירות הצבאי ולעיתים גם את משקעי הטרומה, ובו בזמן לעמוד בלחצי העבודה ודרישות התפקיד. רק שילוב של לגיטימציה לקושי, מודעות וקבלה, יחד עם מערכת תעסוקתית מתחשבת וגמישה, יאפשר להם לעבוד, למצוא משמעות מחודשת בקריירה המקצועית שבחרו ולצמוח מתוך הקושי.

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 מיידי.

לקבלת סיוע נפשי

התקשרו 1201 | מוקד חיילים בסדיר ובמילואים *2201

שלחו הודעה לווטסאפ 052-8451201

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