

בנוגע לרגש

עיתון עמותת נט"ל ■ גיליון מס' 2 ■ אייר תשס"א, אפריל 2001

חיים בצל האירועים

"אלה הם חיינו בזמן האחרון,
יכול להיות יותר טוב, יכול לבוא אסון.
ערב טוב יאוש ולילה טוב תקווה,
מי הבא בתור ומי בתור הבא."

מילים אלה מתוך שירם החדש של יהודה פוליקר ויעקב גלעד נוגעות עמוק בלב כל מי שחי כאן כעת בתחושת מועקה, שנדמה כי אין רואים מתי תתפוגג. מרכז נט"ל, שהוקם לפני כשלוש שנים (1998), צמח מתוך צורך אמיתי של רבים מן הציבור בישראל להתמודד עם השבר המורלי שבו אנו מצויים. תהליך התפוררות המירקם המאחד את החברה הישראלית מפחית מחוסנה הנפשי של החברה ומיכולתה להתמודד עם מצבי לחץ טראומטיים. מרכז נט"ל, עמותה ללא השתייכות או זיקה פוליטית, המיועד לכל תושבי הארץ באשר הם, מטפל גם בכל מי שמוסדות המדינה אינם מכירים בפגיעתו ובפגיעותו, והוא קם כדי לספק מענה לצורך זה. ביום הזיכרון כולנו מזדהים ומתייחדים עם המשפחות השכולות, שמספרן גדל גם השנה, במיוחד בגלל התגברות מעשי הטרור בחודשים האחרונים. אנשים רבים המצויים בחרדות וזקוקים לעזרה נפשית מקצועית כדי להתמודד טוב יותר עם המציאות הישראלית פונים למרכז. עיסוק בנושאים כמו נפגעי תגובת קרב, בני משפחותיהם ודור שני לנפגעים אלה, והנושא של טראומה על רקע לאומי בכללו, חודרים אט אט לתודעה הציבורית, ופנייה לעזרה נפשית מקבלת היום לגיטימציה ועידוד רבים מבעבר.

מטרתנו היא להגביר את המודעות לנושא הפוסט-טראומה וליידע את הקוראים על האפשרויות לקבלת סיוע. אז לפני שנשכיב את התקווה לישון, הבה נושיט יד האחד לשני ונקל במעט על הסובלים שבינינו.

יהודית יובל רקנאטי, יו"ר



פתאום נגמרו לי החיים

בעקבות גל פיגועי הטרור האחרונים, נחשפים אנשים רבים למצבים קיצוניים של איום על חייהם ועל חיי יקיריהם. ההחלמה מאירוע כזה אינה מסתיימת עם היציאה מבית החולים. ד"ר נועה ברק וד"ר רוני ברגר, מהמרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי, מתארים את ההתמודדות הנפשית הקשה והארוכה

הללו מאפיינים תגובות לחץ קיצוניות, האופייניות למרבית האנשים שנחשפים לאירוע טראומטי, אם כי לא לכולם. תגובות אלו אינן עקביות והן יכולות להתהפך כהרף עין. הן עלולות להימשך מספר ימים או אפילו כחודש, ואז להיעלם לחלוטין. לעיתים הן נשארות לאורך זמן רב יותר ומתחילות להתגבש לכדי תסמונת פוסט-טראומטית.

טראומה בפעולה

בכלי התקשורת נהוג להשתמש במונח טראומה לעתים קרובות, גם אם אין מדובר בשימוש מדויק במונח. במדורי הספורט למשל, נמצא פעמים רבות כותרת כמו "עשרות אלפי אוהדים בטראומה לאחר ההפסד הצורב". טראומה? מהפסד צורב? זה נשמע נפלא, אבל ממש לא נכון מבחינת ההגדרה המקצועית. ואם לא די בכך, הרי כל אחד ואחת מאיתנו, לא ישכחו לפחות פגישה עיוורת אחת במהלך חייהם הרומנטיים, שהיתה בשבילם טראומטית. השימוש במונח טראומה הפך, אם כך, שגור ויומיומי, וזה הרגע להבהיר את משמעותו.

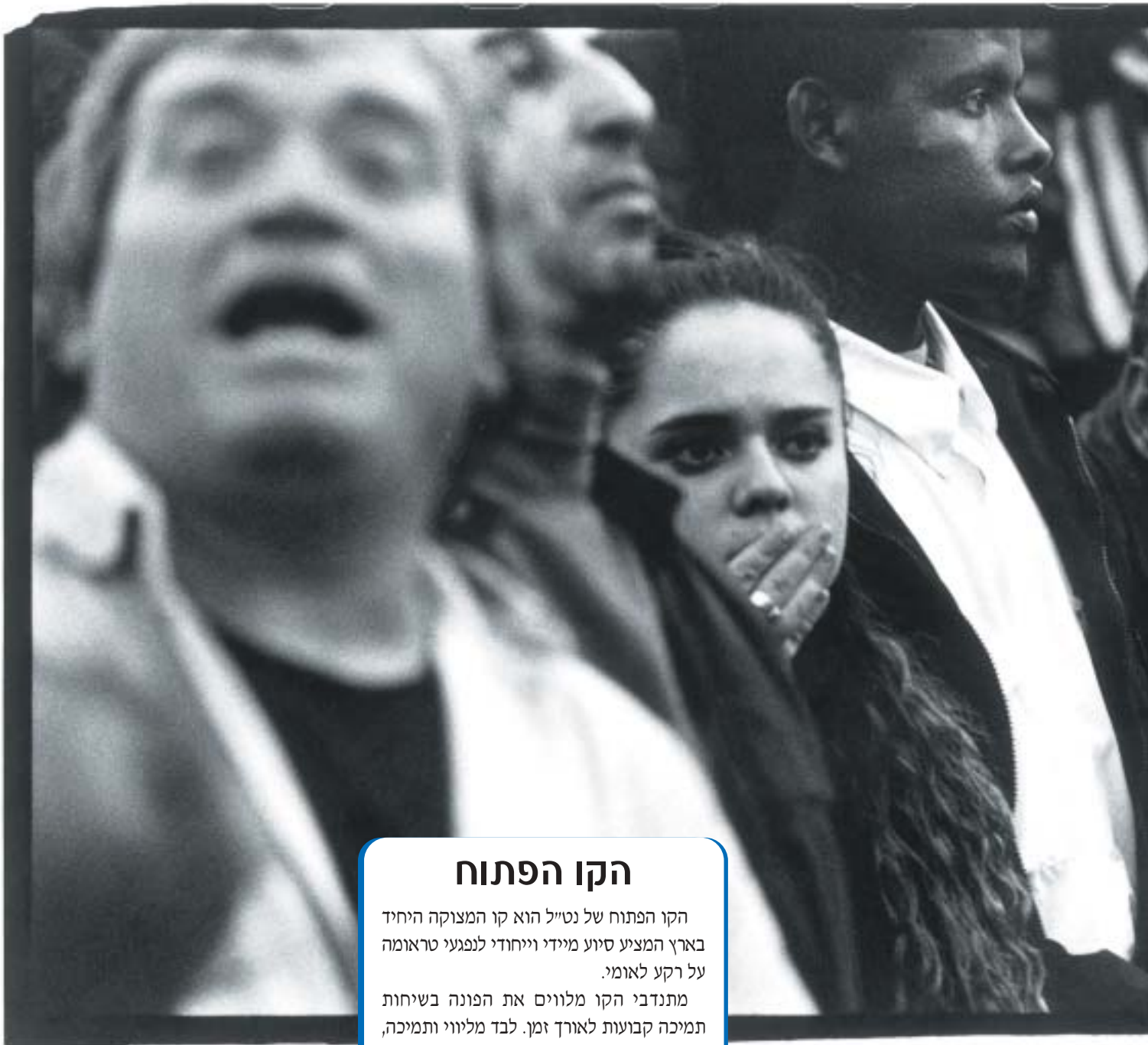
מקור המונח במלה היוונית טראמוס, שפירושה פצע שנגרם באופן פתאומי. בהקשר הפסיכולוגי, מדובר בפצע נפשי. התופעה של תגובה נפשית טראומטית היא אחת מאבני היסוד של הפסיכולוגיה המודרנית. עם זאת,

ד"ר נועה ברק וד"ר רוני ברגר

שערו בנפשכם כי ברגע זה בו אתם קוראים בעיתון, פולש טרוריסט לביתכם, ומתחיל לרסס את הבית בכדורים מטווח קצר. סגרו את עיניכם ונסו לדמיין תמונה איומה זו. מה אתם חשים? מה המחשבה הראשונה העולה במוחכם? איזה רגש עולה ומבצבץ? קרוב לוודאי שאם נכנסתם לתרגיל דמיוני זה, התחלתם לחוש בדופק מואץ, נשימה מהירה, מתח שרירי, צמרמורת וזיעה קרה. מבחינה רגשית, אתם עלולים להגיב בהלם, חרדה, פחד, צער רב, כעס או חוסר אונים. ייתכן שתחושו בלבול, קושי בחשיבה, או חשיבה שתיראה מוזרה בעיניכם. אם האירוע היה מתרחש, חס וחלילה, יש להניח כי היו חלים בכם גם שינויים התנהגותיים, כגון שינוי בדפוסי התנהגות קבועים, נסיגה חברתית, קושי בקבלת החלטות וכיוצא בזה. כמה ימים לאחר האירוע, ייתכן שתראו לפתע תמונות מן האירוע (flashback), ויעלו בכם מחשבות טורדניות הקשורות בו. אולי אף תתקשו בשינה ותחלמו חלומות בלהה, תהיו עצבניים ובלתי מרוכזים ותחושו התקפי זעם, פאניקה או בכי. ייתכן שתמצאו את עצמכם בזהים בחלל. ובכן, אתם נורמלים לחלוטין. כל הסימנים

ההכרה בתסמונת הפוסט-טראומטית וקטלוגה הרשמי כהפרעה נפשית באו רק בשנות השבעים, בעקבות מלחמת וייטנאם. מקצת החיילים האמריקאים שנלחמו בווייטנאם סבלו מתסמונת זו, ותבעו הכרה בכך על מנת לקבל פיצוי וטיפול על פגיעתם הנפשית. בישראל זכו נפגעי תגובת קרב (טראומה על רקע צבאי) להכרה לאחר מלחמת לבנון, למרות שהתופעה היתה ידועה זמן רב קודם לכן.

אגודת הפסיכיאטרים האמריקנית הגדירה לראשונה את התסמונת הפוסט-טראומטית כ"תגובה חריפה, שבאה כתוצאה מאירוע בלתי רגיל, ומתבטאת בפחד, חוסר אונים ותחושת אימה, הקשורים לאיום על החיים או על השלמות הפיזית או הנפשית של האדם או הקרובים לו." ככל שהאיום מתמשך וככל



הקו הפתוח

הקו הפתוח של נט"ל הוא קו המצוקה היחיד בארץ המציע סיוע מידי וייחודי לנפגעי טראומה על רקע לאומי.

מתנדבי הקו מלווים את הפונה בשיחות תמיכה קבועות לאורך זמן. לבד מלווי ותמיכה, מציע הקו הפתוח עזרה נפשית והכוונה במקרי חירום, ייעוץ ומסירת מידע בטלפון, הפנייה אל המוסדות המוסמכים ואל גופים אחרים בקהילה. הקו הפתוח מתאפיין ברמתו המקצועית הגבוהה, וכל פניה ושיחה נדונים על ידי הצוות המקצועי של המרכז הממליץ על המשך טיפול. במקרים רבים מאפשר הקו הפתוח יצירת קשר ראשוני לצורך טיפול פסיכותרפי.

מאז הקמת הקו ועד היום התקבלו כ-2000 פניות של נפגעי טרור, פצועי צה"ל, נפגעי תגובת קרב, פדויי שבי, אנשי כוחות הביטחון, תושבי היישובים בקו העימות ובני משפחה של חיילים המשרתים ביחידות קרביות. רוב הפונים בעת האחרונה הם אזרחים מודאגים, אשר הפיגועים ואיום המלחמה יוצרים אצלם חרדה וקשיים בתפקוד היומיומי. 20% מהפונים נשארים בטיפול טלפוני קבוע וממושך אצל מתנדבי הקו, ומקצתם אף מוזמנים לטיפול ביחידה הקלינית בנט"ל.

הקו הפתוח: 1-800-363-363

■ סיגל חיימוב, רכזת הקו הפתוח

טראומה בעיני המתבונן

אנשי בריאות הנפש, העוסקים באבחון הפסיכיאטרי, נוטים כיום שלא להדגיש את היותו של האירוע הטראומטי בלתי רגיל, או "חריג", הן בשל היותן של טראומות דבר שבשגרה, והן בשל העובדה כי לא חייב להיות קונצנזוס לגבי חריגותו של האירוע. למרות שישנם אירועים שעליהם יש הסכמה כי הם אירועים טראומטיים עבור מרבית הציבור (למשל מוות פתאומי או רצח של ילד), התפיסה של אירוע כטראומטי היא חוויה אישית של הנחשף. למשל, אובדן של חיית מחמד, כמו כלב, יכול להיות אירוע לא נעים עבור אדם אחד, בעוד שעבור אחר, למשל אדם ערירי שהכלב הוא כל עולמו,

שעוצמתו גדלה, כך גוברת הסכנה לפיתוח התגובה הטראומטית. אירועים טראומטיים יכולים להיות אישיים, כגון תאונת דרכים, ניצול מיני, אונס או רצח; או ציבוריים, כגון פיגועים, רעידת אדמה, שריפה, הצפה, או מלחמה. נהוג גם להבחין בין טראומה "פשוטה", הנגרמת בעיקר בבגרות ולרוב מאירוע חד פעמי (כגון פיגוע), לבין טראומה "מורכבת", שהיא טראומה ממושכת בילדות (כגון ניצול מיני). איום ממושך, במיוחד אם הוא מתרחש בתקופת הילדות או מלווה בתחושה ממושכת של חוסר תקווה, כמו במחנות ההשמדה, עלול לגרום לשינויים קשים במבנה האישיות של האדם ולהפרעות אישיותיות, כגון הפרעת אישיות גבולית או הפרעת אישיות מרובה.

והקוגניטיביות השונות לאחר האירוע הטראומטי.

דרך אחרת להסביר את החוויה של פיגוע הטרור אותו דמיינתם, היא לצייר אותו כמובנה ברצף החיים המובן מאליו. כרגע, כאשר אתם ממשיכים בקריאת הכתבה, אתם מניחים באופן מודע או שלא במודע, כי בסיום הקריאה תמשיכו בשגרת חייכם ותרגישו באופן יחסי בטוחים בקיומכם. אדם שחווה חוויה כמו זו שתיארנו, אינו יכול להמשיך בשגרה היומיומית. ההנחות המקובלות על אי-פגיעותכם, היותם של בני אדם טובים מיסודם, היותו של העולם מקום בטוח והגיוי יחסית, וציפייה לעתיד טוב יותר, מתרסקות עקב האירוע הטראומטי. "אני כבר לא אותו אדם שהייתי לפני הפיגוע" יאמרו רבים, "הכל נראה מאיים ומפחיד", "קשה לתכנן את המחר", יטענו אחרים. במובן מסוים, ניתן לומר כי קטיעת רצף החיים המקובל מביאה את האדם הסובל מתסמונת פוסט-טראומטית להיתקע במקום שבו התרחש האירוע, ללא היכולת להתקדם הלאה. אי היכולת לעכל

אי היכולת לעכל ולעבד את החוויה הטראומטית, מותרת את הנפגע בתוך בועת זמן, ומנתקת אותו מן המציאות

ההתייחסות לפגיעה ואת יחסי הגומלין בין הנפגע למדינה.

קטיעת רצף החיים

מדוע אנו מגיבים למצבי לחץ טראומטיים בצורה כל כך חריפה וקשה? הבסיס למכלול התגובות שתוארו נובע מן ההתפתחות האבולוציונית של המין האנושי ומן המבנה של מוח האדם. אינסטינקט ההישרדות שלנו מכתוב במצבי לחץ דפוס התנהגות של "לברוח או לתקוף". בהתאם לכך מופיעות התגובות הפיזיולוגיות, הרגשיות, החברתיות

זוהי טראומה קשה מנשוא. דוגמה אחרת לכך היא מטופל שהגיב בצורה טראומטית קשה וממושכת לפליטת כדור מנשקו בעת תרגיל שדה בשעת לילה, למרות שלא נגרם נזק לאיש, אי הוודאות לגבי תוצאות הפליטה, שנמשכה כחמש דקות, די היה בה כדי להביא לתוצאות נפשיות קשות ביותר. במקרה זה, התברר כי אותה חוויה "יושבת" על חוויות לא מעובדות קשות הרבה יותר, שהן למעשה הגורם לתסמונת הפוסט-טראומטית. למרות שיש דמיון רב בין התגובות לאירועים טראומטיים שונים, נט"ל, המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי, רואה בטראומה על רקע לאומי תופעה ייחודית.

ראשית, טראומה על רקע לאומי משפיעה על מעגלים רחבים יותר, בשל העובדה שהיא מגיעה להכרה ציבורית רחבה יותר (כולנו, למשל, חוינו את הלינץ' ברמאללה באמצעות הטלוויזיה). שנית, העובדה כי החשיפה לטראומה על רקע לאומי באה כתוצאה מהיותנו אזרחי המדינה, משנה לעתים את

צוותי חירום ואנשי מקצוע לסיוע וטיפול באוכלוסיות בסיכון. לצורך זה פותחו בנט"ל תוכניות הכשרה המיועדות לערים, למועצות מקומיות, למשרדי ממשלה, לארגונים ציבוריים ולארגונים פרטיים.

פעילות זו, שהחלה בשלהי 1999 בעיקר ברמת הגולן וביישובי העימות, התרחבה מאוד והיא כוללת היום רשויות מקומיות באזור המרכז, יישובי קו התפר, מועצות מקומיות מעבר לקו הירוק ושירותי רווחה באזורים בסיכון. במסגרת תוכניות הכשרה אלה אומנו צוותים רב-מקצועיים הכוללים פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, אנשי חינוך ומתנדבים בהתמודדות אישית עם התגובות המורכבות שעולות במצבים אלו ובמתן סיוע מידי לאוכלוסיות שנחשפו ונחשפות למצבי אי ודאות, לחץ מתמשך וטראומה.

כמו כן, נמצאים בשלבי תכנון לפיתוח חוסן לאומי להתמודדות עם פיגועי טרור בשילוב עם המכון הבינלאומי למדיניות נגד טרור, המרכז הבין-תחומי הרצליה, תוכניות להתמודדות עם מצבי חירום שיכללו שיתוף פעולה בין המגזר הערבי והיהודי, ותוכניות לסיוע לצוותי משטרה, כוחות הביטחון, צוותים רפואיים וצוותי הצלה וכיבו.

המשוב שאנו מקבלים מאותם ארגונים מצביע על כך שאנשי מקצוע ומתנדבים שעברו הכנה מוצאים עצמם ערוכים טוב יותר מבחינה נפשית, ארגונית ומקצועית למתן סיוע וטיפול לנפגעים בזמן אמת. לאור ההתדרדרות במצב הבטחוני ועליית המתח והחרדה בציבור, נערך הצוות הקהילתי של נט"ל להגברת הפעילות הקהילתית וישמח לשרת כל ארגון וציבור שיפנה אליו.

■ ד"ר רוני ברגר

רכז השירותים הקהילתיים בנט"ל

השבר המורלי כבר כאן

הפעילות הקהילתית של נט"ל החלה לפני כשנתיים, אולם היא מגיעה לשיאה בחצי השנה האחרונה בעקבות אינתיפאדת אל אקצה וגל הפיגועים האחרון

אינתיפאדת אל-אקצה וההתדרדרות החמורה במצב

הבטחוני, שהגיעה לשיאה בפיגועים האחרונים, הביאו לתגובות פסיכולוגיות קשות בציבור הישראלי ויצרו שבר מורלי שפגם בלכידותה ובחוסנה של החברה הישראלית.

זאת ועוד; המהומות בתוך הקו הירוק, שבהן היו מעורבים ערבים ויהודים, הותירו משקעים טראומטיים בקרב שתי הקהילות, משקעים שמעמידים בסכנה את המירקם החברתי הרגיש של החברה הישראלית. מרכז נט"ל רואה חשיבות רבה בפיתוח חוסנה הנפשי של החברה ובמתן כלים להתמודדות עם מצבי לחץ טראומטיים לכל אזרחיה. לאור הניסיון שצבר הצוות הקהילתי של נט"ל בסיוע לאנשי מקצוע ולקבוצות אוכלוסיה שונות בהתמודדות עם מצבי לחץ וטראומה, פותח מודל של חוסן קהילתי שמטרתו שימור, חיזוק ופיתוח של משאבי התמודדות ברמת הפרט, המשפחה, הקבוצה, היישוב והחברה בכלל.

אנו סבורים כי העצמת חוסנה של החברה בתקופה קשה כזאת, מחייבת הכנה מוקדמת ופעילות מנע ברמה הארגונית של גיבוש מערך חירום ותיחזוק, וברמה המקצועית של הכשרת



סטודיו לציור במועדון החברתי

בנפגעי טראומה. חלקן שמות דגש על היבטים קוגניטיביים, אחרות על היבטים התנהגותיים או גופניים, וחלקן משלבות בין התחומים. השינוי החשוב ביותר שצריך לבוא בעקבות טיפול הוא ביחס לעתיד: "העתיד קיים ויש תקווה". תהליך השינוי הזה מאפשר לנפגעי טראומות לשוב ולהתמודד באופן פעיל עם המציאות ולחזור לתפקד בעולם החיצוני.

ד"ר נועה ברק היא פסיכולוגית קלינית בנטייל. ד"ר רוני ברגר הוא פסיכולוג קליני - רכז הפעילות הקהילתית בנטייל.

★ הכתבה פורסמה לראשונה בפסיכו, מגזין לפסיכולוגיה פופולרית.

על מנת להתמודד עם חוסר האונים שבעקבות הטראומה, מנסים הנפגעים לשלוט ככל האפשר בעולמם, ולהשפיע עליו בצורה שתמנע מהם פגיעה נוספת

בניסיון להוציא את העוקץ הטראומטי מן החוויות הנורמליות, היומיומיות. כך, למשל, רעש אופנוע בגבול הצפון הופך שוב להיות רעש של אופנוע, ולא שריקת קטיושה. טכניקות רבות ושונות משמשות לטיפול

ולעבד את החוויה הטראומטית, מותירה את הנפגע בתוך בועת זמן, ומנתקת אותו מן המציאות העכשווית ובוודאי מזו העתידית. לא פלא אפוא שנפגעים פוסט-טראומטיים מתקשים לתפקד בחברה מבחינה מקצועית, חברתית ומשפחתית.

אולם האם כל האנשים מועדים באותה מידה להיפגע מטראומה? נראה שכן. בעבר נהוג היה לחשוב כי קיים הבדל אישייתי בחוסן הבסיסי של האדם, בין אלו שלוקים או אינם לוקים בתסמונת פוסט-טראומטית. אולם מחקרים רבים שנעשו לאחר מלחמת העולם השנייה, כמו גם בארץ, לאחר מלחמת יום הכיפורים ולאחר מלחמת לבנון, הראו שאין למעשה הבדלים אישייתיים בין חיילים שלקו בתגובות הלם קרב לבין אלו שלא.

רסיסי זכרונות

פעמים רבות, קשה לנפגעי טראומה להפוך את החוויות הטראומטיות סיפור לכלל רצוף, והן נשמרות בזכרוננו בצורה מקוטעת. מחקרים שנעשו בשנים האחרונות מצאו כי זיכרון החוויה הטראומטית מאוכסן במוח באזורים לא מילוליים. משמעות הדבר היא, בין השאר, שבכדי לעבד חוויות טראומטיות, מן הראוי להשתמש גם בטכניקות לא מילוליות. על מנת להתמודד עם חוסר האונים שבעקבות הטראומה, מנסים הנפגעים לשלוט ככל האפשר בעולמם, ולהשפיע עליו בצורה שתמנע מהם פגיעה נוספת. דרך אחרת להתמודד עם חוסר האונים היא לנסות להבין את החוקיות בעולם, כדי לאפשר ניבוי וסדר בתופעות שאינן בשליטתו של האדם. לכן, במצבים של איום מתמשך, אנשים מחפשים גורמים חיצוניים, כגון מידע, תמיכה חברתית או סיוע מקצועי, שיחזקו את עמידתם מול אותו איום.

הצורך במידע קיים גם בשלב הפוסט טראומטי, שבו זקוק הניצול להבנת תהליך התגובה וחוקיה, כדי למקד את מאמציו בהחלמה ולצמצם את החרדות הלא רציונליות שמאיימות עליו.

יש עתיד

הטיפול הפסיכולוגי שניתן לנפגעי טראומה מתחיל ב"שלב המכה", שנועד לעזור למטופל להבין בצורה טובה יותר את האיום שאליה נחשף. כחלק מתהליך ההבנה, המטפל מדבר עם המטופל על התגובות הרגשיות שעומדות מאחורי הסימפטומים הגופניים שהוא חווה. לאחר מכן, בשלב הפוסט טראומטי, מנסים לערער על תחושת חוסר האונים ועל הציפייה המתמדת לקטסטרופה נוספת. על מנת לעבד את החוויה הטראומטית, עובדים עם המטופל

הכל לא בסדר



ד"ר ליטמן בשיחה עם מטופלת

אדם עד לפיגוע, אך הוא עצמו לא נפגע, "הכל בסדר", הוא עונה לצוותי ההצלה השואלים לשלומו. ובכל זאת חייו משתנים לגמרי, נפשו פגועה. תסמונת פוסט-טראומטית - מה גורם לה, אצל מי תתפתח, ואיך מטפלים בה

קל להבין כיצד אירוע חיצוני שאינו "נוגע" בגופו של אדם גורם לשינויים כאלה במערכות הגופניות. אנשים רבים שחוו טראומות דומות מגיבים אליהן כפי שהגיב משה. כמה מן הסימפטומים הם ייחודיים למצב שלאחר טראומה, למשל החזרה של החוויה בזכרונות חודרניים ובסיוטים. סימפטומים אחרים מוכרים לפסיכיאטרים גם ממצבי דיכאון וחרדה, שאינם קשורים לטראומה. מאז מלחמת וייטנאם עסוקים חוגים נרחבים בקרב הפסיכיאטרים בניסיון להבין כיצד גורמת טראומה נפשית לשינויים קיצוניים כל כך. ההנחה המקובלת היא שהסימפטומים המתפתחים תלויים בסוג הטראומה ובעוצמתה, בכוחותיו הנפשיים של הנפגע, בתמיכה שהנפגע מקבל מסביבתו ובמשמעות של הטראומה עבורו. הטראומה גורמת לערעור

המצב הבטחוני גרמו אצלו להתגברות הזכרונות, לדפיקות לב מואצות, רעד והזעה. בלילות הוא התקשה להירדם, וכאשר כבר נרדם - היו פוקדים אותו סיוטים בהם חווה מחדש את זוועות הפיגוע. הוא חשש לנהוג במכוניתו, וגם כשהיה עושה זאת נמנע מלעבור במקום הפיגוע. בהדרגה הסתגר יותר ויותר וחש כי חייו טפלים ואין לו עתיד. הוא איבד את סבלנותו ולעיתים קרובות התפרץ על ילדיו ואשתו. הוא ניסה לחזור לעבודתו אבל לא הצליח להתרכז, ולבסוף התפטר.

גוף ונפש ארוגים זה בזה

מה גורם לשינוי קיצוני כל כך בחייו של אדם. משה לא נפגע גופנית בפיגוע, אך נפשו נחבלה קשות. זוהי הטראומה הנפשית. לא

ד"ר שי גורוד"ר שלום ליטמן

משה (שם בדוי) לא סבל אף פעם ממחלה גופנית ואף לא ממצוקה נפשית. הוא חש סיפוק מעבודתו ויחסיו עם בני משפחתו ועם חבריו היו תמיד טובים. יום אחד, כשהמתין ברמזור, התרחש פיצוץ באוטובוס שעמד לפניו. משה חש פחד עז. ידיו ורגליו לא נענו לו והוא הרגיש מסוחרר. אל מול עיניו נראו מחזות זוועה של פצועים והרוגים. מישהו בא לשאול אם נפגע. הוא בדק את עצמו וראה שלא נפצע. "הכל בסדר", ענה.

אבל הכל לא היה בסדר. מאז הפיצוץ השתנו חייו. בימים הראשונים הוא חי כבתוך בועה. הכל נראה לא מציאותי. ילדיו ואשתו ניסו לשוחח איתו, אבל הוא התעלם מהם. תמונות הפיגוע חזרו אליו בצורה מקוטעת והוא התקשה להיזכר בחלק נכבד ממה שאירע. בשבועות ובחודשים הבאים הוא נזכר שוב ושוב בפיצוץ ובמראות הזוועה. הוא ניסה לסלק את הזכרונות ממוחו, אבל הם היו חזקים ממנו. כל מבזק חדשות וכל שיחה על

שווי המשקל הפנימי. זהו אחד המצבים שבהם בולט עד כמה הגוף והנפש ארוגים זה בזה ומשפיעים זה על זה. המערכות הנפשיות והגופניות המשולבות מנסות ליצור שיווי משקל חדש, אך לא תמיד עולה הדבר יפה.

איך מטפלים

כדי לסייע להתמודדות עם הטראומה ותוצאותיה, יש צורך בטיפול משולב, המתייחס הן לצרכים הנפשיים והן לצרכים הגופניים, ובמקביל מטפל גם בסימפטומים הנפשיים וגם בגופניים.

בשלב הראשוני זקוק הנפגע למירב התמיכה הנפשית והסביבתית. חשוב לדאוג לצרכים גופניים בסיסיים, כמו שינה, אוכל ורגיעה, על מנת לאפשר לאדם להפעיל את כוחותיו בעילות. מלבד התמיכה הנפשית, ניתן

להסתייע, באופן זמני, בתרופות המסייעות להירדם ולהירגע. תרופות כאלה נותנות מענה סימפטומטי מהיר, אך זמני.

תרופות זה לא הכל

אם הסימפטומים נמשכים גם לאחר מספר שבועות, ולמרות מאמצי טיפול נפשי, כמו במקרה של משה, יש מקום לנסות ולהיעזר בסוג אחר של תרופות. אלו הן תרופות המשמשות לטיפול במנגנוני שיווי המשקל הגופני-נפשי שנפגעו. הידע המצוי היום ברשותנו תומך בשימוש בתרופות הפועלות להעלאת רמתו של חומר הנקרא סרוטונין. זהו חומר בעל חשיבות במצבים שונים של דיכאון וחרדה. התרופות, המעלות את רמת החומר במרווחים שבין תאי העצב, מביאות להפחתה משמעותית בסימפטומים של הפרעה

בשינה, מצב רוח ירוד, חוסר חשק, ריכוז לקוי, תחושת מתח, דפיקות לב מואצות, תחושות מחנק התקפיות, רעד, הזעה ועוד. השפעתן של תרופות אלה היא הדרגתית ושיאה לאחר מספר שבועות (או אפילו חודשים) של טיפול. בדרך כלל יש צורך בהמשך טיפול למשך תקופה של מספר חודשים על מנת להבטיח ייצוב.

הטיפול התרופתי אינו עומד בפני עצמו, אלא חייב להיות חלק מתוכנית טיפולית משולבת הכוללת גם פסיכותרפיה, וסיוע למערכות התמיכה של הנפגע. מטרת הטיפול הכוללני היא לסייע לנפגע ליצור שיווי-משקל חדש, המאפשר תפקוד טוב יותר, וכל זאת מבלי להתעלם מן המציאות של חוויית הטראומה ומשמעותיה.

ד"ר שלום ליטמן הוא היועץ הפסיכיאטרי בנט"ל. ד"ר שי גור הוא פסיכיאטר בנט"ל.

נט"ל ברשת

אתר נט"ל פועל כבר כשנה כזרוע משלימה למרכז עצמו. יתרונו, בכך שהוא מאפשר לפונים לקבל מידע ולהתחיל את התהליך הארוך של קבלת העזרה מבלי להיחשף

בזכות הפרטיות – בשנים האחרונות נהיה האינטרנט למקור מידע חשוב בחיי היומיום שלנו, מה שהופך אותו לערוץ חשוב שבאמצעותו אפשר לסייע לנפגעי טראומה. ראשית, יש לו ערך אינפורמטיבי-חינוכי בכך שהוא מספק לכל אדם אשר ברשותו מחשב ומודם מידע בלחיצת עכבר וללא צורך לצאת מן הבית. עבור נט"ל זהו גורם חשוב, שכן אנו יודעים שישנם אנשים רבים הסובלים ממצבי לחץ פוסט-טראומטיים, וזאת מבלי לדעת ממה הם סובלים. קבלת מידע לגבי התופעה הינו צעד ראשון והכרחי לקראת קבלת עזרה, ואתר אינטרנט מציע את המידע באופן נגיש וידידותי.

שנית, האינטרנט מאפשר לאנשים ליצור קשר תוך שהם שומרים על פרטיותם. גם גורם זה חשוב עבור נט"ל, שכן נפגעי טראומה הם במקרים רבים מסוגרים, חשדניים ומבודדים. עבורם, היכולת להושיט יד ולהיות במגע עם אנשי מקצוע, עם נפגעים אחרים, או עם האתר עצמו, וזאת מבלי להיחשף, הינה צעד נוסף לקראת קבלת עזרה פורמלית. מכיוון שאחת ממטרות נט"ל היא לאסוף ולשמור מידע על טראומה, על הטיפול בה ועל אלו הסובלים ממנה, ולאפשר לציבור הרחב נגישות למידע זה, האינטרנט מספק פלטפורמה אידיאלית ועשוי לסייע לנו רבות בהגשמת מטרה זו. מן ההיבט האישי, אנו אוספים סיפורים אישיים של אלה שנפגעו ממאורעות טראומטיים, ומפעם לפעם מפרסמים אותם באתר. כך ישמש האתר ארכיון פתוח ונגיש לכלל הציבור. גם מאמרים ופרסומים מקצועיים ייאספו, יישמרו, ויפורסמו באופן דומה.



אין צורך לומר, כי גם בכל פרסום כזה, יעשו הדברים רק על פי הסכמת הכותבים ומתוך שמירה על פרטיותם.

עכשיו גם באנגלית – בחודש פברואר 2001 הקמנו גרסה אנגלית לאתר. גרסה זו היא העתק כמעט מדויק לגרסה העברית, ומטרתה לאפשר לעולם הרחב להכיר את נט"ל ואת פעולותיו. רוב הנכנסים לאתר הם מישראל, אירופה וצפון אמריקה, אך ישנן גם כניסות ממזרח אירופה, דרום אמריקה, ואף ממדינות נוספות במזרח התיכון, כמו מצרים וירדן. בעתיד הקרוב אתר נט"ל יאפשר לגולשים בו להיות איתו באינטראקציה קרובה יותר, באמצעות שאלונים לאבחון עצמי, טפסי משוב, והשתתפות במשאל דעת קהל.

הפורום – פורום נפגעי טראומה לאומית נפתח בפברואר 2001 באתר הפורומים של "נענע". הפורום מנוהל על ידי אנשי נט"ל והוא פתוח לא רק לנפגעים ישירים אלא לכל מי שיש לו עניין בנושא הטראומה על רקע לאומי. אנשים מעלים בפורום שאלות, מספרים את מה שעובר עליהם, מחפשים חומר מקצועי בנושא הטראומה, ומגיבים על תכנים הקשורים בנושא. אנו מזמינים את כלל הציבור לקחת חלק בפורום.

כתובת אתר נט"ל: www.natal.org.il

■ דני איגר, פסיכולוג קליני

כבר לא לבד

מועדון נט"ל מנסה ליצור אווירה של יחד ומשמש גשר לחזרה לחיים בשביל החברים בו

חוגי ציור, קראטה, טאי-צ'י, תקשורת לא אלימה, אמנות משולבת, שירה בציבור. כמו כן, מתקיימות פעולות חברתיות הכוללות שיחות קבוצתיות עם רכז המועדון, ציון חגים ואירועים, טיולים, ביקור במוזיאונים ועוד. צוות המועדון פועל למען הגברת השייכות והמעורבות תוך יצירת תהליכי העצמה קבוצתית ואישית.

המועדון ואני

רועי (שם בדוי) הוא תושב עיר בדרום הארץ ששירת בסדיר ובמילואים כעשר שנים. במסגרת שירותו הצבאי היה עד לאירוע קו 300, אולם ההלם וההדחקה פרצו רק בשנת '96, לאחר שצפה בכתבה על שחזור הפרשה. בעת שלקה בפוסט-טראומה היה רועי סטודנט לתואר שני באוניברסיטה והוא אינו מוכר על ידי שום גורם ממשלתי. "הפסיכולוג שלי המליץ על נט"ל. בתחילה חשבתי שהוא רוצה להיפטר ממני, אך היום אני מודה לו. לאחר שהטראומה פרצה והיכולות שלי התדרדרו, הרגשתי מאוד בודד ואפילו התכתבתי בלילות באינטרנט עם הלומי-קרב ממלחמת וייטנאם מארה"ב ומאוסטרליה. המועדון נותן לי מסגרת של חברים, שעברו חוויות דומות. אנו מקבלים אחד את השני, ואם משהו אינו מרגיש בטוב, כלנו איתו. זהו מקום שמתחשב בצרכים שלנו. אני כבר לא לבד."

רועי, שמעולם לא צייר ולא עסק בספורט, משתתף במועדון נט"ל בחוגים שונים, מצייר, ומתאמן בקראטה. הוא משתדל להגיע למועדון לפחות פעמיים בשבוע.

"בתחילה חשבתי לבוא למקום זר, אך הבדידות היתה גדולה והתגברתי. היום אני מצייר במועדון, קניתי צבעים ואני גם מעז לצייר בבית. לקח לי הרבה זמן להגיע ולהשתתף בחוג קראטה, שנראה לי תמיד כמשהו מאוד אלים שעושה רע לאנשים. היום אני משתדל לא להפסיד אף אימון כי אחרי קראטה אני מצליח לישון לילה שלם."

יהודית דור - היא עו"ס, מטפלת בנט"ל ומדריכת צוות המועדון. שרה לב כרמי - היא רכזת המועדון ומדריכה טיפולית בקראטה.



עובדים על חידוש הקשרים החברתיים. מועדון נט"ל

והמשפחתיים, ביכולת להיות מפרנסים, ביכולת ליהנות מהחיים, ויש צמצום של קשרים חברתיים. כתוצאה מכך יש ירידה בדימוי העצמי והחברתי. במועדון אנו עובדים על הפגת הבדידות תוך הרחבת הרשת החברתית, יצירת סביבה תומכת, מקבלת ומשייכת בבחינת "זר לא יבין זאת", הקניית מיומנויות תקשורת בסיסיות ומיומנויות חברתיות, מתן משמעות חדשה לחיי היום יום תוך תחושת חיבור לחלקים החזקים של הפרט ושל הקבוצה.

למי מיועד המועדון: מועדון נט"ל מיועד לנפגעי פוסט-טראומה על רקע לאומי ולבני משפחותיהם.

כיצד פועל המועדון: מועדון נט"ל פועל בשלב זה שלוש פעמים בשבוע, בעיקר בשעות אחר-הצהריים והערב. במועדון מתקיימים

המעוניינים בקבוצות תמיכה לסבים וסבתות שכולים, לאחים שכולים, לנפגעי פעולות איבה ולבני משפחה של נפגעי תגובות קרב, או למועדון נט"ל יתקשרו:

טל': 1-800-363-363

יהודית דור, שרה לב כרמי

מועדון נט"ל הוא מועדון חברתי-טיפולי. מטרתו נגזרת ממטרות המרכז הרואה את הטיפול בנפגעי פוסט-טראומה על רקע לאומי גם בהקשרו החברתי. המועדון הוא גשר לחזרה לתפקוד פעיל ונורמליזציה. אופיו החברתי-שיקומי מתבטא בדגשים שהוא שם על היכולות הקיימות אצל האנשים - על היש, ולא על האין. המועדון מבקש ליצור אווירה של "ביחד" ושל עבודה קבוצתית מבלי לפגוע בהתפתחות האינדיבידואלית של כל אחד. חוקי המועדון ברורים ולא ניתנים לשינוי: אין אלימות - פיזית או מילולית, אין אלכוהול, אין סמים.

המועדון מבקש לשמור על מסגרת שמכילה את חבריה ומקבלת בשמחה גם חברים חדשים. זהו מקום שבו יוצרים ולומדים במסגרות בחוגים שונים מתחום האמנות והתנועה כשהדגש הוא על פעילות, עשייה, תקשורת והמשכיות.

מטרות המועדון: אצל נפגעי פוסט-טראומה קיימת בדרך כלל התדרדרות בחיים הזוגיים

נט"ל בטלוויזיה ביום הזיכרון

סרט הסברה על נט"ל, המציג אנשים שעברו אירועים המשפיעים על חייהם ומבטא את הצורך בסיוע ותמיכה נפשית למי שעוברים חוויות טראומטיות על רקע לאומי.

14 דקות, בימוי: רינה פפיש, מפיק: מייק יון. מועדי שידור:

ערוץ 23, 24.4.01, שעה 23:05

ערוץ 1, 25.4.01, שעה 11:30

ערוץ 2, 25.4.01, שעה 14:30

במהלך יום הזיכרון לחללי צה"ל יוקרנו בערוצים השונים שני סרטים בהפקת נט"ל.

בערוץ 8 יוצג הסרט **"חיים בצל האירועים"**, המתעד אירוע שיזמה נט"ל שהתקיים בדצמבר 2000 ובו עלה נושא הטראומה על רקע לאומי לדין מהיבט פסיכולוגי, ספרותי וקולנועי (כולל קטעי סרטים). 45 דקות, מפיקה: שולה שפיגל. מועדי שידור:

ערוץ 8, 24.4.01, בשעות 16:15, 23:40

המודל הטיפולי של נט"ל

הפגיעה הנפשית על רקע לאומי מתרחשת בארבע רמות: הפרט, המשפחה, הקבוצה (התעסוקה) והחברה. המודל הטיפולי של נט"ל מתייחס בגישתו לארבעה מישורים אלה. הצוות הרב-מקצועי מומחה לטיפול במצבי טראומה ואובדן, והוא משלב טיפולים נפשיים בגישות מוכרות, יחד עם טיפולים באמצעים לא מילוליים כגון אמנות ותנועה. הטיפולים הללו מסייעים לנפגעים לעבד את החוויה הטראומטית והשלכותיה, להחזיר לעצמם את תחושת הביטחון והרגשת החיים. כל פנייה של הנפגע או של בני משפחתו נבדקת ביסודיות על ידי צוות מקצועי בכיר, שממליץ על "סל טיפולים" אישי לפי צרכיו של הפונה.

צוות קליני בכיר: ד"ר איתמר ברנע - פסיכולוג ראשי, ד"ר שלום ליטמן - יועץ פסיכיאטרי, ד"ר רוני ברגר - מרכז צוות קהילתי, סער עוזיאלי - רכז קליני. צוות המטפלים: הדסה אשדות, ד"ר נועה ברק, גיתית בורשטיין, ד"ר שי גור, ציפי גרינפלד, יהודית דור, מיכל כץ, נורית לוין, יובל עודד, אודית שפר, ויויאנה תאגיר.

מי אנחנו

נט"ל הינה עמותה ללא מטרת רווח וללא השתייכות או זיקה פוליטית. מטרת העמותה: לתת מענה נפשי וחברתי לאנשים שנפגעו כתוצאה מהסכסוך הישראלי-ערבי.

להביא את נושא הטראומה על רקע לאומי למודעות הציבור בכלל ולמודעות אלה הנמצאים בסיכון בפרט.

להביא את נושא הטראומה למודעותם של אנשי מקצוע בתחומים הטיפוליים ולמנוע פגיעות פוסט-טראומטיות באמצעות חינוך והכשרה מוקדמים.

לעודד מחקר בתחום המניעה והטיפול בטראומה.

להיות מרכז תיעוד לסיפורים אישיים.

לנט"ל דרושים

דרושים 2 רכזים/ות בחצי משרה, בעלי רקע טיפולי בנושא פוסט-טראומה:

1. לקו הפתוח - רצוי ניסיון בהפעלת קו חם/מצוקה ויכולת הכשרה והדרכת מתנדבים.
2. למועדון החברתי - רצוי ניסיון בהפעלת מועדון ועבודה עם קבוצות.

הוגה היוזם המרכז:

ד"ר יוסי הדר ז"ל 1946-1998
ד"ר יוסי הדר היה ההוגה והיוזם של מרכז נט"ל. יוסי הדר נפטר במפתיע ממחלה ממארת ולא זכה לראות את החלום שלו קורם עור וגידים בצורת מרכז שוקק חיים ופעילות, אולם רוחו שורה על בית נט"ל ומלווה אותנו ואתנו מדי יום.

ועד העמותה:

יהודית יובל רקנאטי - יו"ר
פולט איתן, ישראל לרמן (יועץ פיננסי)

חברי העמותה:

ד"ר חנה אולמן, זאב בן אשר, עו"ד נוחי דנקנר, פרופ' חיים דסברג, ד"ר יהודה מלצר, פרופ' קנת מן, פרופ' אבי עורי, פרופ' אברהם פרידמן, ד"ר הנרי שור

בעלי תפקידים בהתנדבות:

יוסי אברהם (עו"ד) אילן אנגל (גזבר), אמיר יוהנס (מחשבים), יחזקאל יחזקאל (רו"ח), דפנה טריוואקס (יחסי ציבור), קדוש אצטרה (משרד פרסום)

נושאי תפקידים:

יאר אנגל (מנכ"ל) מאיר לוי (מנהל הבית), יונתן פרלמן (פיתוח משאבים), סיגל חיימוב (רכזת הקו הפתוח), דני איגר (אינטרנט), דולי בן מאור (מזכירה)

ידידי נט"ל:

רו"ח דן בבלי, יואב בן דוד, אלי בן שם, ד"ר דני ברומ, יהודית וילן גונן, פירחה גולדשטיין, ד"ר ראובן גל, לילי גלוטמן, עודד גרא, פרופ' יוסי גרוס, חנה גרטלר, פרופ' ערן דולב, סמדר הרן, צבי ולדמן, פרופ' יוסי זוהר, חיים חזן, אלי חן, דן טולקובסקי, עודד טירה, אבי טננבאום, פרופ' נתי לאור, שמחה לוסטיג, גילה וסעדיה מנדל, גיורא מסד, חנה מרון, אהוד מנור, עויד אורי סלונים, פרופ' זהבה סולזמן, רונית סילון, עמוס ערן, רו"ח יצחק פורר, ד"ר מיקי פולק, אביגדור קלנר, ניצה רגב, אודי רקנאטי, נחמן שי, איילת שחק, פרופ' אריק שלו, אורנה שולמן, יאר שמיר.

דרושים מתנדבים

לקו הפתוח של נט"ל דרושים מתנדבים. המעוניינים מתבקשים לשלוח קורות חיים לפקס: 03-5101695.

כל מתנדב שיימצא מתאים יעבור הכשרה מיוחדת של שלושה חודשים (ארבע שעות בשבוע) ויתחייב להתנדב לקו לפחות ארבע שעות בשבוע למשך שנה.

תצלומים: יר. מורד
עורכת: תאיר שכנר רוכמן
עיצוב גרפי: סטודיו פיני חמו
משרד פרסום: קדוש אצטרה
הדפסה: דפוס הארץ
הפצה באדיבות: ידיעות אחרונות הארץ מעריב

תודה מיוחדת לד"ר יהודה מלצר ולפרסום באומן-בר-ריבאי

תמונת השער: אחרי הפיגוע ברח' דיזנגוף, מרץ 1996

תודתנו למסייעים לנו להושיט יד לאחרים:
2001-2000

- אגיס סוכנויות • אי.די.בי • אילנות בטוחה • איסטרניקס • אלביט • אל ים • אל על • אלרוב • אפריקה ישראל השקעות • אשדר • בני משה קרסו • בנק המזרחי • בנק דיסקונט • בנק הפועלים • גנדן השקעות • הפניקס הישראלי • טבע • טמבור • יכין חק"ל • ישפאר • ישרוטל • כור תעשיות • כלל ביטוח • כלל ישראל • מליבו ישראל • ניאופרם • סלקום • עופר פיתוח והשקעות • פועלים השקעות • ציונות 2000 • קומברס • קוטינגטל איירליינס • קלאב הוטל • רמת • רשת מלונות דן • ש.שסטוביץ • שופרסל • שרתון תל-אביב • תבל • קרן איסלר • קרן בוקסנבאום-נטע • קרן יהל • קרן כהנוף • קרן כלל • קרן מתן • קרן רקנאטי.
- כמו כן, תודתנו לכל התורמים הפרטיים והמתנדבים הרבים שמלווים אותנו לאורך הדרך.

תודה!

ת.ד. 4170 תל-אביב 61041

טל. 03-5101047, פקס. 03-5101695

www.natal.org.il ynatal@netvision.net.il

המרכז לסייע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי

