

בנוגע לרגש

עיתון עמותת נט"ל ■ גיליון מס' 3 ■ אייר תשס"ב, אפריל 2002

עם בוא הזכרון

מצעירותי אני זוכרת מידי שנה יומיים עצובים במיוחד: יום השואה ושבוע אחריו יום הזכרון לחללי צה"ל. מאוחר יותר שינו את שמם ליום הזכרון לשואה ולגבורה ויום הזכרון לחללי מערכות ישראל. דומה כי מאז ראשית האינתיפאדה נוספו לנו עוד ימי זכרון רבים מספור. משפחות שכולות רבות מצטרפות השנה לשורות הפוקדים את בתי הקברות. פצועים רבים, שנפגעו במהלך הפיגועים, עדיין שוהים בבתי החולים או במרכזי השיקום. אנחנו איתכם בכאבכם. כל פיגוע מותיר אחריו נפגעי הלם רבים, אשר עבורם כל יום הוא "יום זכרון", המחזיר אותם אל האירוע הטראומטי. הם ונפגעים רבים נוספים נאבקים מדי יום על התקוה ועל הצורך להמשיך ולחיות. כיחידים וכחברה עמדנו בעבר ברגעים קשים. ההיסטוריה של עמנו רוויה אירועים טראומטיים. אותם כוחות ואותה תקווה שהיוו בעברנו מקור להתחזקות, הם גם אלה שמהם נשאב בתקופה זו את יכולת העמידה וההתמודדות שלנו.

הגליון ה-3 של "בנוגע לרגש" מציג בפניכם, הקוראים, את הגישות הטיפוליות שלנו בנט"ל. זוהי אמירה של תקוה, של הושטת יד לעזרה ושל תמיכה נפשית למי שזקוק לכך.

נציין גם, שקיימים בארץ גופים מנוסים נוספים בתחום זה, כמו אגף השיקום של משרד הביטחון וסניפי הביטוח הלאומי, מחלקות פסיכיאטריות בבתי החולים הגדולים וגופים נוספים בכל רחבי הארץ. חשוב לנו מאוד שתדעו, שבאמצעות טיפול מתאים ניתן לעזור, וככל שהפנייה תהיה סמוכה לאירוע הטראומטי, כך גוברים סיכויי הנפגע להשתקם. אנא, אל תוותרו ואל תאבדו תקוה.

נט"ל, בית חם

שיחה עם יהודית יובל רקנאטי, יו"ר נט"ל, המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי

רונית ורדי

במנגנון שנועד לשמור על החיים שלנו במצבי סכנה.

"יש אנשים שהחרדה מתבטאת אצלם באופן גופני: כאבי ראש, דפיקות לב מואצות, לחץ בחזה, שלשול, קשיי שינה, חוסר תיאבון או זלזנות יתר. חשוב להבין שמאחורי כל אלה עומד מנגנון פיסיולוגי. כשהמוח חושב שאנחנו בסכנת חיים, הוא משחרר, למשל, אדרנלין, שאמור לסייע לנו בהתארגנות במצבי לחץ, אבל גורם גם למצבים של חוסר שקט". ואיך נתמודד עם התופעות האלה? "יש מגוון אפשרויות. אפשר לשמור על ההרגלים המוכרים של אורח החיים הקודם; מי שאוהב מוסיקה, שישמע מוסיקה, במקום להתמכר לחדשות בטלוויזיה; מי שאוהב ללכת ברגל, שייצא להליכה סביב הבית או השכונה; תשקיעו במשפחה, תבנו עבור הילדים מקום בטוח. בתקופות כאלה, גם הבית מתחיל להיות יותר עצבני ומתוח.

"אני מציעה לכל אחד מאתנו, לבדוק עם עצמו, וללמוד מה עשוי להרגיע אותו, והאם קיים צורך אמיתי בפנייה לסיוע של אנשי מקצוע. רוב האנשים מסוגלים להתמודד עם הלחץ בכוחות עצמם. אנחנו כאן עבור מי שזקוק לנו."



החרדה כתוצאה מהמצב הבטחוני הגיעה לרמה המשפיעה על תפקודם של רבים ונט"ל מציעה מגוון פעילויות ושירותים המקלים על ההתמודדות עם מאורעות השעה, כמו הקו הפתוח, קו טלפון המאויש על ידי מתנדבים שהוכשרו לכך במיוחד ומיועד לתת מענה מידי לאנשים המרגישים שהם זקוקים לדבר עם מישהו שמבין ללבם. לכל פונה מוצמד מתנדב המטפל בו ברציפות מרגע פנייתו ומלווה אותו במשך תקופה ארוכה. מלבד ליווי ותמיכה, מציעה הקו הפתוח הפניה לצוות הקליני לקבלת טיפול אישי, זוגי, משפחתי או קבוצתי, ייעוץ ומסירת מידע בטלפון, תיווך וגישור אל המוסדות המוסמכים

מרכז נט"ל, המציע סיוע מידי וייחודי לנפגעי טראומה על רקע לאומי, הפך זה כבר לביתם השני של אלה שנפגעו נפשית כתוצאה מהסכסוך הישראלי-ערבי. אירועי התקופה האחרונה העלו לתודעה הציבורית את נושא הטראומה על רקע לאומי וקידמו רבות את השיח המלווה את ההתמודדות עמה. "הדברים בהם מטפל מרכז נט"ל אינם קלים. אני חושבת שההתייחסות לקשיים רגשיים איננה חולשה, להיפך. הדבר מעיד על כוחות ועל בגרות", אומרת יהודית יובל רקנאטי, העומדת בראש נט"ל. "לעומת אלה האומרים, 'אל תתבכיינו, כבר עברנו דברים קשים מאלה', אני רוצה לומר: אמנם היו זמנים קשים בעברנו, אבל זה לא אומר שעכשיו לא קשה".

מאז שהוקם ב-1998 שוקד מרכז נט"ל, עמותה הפועלת ללא כוונת רווח וללא שיוך פוליטי, בבית בן שלוש קומות במרכז תל-אביב, על טיפול באנשים שנפגעו ברמת הפרט, המשפחה, קבוצת ההתייחסות והחברה, באמצעות שירותים טיפוליים מגוונים לצד טיפולים מניעתיים.

נט"ל הוא גוף התנדבותי, שתקציבו ממומן בעיקר באמצעות תרומות מקרנות בארץ ובחו"ל, תורמים פרטיים וחברות שונות, ביניהן הסוכנות היהודית ופדרציות יהודיות בארה"ב, קונצרן כלל, גנדן, בני משה קרסו, פולאר השקעות, סלקום, מלונות דן ואחרים. רק 2% מתקציב נט"ל ממומנים על-ידי משרדי ממשלה.



על השאלה מה אפשר לעשות בימים הלחוצים האלה, עונה יובל רקנאטי: "קודם כל לאפשר לאדם להכיר בכך שהעולם הוא זה שהשתגע, לא אתה. חשוב שיבין שהכניסה ללחץ היא נורמלית והגיונית. זהו חלק עיקרי

ואל גופים אחרים בקהילה. אל הקו פונים לעזרה נפגעי טרור, פצועי צה"ל, נפגעי תגובות קרב, פדויי שבי, אנשי כוחות הביטחון וההצלה, תושבי הישובים בקו העימות משפחות שכולות, ובני משפחה של חיילים המשרתים ביחידות קרביות.

יובל רקנאטי: "מהיכרותי עם ארגונים דומים בארה"ב, בעקבות אסון התאומים בניו-יורק, למדתי שיושבי ראש ומנהלים של ארגונים גדולים התייחסו לאירוע הזה כגורם הדורש פעילות מיוחדת בארגון. הם התייחסו לאירוע כמשהו המאפשר להם לתת תמיכה לעובדים, על ידי שכירת אנשי מקצוע מיוחדים או שימוש בכוחות הפנימיים הקיימים בארגונים - יועצים ארגוניים - כדי לסייע לארגון ועובדיו להתמודד עם החרדות שהאסון עורר בהם, ולחזור לחיים נורמליים. "הזדמנות זו אפשרה לאנשים לעשות תהליך

לכולם



כל הציורים המתפרסמים בגיליון זה צוירו במסגרת חוג ציור במעוזון נט"ל

ובמשך שנים עבדתי עם נפגעי ראש וחוט שידרה במרכזי שיקום כמו בית לוינשטיין ותל-השומר. מדובר באנשים שעברו מצבי טראומה קשים.

"בשנת 1997 פנה אלי מי שהדריך אותי בלימודי הפסיכותרפיה, ד"ר יוסי הדר, וביקש שאסייע לו בהקמת מרכז לנפגעי טראומה. התחלתי בזה, במקביל לעיסוקי האחרים. חודשים אחדים אחר כך נודע לנו כי ד"ר הדר חלה, והוא נפטר כשבועיים לאחר מכן, בגיל 52.

"מאז התפניתי לחלוטין לטובת נט"ל, ואני משקיעה את כל זמני יחד עם הצוות שלנו לבניית המרכז גם כגוף מקצועי-מנחה, המסייע לארגונים ממלכתיים ואחרים בהתמודדות עם מצבי טראומה על רקע לאומי".

פורסם לראשונה ב"גלובס השבועי", ב-7.3.2002

כמו גם של החברה. "אני מאמינה שהפסקת ההתעלמות וההכחשה יכולים להפוך לכוח חשוב ויעיל. במקום להגיד 'אין מה לעשות', צריך לתת תחושה שאפשר לעשות משהו. חשוב לי לומר שיש חשיבות רבה לתשומת הלב של המנהלים, לעניין הרגשי בארגון.

"ישנם הרבה אנשים שמגיעים לעבודה בדיכאון מסוים, או שהם עצובים ופחדים. הרבה אנשים פשוט לא נוסעים באוטובוס, או אפילו נמנעים מלנסוע בכביש מסוים, שהיה בו אירוע דמים. יש חשיבות רבה לכך שלא ישאירו את האנשים הללו בבדידותם, בתוך עצמם".



איך הגעת לנט"ל?
"היה לי מזל גדול, וזכות ענקית. ברקע המקצועי שלי, אני מטפלת באמצעות אמנות,

יעיל יותר של התאוששות, והם אסירי תודה לארגון. התוצאות הפרקטיות היו צפויות: האנשים נקשרו למקום העבודה שלהם, והפכו להיות יותר אפקטיביים ותורמים לעסק שהם עובדים בו. הן העיתונים והן הטלוויזיה האמריקנית מספרים עכשיו על גל שני של פניות וביטויי חרדה אצל אנשים, שהצליחו להדחיק את העניין עד כה. עכשיו הם פונים לעזרה".

"האם זה נובע מכך שהאמריקנים יותר טובים מאתנו? ודאי שלא. אלא, שלאמריקנים יש יותר פתיחות לדבר על דברים שהם באמת בנפשנו, ואי-אפשר להתעלם מהם, כפי שנהוג היה לעשות אצלנו במשך הרבה מאוד שנים. "כאן היתה תרבות התנהגות של התעלמות, הדחקה והכחשה של רגשות מאוד משמעותיים שאנשים נושאים בתוכם, והם משבשים את התפקוד היומיומי של היחיד

טראומה על רקע לאומי, האם ניתן לחיות אתה?

להתמודד עם החרדה והאובדן הקשורים למתח המתמשך.

3. אנחנו מאמינים שניתן להחזיר שליטה פנימית וחוויה של חיים תקינים אל תוך האדם ובינו לבין זולתו, גם במצב הנוכחי של מתח וחוסר ודאות.

היכולת לחיות חיים תקינים וערכיים קיימת בתוך החברה והפרט גם בזמנים של מתח ומשבר, ונטייל שמה לה למטרה לסייע לפרט ולחברה להביא לידי ביטוי את היכולות האלה גם - ובמיוחד - בימים אלה.

אנשים רבים מתקשים להכיל את המצב הנוכחי ואנחנו בנטייל מבקשים לתת מענה מקצועי ותמיכת-רגשי לאנשים אלה. בנטייל אנחנו מאמינים בדברים הבאים:

1. מתן עזרה מקצועית טלפונית מיידית, והמשכה בפגישות עם אנשי מקצוע בהתאם לצורך.
2. בית נטייל נותן אווירה של "מקום בטוח" בתוך החוויה הישראלית העכשווית ומאפשר לאדם ולמשפחתו לקבל כלים פסיכולוגיים עדכניים, שיסייעו לו

ד"ר איתמר ברנע

פסיכולוג ראשי, נטייל

החיים בארץ מזמנים לנו מתח בלתי פוסק ואיומים על הקיום הרגשי והפיזי. אנשים רבים מגיבים ללחץ חיצוני ברמות שונות של מתח וחרדה ומפתחים תגובות, היכולות לסייע בטווח הקצר, אולם לטווח הארוך השפעותיהן יכולות להיות פוגעות.

אחת התגובות האופייניות באחרונה היא התעלמות של אנשים רבים מחדשות ומאירועים קשים המתרחשים סביבם כדי לשרוד רגשית. ביחד עם ה"הרדמה" הרגשית אנו מזהים מתח פנימי מצטבר שפורץ בחדרות, בתוקפנות ובאלימות, בחשדנות, בדיכאון ובהתכנסות בתא המשפחתי.

החברה הישראלית מתקשה להכיל בתוכה את המתח המתמשך, ואנו עוברים חליפות ממצב של התארגנות רגשית ותפקוד, למצב של חוסר ישע וחוסר תקווה.

תרפיה קוגניטיבית - התנהגותית

בחזרה לחיים

ד"ר יובל נריה

פסיכולוג קליני

טכניקות של תרפיה קוגניטיבית-התנהגותית לנפגעי טראומה נפשית מבוססת ברובה על עבודה טיפולית נרחבת בהפרעות חרדה אשר פותחה, נוסתה, ונחקרה בשנים האחרונות בארה"ב ובישראל.

שיטה זו נמצאה יעילה לטיפול בפאניקה, בהפרעות כפייתיות, ובאחרונה אף בתסמונת הפוסט-טראומטית.

הטיפול מושתת על העיקרון, שנפגעי טראומה נוטים להימנע מכל חשיפה חוזרת, במציאות או בדמיון, לגירוי הטראומטי המקורי ולכל מה שמזכיר אותו. בדרך זו הגירויים הטראומטיים נעשים מפחידים יותר ויותר, וההתנהגויות ההימנעותיות לנרחבות יותר ונגרמת פגיעה קשה בתפקוד.

לטיפול בהפרעות אלה יש, אם כך, שני מרכיבים:

האחד, **מרכיב קוגניטיבי**: לעזור לנפגע להבין כי התגובות הפיזיולוגיות והנפשיות לטראומה (כמו מתח ודריכות, קשיי שינה, דופק, הזעה וחרדה) הן מובנות ואפילו צפויות ואינן מעידות על פתולוגיה קשה. כמו כן לעזור לנפגע לבנות מחדש את יחסיו עם עצמו ועם העולם כדי שיחזור לפעילות, יעריך נכונה את כוחותיו, את מערכת הסיכונים, ואת יחסיו עם הסביבה.

השני, **מרכיב של חשיפה**: משום שנפגעי טראומה הופכים לרגישים מאוד לכל פרט הכרוך בחשיפה הטראומטית, הדרך להקטין רגישות זו היא לאפשר להם חשיפה שיטתית והדרגתית לגרייה הטראומטית, בדמיון ובמציאות, כדי לשכך את הפחד והחרדה שנכרכו בה. בנוסף, כל ההתנהגויות ההימנעותיות, הקשורות במקומות, באנשים, בפעילויות ובמחשבות, מעובדות באופן שיטתי במטרה להקטין עד למינימום את המתח והפחד שנכרכו בהן ולאפשר לאדם לחזור לפעילות נורמלית.



מאחורי הקווים

שיחה עם שלוש מתנדבות בקו הפתוח של נט"ל

עולם ומלואו

הילדים שלי גדלו, התפנה לי זמן והחלטתי לתרום לקהילה. באותו זמן ראיתי מודעה של נט"ל והגעתי.

הפעילות בנט"ל עושה טוב לאנשים באופן מיידי ולטווח ארוך. אחרי עשר דקות של שיחה עם מטופל הוא כבר אומר לי - "זה עשה לי טוב יותר". וזה מספק, ומעודד להמשיך.

המסר שלנו הוא: זה בסדר שאתה מרגיש כך, זה נורמלי. בוא נטפל בדברים, ניתן לך כלים להתמודד. כל מקרה הוא עולם ומלואו ועם זאת ייחודי ועומד בפני עצמו.

אצל כולם קיים צורך שמישהו יקשיב להם, כי "אין עם מי לדבר, למשפחה ולחברים נמאס לשמוע". הם מחכים לשיחה איתנו ואני מקשיבה, ולרוב חוזרת השאלה, "האם אני יכול להתקשר שוב?", וגם אני שואלת, "האם אתה רוצה שאתקשר אליך?"

סיפורה של ש', מתנדבת מזה שנתיים בנט"ל

הכוח להקשיב

אני אם שכולה. הרגשתי שיש בי הכוחות לחלוק את נסיוני ותחושותי עם אחרים וגם לקבל מהם בתמורה ולכן השתתפתי בקורס המתנדבים של נט"ל.

השיחות עם הפונים לקו הפתוח הן אישיות, פרטיות, דיסקרטיות.

למטופל שלנו קשה עם כאבו, הוא כועס, עצוב, הוא לא מביע את הכאב והצער בפני אחרים כי הוא לא רוצה להכאיב לזה שצריך לעזור. "חודש אחרי האסון, והופ כולם נעלמים", הם אומרים בכאב.

תפקידי כמתנדבת הוא להיות רגישה לתגובות המטופל ובמידת הצורך לדעת להפנות אליו, בתמיכתה של סיגל חיימוב, מייסדת ומרכזת הקו הפתוח, את האדם המתאים לטיפול מקצועי.

סיפורה של ל', מתנדבת מזה שנה בנט"ל

הדבר החשוב ביותר הוא הרצף במפגשים הטלפוניים. אנחנו זוכרים שאתה זקוק לעזרה, נותנים תחושה לאדם שהוא לא לבד, שהוא לא עוד מקרה. לוקח זמן ליצור קשר ואמון, האדם מעלה את הכאב ולוקח יותר משיחה אחת לפרק את הכעס, האבל והצער, ובתהליך השיחות הטלפוניות מדברים בכל פעם על צד אחר של הכאב. לכך נחוץ זמן.

המטופלים של הקו הפתוח מחכים לטלפון השבועי, ולפעמים זהו הקשר היחיד שלהם עם הסביבה. לא קשר תובעני, אלא קשר של קבלה נטו. הפונה יודע שזה המקום שאפשר להתקשר אליו, מקום שבו אין ציפיות, אין שיפוט, רק הקשבה ואולי גם טיפ קטן.

סיפורה של ב', מתנדבת מזה שנה בנט"ל

בקורס ההכנה למתנדבים עברנו חוויה שהכריחה אותנו להסתכל פנימה בצורה שונה, אחרת, להסתכל אל תוך עצמנו באופן מסוים, ולהעלות רגשות ותחושות מתוכנו. ההתמודדות בסדנאות היתה לי כמו 'קורס בבטן'. החוויות היו עמוקות כי לקחתי את זה לבטן, התמודדתי ויכולתי לזה. הרגשתי שאני מתעשרת, כי חוויות כמו שהיו לי בקורס לא מקבלים בשום אוניברסיטה.

בנט"ל ישנה הבנה שקיימות הרבה צורות להתמודדות עם פגיעות, ולכן אנחנו לא שופטים אף אחד. הסביבה אכן שופטת ומצפה מהפגוע להתנהג על-פי דפוס 'נכון', במלים כמו: 'תתגבר', 'תחזור לשגרה', 'תגיד תודה שלא קרה לך כלום', 'תהיה חזק', ואילו כאן נותנים לתחושות ולרגשות לגיטימציה.

המלאכית שלי

"מאז הפיגוע אני נמצא בטיפול אינטנסיבי, אבל המלאכית שלי היא המתנדבת של נט"ל". סיפורו של מ'

שלי היא המתנדבת מהקו הפתוח של נט"ל. כל שבוע היא מתקשרת ואף פעם לא שוכחת. אני משתף אותה במצוקות שלי (לפעמים אני בוכה) והיא מקשיבה לי, נותנת לי תמיכה, עידוד וחיוך שערכם ותרומתם אדירה. ההקשבה, הסבלנות והמקצועיות שלה גורמים לי לצפות בכליון עיניים לשיחה איתה ולאחר מכן אני חש הקלה גדולה.

"כל פיגוע שקרה מאז (בעיקר באזור נתניה-חדרה) מחזיר אותי לחוויה הקשה שעברתי, ובימים אלה אני זקוק אף יותר ל'מתנדבת שלי'".

(ממכתבו של פונה לקו עם שינוי פרטים מזהים)

"בפיגוע בשוק בנתניה הייתי במרחק של כ-40 מ' מהפיצוץ, כך שלא נפגעתי כמעט פיזית. מיד לאחר הפיצוץ עלה עשן שחור וסמך ולא יכולתי לראות כלום - הייתי בטוח שהתעוורת. משהו שהיה לידי גרר אותי בזחילה והוציא אותי מהמקום ואחר-כך אמבולנס של מד"א פינה אותי לבית החולים.

"אין מילים לתאר את החוויה הנוראית שעברה עלי, הפחד שאני עומד לאבד את חיי, מראות הפצועים וההרוגים, הצעקות המלוות אותי יום ויום ולילה לילה. "מאז הפיגוע אני נמצא בטיפול אינטנסיבי של פסיכולוגית ופסיכיאטר מטעם הביטוח הלאומי, אבל המלאכית

לעבד את הכאב

שתי שיטות נוספות לעיבוד החוויה הטראומטית ולהתמודדות עמה

מדווחים על ירידה משמעותית ברמת המצוקה. מהלך טיפול אופייני נמשך 10-3 מפגשים שבועיים או דו-שבועיים. ניתן להשתמש ב-EMDR בתור מהלך טיפול פסיכולוגי, כטיפול משלים עם מטפל אחר, או כטיפול בפני עצמו.

סדרות של תנועות עיניים נמשכות עד שהזכרון נהיה מצד אחד פחות מטריד, ומאידך מתחזקות מחשבות ואמונות חיוביות לגבי העצמי (לדוגמה: "עשיתי כמיטב יכולתי"). במהלך ה-EMDR המטופל חווה רגשות חזקים, אך בסיום הפגישה רוב המטופלים

יובל עודד

פסיכולוג קליני

עיבוד מחדש והקהייה שיטתית באמצעות תנועות עיניים, תרגום חופשי של EMDR הינה שיטה חדשה לטיפול בטראומה ובסוגים אחרים של מצוקות פסיכולוגיות. ב-1987 גילתה הפסיכולוגית ד"ר פרנסין שפירו, שבתנאים מסוימים תנועות עיניים עשויות להפחית את עוצמתן של מחשבות מטרידות. מאז, שיטת הטיפול באמצעות תנועות עיניים עברה פיתוחים על ידי מטפלים וחוקרים רבים וכיום EMDR הינו סט של הליכים המאחדים מרכיבים מגישות טיפוליות שונות. למרות שמנגנון הפעולה של EMDR עדיין אינו מובן לחוקרים, ידוע שכאשר אדם מוטריד מאוד, מוחו אינו מסוגל לעבד אינפורמציה באופן בו היא מעובדת בתנאים רגילים. לעתים הטראומה כמו "קופאת בזמן" והיזכרות בה עלולה להיות קשה כהתנסות בה מחדש, שכן המראות, הקולות, הריחות והתחושות לא השתנו. זכרונות אלה הם בעלי השלכות שליליות מתמשכות והן פוגעות בתפקוד האישי, המשפחתי והחברתי. במהלך הטיפול מתחדש התהליך התקין של עיבוד אינפורמציה, כך שבסיום עבודה מוצלחת של EMDR נוצר מצב בו הדימויים, הקולות והתחושות אינם חוזרים ופולשים כאשר האירוע עולה במחשבה. האירוע עצמו נזכר, אך הוא פחות מפריע ומטריד. ניתן לחשוב על EMDR כעל תרפיה על בסיס פסיכולוגי שעוזרת לאדם לחוות חומר מטריד בדרך חדשה ופחות מלחיצה.

בפגישה טיפולית של EMDR המטפל והמטופל מגדירים בעיה ספציפית שבה תתמקד הפגישה הטיפולית. המטופל מתבקש להיזכר בנושא או באירוע המטריד: מה ראה, מה הרגיש, מה שמע, מה חשב וכו'. כמו כן הוא מתבקש לדווח על המחשבות והאמונות המעסיקות אותו עכשיו לגבי האירוע. סדרת תנועות עיניים שמאלה וימינה (או הפעלת שני צידי המוח בצורה אחרת, כמו גירוי קולי או תחושתית) מסייעת להפעיל, לעבד ולארגן את הזכרונות בצורה שונה.

הגברת המודעות לתחושות הגוף

בעלי החיים. תיווך זה עשוי להשפיע על היווצרותם של סימפטומים הכוללים חרדה, מחשבות חודרניות והפרעות בתהליכי חשיבה. דרך מיקוד והגברת המודעות לתחושות הגוף, האדם יכול להתחבר לדפוסי הריפוי הפיזיולוגיים הטבעיים המצויים בו ובכך לאפשר לאנרגיות ההישרדות, הנמצאות בעוררות יתר לאחר טראומה, להגיע בהדרגה לאיזון מחדש. רמות העוררות הגבוהות בעקבות הטראומה ש"ננעלו" במערכת העצבית והשרירית, יכולות להשתחרר במהלך הטיפול וכך למנוע קיומם והישנותם של סימפטומים טראומטיים.

המטפלים ב-SE תופסים כל אדם כייחודי ואת הגוף, המחשבה, הרגשות והנפש כקשורים ביניהם באופן דינמי. כל שינוי שנוצר ברמה אחת משפיע על המערכת כולה. הגברת המודעות לתחושות הגוף והיכולת לאפשר לתהליך הטבעי של הריפוי להתרחש, עומדות בבסיס תהליך החזרת המערכת לאיזון מחדש. בטיפול עצמו מעודדים גישה לתהליכי עיבוד לא מודעים דרך מתן תשומת לב לתחושות, לדימויים, לחלומות ולדחפים. לא מגיעים לעיסוק בטראומה עצמה עד שלא מושגת רגיעה יחסית ברמות העוררות הגבוהות. גם כאשר נזכרים בעבר, המוקד הינו על התחושות בהווה. בטיפול מפנים את הקשב והמודעות לזרימה הטבעית המשתנה של התחושות, ויוצרים סביבה מכילה ותנאים שיאפשרו את תהליך הריפוי הטבעי. הטיפול מערב לימוד הקשבה לגוף, התחברות למשאבים ולכוחות פנימיים, דרך הרפיית שרירים, נשימות מרגיעות ודמיון מודרך. כמו כן נערכים תרגילים המערבים ביטוי של אגרסיות או ביטוי דחפים ורגשות אחרים תוך שימוש במגע ובתנועה.

טכניקה טיפולית נוספת המציעה דרך שונה להבין ולטפל בטראומה היא Somatic - SE Experiencing. בעוד שרוב הטכניקות המקובלות פונות למוח באמצעות מילים (טיפול מילולי) או באמצעות חומרים כימיים (טיפול תרופתי), תפיסתם של המטפלים ב-SE גורסת שלא ניתן לרפא טראומה ללא התייחסות גם לתפקיד המכריע שיש לגוף. חשוב להבין כיצד הגוף מושפע מהטראומה ולתת לו תשומת לב רבה בתהליך הריפוי מהשלכותיה. המטפל מוביל את המטופל למקום שבו הוא מנצל את משאביו וכוחותיו הפנימיים להתמודדות יעילה עם הטראומה. SE היא גישה נטורליסטית, קצרת טווח, המסייעת בהתמודדות עם תגובות פוסט-טראומטיות. היא מתבססת על ההבנה, דרך תצפיות, שחיות בטבע עושות שימוש במנגנונים הומאוסטטיים פנימיים לווסת ולאזן רמות גבוהות של עוררות הקשורות להתנהגויות של הישרדות.

לדוגמה: כאשר חיית טרף כמו ציטה רודפת אחרי אנטילופה, אזי, רגע לפני שהיא מתנפלת עליה, האנטילופה קופאת במקומה. מפתח השיטה, הפסיכולוג ד"ר פיטר לוי, הגיע למסקנה שהקיפאון הגופני הינו מנגנון שהמוח נוקט על מנת שתודעת האנטילופה תתנתק מהעומד להתרחש. לעתים, הקיפאון הזה יגרום לציטה לאבד עניין באנטילופה. במקרה זה האנטילופה תתחיל להזיע ולרעוד בכל גופה עד להתאוששות.

בעוד שאצל בעלי החיים פעולת הוויסות הינה אוטומטית, פעולתם של מנגנונים אלה אצל בני אדם מושפעת ונשלטת גם על ידי המחשבה הרציונלית - למרות שלבני האדם מנגנוני ויסות זהים פחות או יותר לאלה של

לשלוט בכאב

התרחקות מהבית, שימוש בתחבורה ציבורית או נהיגה. בנוסף, שכיחות תלונות גופניות כמו כאבים בחלקי גוף שונים. תופעות אלה מובילות לעיתים לתחושה של חוסר אונים ודימוי עצמי שלילי. היכולת לשלוט עליהן באופן אקטיבי באמצעות שיטות הרפיה שונות, משפרת את תחושת השליטה העצמית ומסייעת לבניית דימוי עצמי חיובי. הטיפול שימושי גם למטרות נוספות, כמו שיפור היכולת לקשב פנימי והבנת תהליכים פנימיים. כאשר מצרפים כלים כמו דמיון מודרך או היפנוזה, ניתן לשחזר את הטראומה בצורה פחות מאיימת ולאפשר למטופל חוויות של שליטה שאינן מסוגל להגיע אליהן בכוחות עצמו. המטופל רוכש יכולת להשיג שליטה ורגיעה גם מחוץ לחדר הטיפול.

המהווים ביטוי למצבו של המטופל. המטופל לומד בעזרת המחשב להיות מודע לעצמו באמצעות הבנת הקשר בין רגש ותגובה, והוא לומד להשפיע על יחסי הגוף-נפש שלו.

המטפל לומד את המטופל דרך תגובות לא מילוליות, ושניהם מתבוננים בגוף או בתמונה המייצגים את המצב הנפשי של המטופל ודנים בו.

פגיעה ביכולת לעבור בגמישות מדריכות לרגיעה היא בין המאפיינים של נפגעי פוסט-טראומה. הנפגעים מתלוננים על תחושה של מתח מתמיד, על חרדות קשות ועל קושי להירגע גם לאחר שהגירוי יוצר-המתח כבר חלף. הם מתלוננים על התקפי זעם ועל חרדה המונעת מהם ביצוע דברים מסוימים, כמו

ד"ר נועה ברק

פסיכולוגית קלינית

ביופידבק היא שיטה המיועדת לשליטה עצמית. המטופל מתחבר למחשב המודד פונקציות פיזיולוגיות שונות הקשורות למתח ולרגיעה כפי שהן באות לידי ביטוי בגוף. המדידה מעובדת בזמן אמת ומופיעה על צג המחשב בצורת גרף או בצורת תמונות. הגרף או התמונות מבטאים תהליך המתרחש בגוף, והמטופל לומד בדרכים שונות כיצד לשנות את אותם מדדים שאינם תקינים בדרך ידידותית ובלתי פולשנית. לא מדובר בתהליך טכני והמחשב אינו מטפל בבעיה. מדובר במשולש טיפולי של מטופל, מטפל ומחשב. על המסך מופיעים מדדים פסיכופיזיולוגיים

לגעת בזיכרון



תהליך העבודה מוביל לתחושה של שליטה בחוויה, כמו גם נקודות מבט חדשות על האירוע הטראומטי עצמו.

הייצוג הסימבולי - היצירה - הופך חוויות קשות ומודחקות לאובייקטים מוחשיים שניתן להתבונן בהם, לגעת בהם ולעבד אותם.

יהודית גונן ואודית שפר

מטפלות בכירות באמצעות אמנות

הטיפול בנפגעי פוסט-טראומה (PTSD) מחייב התערבות ברמות שונות ובמגוון תחומים, שאל חלקם מתייחס הטיפול באמצעות הבעה ויצירה.

במצבי טראומה נוצר קיפאון בנקודת זמן מסוימת של המערכת העיצבית. הזיכרון קופא ועמו מכלול החושים. העבודה באמצעי האמנות השונים (אמנות פלסטית, תנועה ומוסיקה), מאפשרת נגיעה מעודנת ומבוקרת בזיכרון, במראה, בקולות ובתחושות הקשות שנחו בטראומה עצמה.

הטיפול בהבעה וביצירה מאפשר שיחזור הטראומה באמצעים בלתי מילוליים, מאחר שבמקרים אלה נדרשים חשיפה מבוקרת, שיחזור האירוע, עיבוד האינפורמציה, הבניה מחדש ולעיתים גם אינטרפרטציה. תהליכים אלה ניתן לבצע באופן יעיל ובלתי מאיים באמצעים העוקפים של הביטוי היצירתי.

להקשיב לגוף

חוויות רגשיות מטביעות את רישומן בגוף, לא רק בנפש

ג'יתית בורשטיין

מטפלת בכירה באמצעות תנועה

במהלך התפתחותם של החיים המודרניים נוצר נתק בין החוויה הגופנית לנפש. הריקוד והתנועה התפתחו כאמנות המופע, ובמקביל התפתחו תחומי הרפואה והפסיכותרפיה בצורות טיפול נפרדות, כאשר הרפואה מתמקדת בגוף ואילו הפסיכותרפיה בנפש, תוך דגש על שימוש מילולי.

הטיפול בתנועה כדיסציפלינה טיפולית התפתח בשנות ה-40 והוא התבסס על ההוכחה כי קיים קשר בין גוף לנפש. לדעת חוקר המוח דמסיו, בספרו משנת 1988, הגוף, כפי שהוא מיוצג במוח, מהווה את נקודת המוצא עבור התהליכים העצביים שאותם אנו חווים בנפש. דמסיו טוען, כי קשת הרגשות שחווים בני האדם, מבוססת כולה על אירועים עצביים בתוככי המוח, בתנאי שהמוח היה ועדיין נמצא באינטראקציה עם הגוף שלו. כך שטיפול בתנועה מוגדר כטיפול פסיכותרפואטי בתנועה, תהליך המחזק את האינטגרציה הפיזית-פסיכית של האדם. אני רואה בעבודה עם הגוף כלי משמעותי בעבודה עם אנשים הסובלים מטראומה. חוויות רגשיות נרשמות בגוף ולכן החיבור לגוף - אם דרך הקשבה או דרך תנועה - ישפיע על עולמנו הרגשי.

דרך ההקשבה לגוף נגביר מודעות לדפוסי תנועה קבועים. דפוסים אלה הם תבניות תנועתיות הנוצרות כדרך התמודדות לא מודעת, ואחר כך חוזרת על עצמה גם במצבים שבהם היא מחבלת ביכולת ההתמודדות. נתבונן בדפוסי התנועה של המטופל כמשקפים את אישיותו. נגביר מודעות לתחושות מתוך אמונה כי כל התנסות ופעולה של אדם בעולם נובעת ומעוגנת בתוך השדה התחושתי. אדם שאינו מסוגל לחוש תחושה בהירה וזמינה, מאבד את הקשר עם הצרכים שלו, מצבו האורגניזמי ומיקומו בעולם ובסביבה.

המטפלת בתנועה, צייקלין, במאמרה מ-1975, מניחה כי הסגנונות התנועתיים הם



הטראומה נרשמת בגוף שלנו ובאה לידי ביטוי באופנים שונים: ניתוק של הגוף מהנפש, חוסר תחושתיות, רגישות חושית גבוהה, כיווץ שרירי, חסימה של הזרימה האנרגטית בגוף, צמצום תנועתי ועוד.

הטיפול בתנועה מאפשר הקשבה והגברת מודעות לגוף, חיבור לגוף וחיזוק תחושת הגוף כ"בית" מחזיק, שומר, מכיל חיבור וכן הגברת מודעות לתחושות כחלק מחיבור ל"עצמי". בעזרת נשימה נביא את הגוף להרפיה ורגיעה, נעודד תנועתיות חסומה ונחוה דרך העשרת הרפרטואר התנועתי חוויה של יכולת, מסוגלות והנאה. נחוה שוב את הגוף שלנו כמקור של שליטה וביטחון. בנוסף לכך, תיתכן עבודה גופנית המאפשרת חוויה או הבעה רגשית שעדיין אין לה מילים.

התנועה מאפשרת הבעה, תקשורת, יכולת ליצירת קשר וביטוי יצירתי.

שפה המדברת על האופן בו הפרט התאים עצמו לחיים בסביבה שלו, ומערכת ההתמודדות שלו עם כוחות אלה. לכן הרחבת הרפרטואר התנועתי תגביר את הוויסות והשליטה במנגנונים הגופניים-מוטוריים הטומנים בחובם שינוי רגשי. לדעתה, המטרה בטיפול בתנועה היא מודעות עצמית, נוחות עם העצמי, יצירת יחסים מספקים ויכולת להכיר ולפתח בחירה.

במאמרה מ-1994, טוענת המטפלת בתנועה יונה שחר לוי, כי ישנם זכרונות מוקדמים, אותם היא מכנה "תלכדי זכרון ראשוניים". תלכדי הזכרון הגופני מספרים לנו על חוויות רגשיות עמוקות, שנחרטו ונרשמו בגוף, במיוחד בהקשר של אירועים טראומטיים. טראומה מתבטאת בניתוק שלנו מהחוויות הפנימיות כדרך הגנה על עצמנו מפני תחושות וריגושים העשויים להכריע אותנו.

להתמודד עם הכאב, ביחד

יובל בכר

רכז המועדון החברתי-טיפולי

מועדון נט"ל הוא מועדון חברתי טיפולי אשר יעודד לסייע בתהליך השיקום של נפגעי טראומה על רקע לאומי. לעיתים קרובות הופכת ההתמודדות עם הטראומה לקשה עוד יותר מתוך הבדידות הגדולה. נפגעי טראומה חשים כי לא מבינים אותם, הם מואשמים בעצלנות וברחמים עצמיים. הסביבה הקרובה מצפה מהם לחזור למסלול החיים הרגיל ולהניח מאחור את מה שקרה, ואולם למרות הרצון לשכוח, הטראומה חוזרת שוב ושוב, אינה מרפה ומשבשת את מהלך החיים.

א', חבר במועדון נט"ל, מספר:

"בזכות המועדון למדתי להתמודד עם הלם הקרב שלי. חשתי הרבה פחות לבד עם הפגיעה. הכרתי חברים טובים שלימדו אותי איך מתמודדים עם קשיי היומיום, עם החרדות, הכעסים, הזעם, וכל שאר התופעות שהטראומה עוררה. למדתי להכיר את המגבלות שהלם הקרב הטיל עלי ולמדתי להכיר את הגבולות שלי והכוחות שבי". במועדון החברתי של נט"ל מתקיימים חוגים העוסקים בפעילויות המשלבות עבודה עם הגוף, כמו טאי צ'י או קרטה, יחד עם פעילויות הקשורות ביצירה: דרמה, מוסיקה, ציור וצילום. הפעילות מחברת בין האדם לגופו ומעודדת הפעלת חלקים ספונטניים, המאפשרים מגוון רחב יותר של אפשרויות תגובה, ומעניקים תחושה של יכולת ושליטה.

"למדתי להכיר את השינוי שחל בי", מספר א', "מה הם התחומים שקשה לי להתמודד איתם ומה הם התחומים החדשים שלמדתי להתמודד איתם. מעולם לא ציירתי או עסקתי בקרטה או טאי צ'י ולא עלה בדעתי שאלה תחומים שילמדו אותי לשלוט יותר טוב בגוף שלי ובחרדות שחולפות בי כל יום. אני מקווה שרבים ילמדו כמוני להכיר את מה שמועדון נט"ל מציע להם, ישפרו את הרגשתם, ויחוו פחות בודדים בהתמודדותם עם הכאב".

מועדון נט"ל מיועד לכל אדם הרואה את עצמו נפגע טראומה על רקע לאומי. אין צורך להיות מוכר על ידי הגופים השונים - ביטוח לאומי ומשרד הביטחון - על מנת להיות חבר בו. המועדון מיועד לנפגעים ולבני משפחותיהם. צוות המדריכים במועדון הוא מקצועי ומיומן והוא משקיע את הידע שרכש בפיתוח גישות מתקדמות בהפעלת המועדון.

כל שצריך לעשות הוא להתקשר, לקבוע פגישה ולהתחיל בפעילות. מחכים לכם.

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.

הקו הפתוח

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

מתנדבי הקו מלווים את הפונה בשיחות תמיכה קבועות לאורך זמן. לבד מליווי 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-4500 פניות של נפגעי טרור, פצועי צה"ל, נפגעי תגובת קרב, פדויי שבי, אנשי כוחות הביטחון, תושבי היישובים בקו העימות, בני משפחה של חיילים המשרתים ביחידות קרביות ואחרים. רוב הפונים בעת האחרונה הם אזרחים מודאגים, אשר הפיגועים התכופים 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

פעילות קהילתית

הצוות הקהילתי של נט"ל מקיים מגוון ימי עיון, סדנאות והרצאות בכל רחבי הארץ בתחום של התמודדות עם מצבי לחץ וטראומה תוך שילוב של חוויות התנסותיות, תהליכים קבוצתיים, ידע תיאורטי וטכניקות התערבותיות.

מטרת הפעילות היא חיזוק ופיתוח משאבי ההתמודדות ברמת הפרט, המשפחה, הקבוצה והקהילה.

▶ לאנשי מקצוע טיפוליים (פסיכולוגים, עו"ס, אנשי חינוך, רפואה וכו') - העוסקים בסיוע לנפגעים.

▶ לאנשי משטרה, מג"ב וצוותי חילוץ הנחשפים במסגרת תעסוקתם למצבי לחץ טראומטי.

▶ לאוכלוסיות הנחשפות למצבי לחץ טראומטיים באופן ישיר (נפגעים) או באופן עקיף (בני משפחה, קרובים ועדי ראייה).

אתר האינטרנט

אתר האינטרנט של נט"ל מנוהל על-ידי דני איגר, פסיכולוג קליני. האתר מציע מידע מקיף על פעילויות המרכז, על דרכי הטיפול בנפגעי פוסט-טראומה בארץ ובעולם, בדרך נגישה וידידותית, ומאפשר לאנשים ליצור קשר עם אנשי מקצוע ועם נפגעים אחרים, וזאת מבלי להיחשף.

כתובת האתר: www.natal.org.il

”חיים בצל האירועים” ביום הזיכרון בטלוויזיה

”חיים בצל האירועים” מציג אנשים שעברו אירועים המשפיעים על חייהם עד היום ומבטא את הצורך בסיוע ותמיכה נפשית למי שעוברים חוויות טראומטיות על רקע לאומי.
14 דקות, בימוי: רינה פפיש, מפיק: מייק יון.
אנא עיקבו אחר לוח השידורים בערוצי הטלוויזיה והכבלים.

קבוצות תמיכה בנט”ל

המעוניינים להצטרף לקבוצות תמיכה לנפגעי פעולות איבה, בני משפחות שכולות, נפגעי תגובת קרב ובני משפחותיהם, הורים לחיילים המשרתים ביחידות קרביות, אזרחים הסובלים ממתח ולחץ מוגברים בעקבות המצב, אנא פנו לקו הפתוח: 1-800-363-363 וציינו לאיזה קבוצה ברצונכם להצטרף. המעוניינים יירשמו בקבוצות המתנה, שיפתחו כאשר יהיה מינימום נרשמים. במהלך תקופת ההמתנה ניתן יהיה לקבל תמיכה ממתנדבי הקו הפתוח ככל פונה אחר לנט”ל.

דרושים מתנדבים

לקו הפתוח של נט”ל דרושים מתנדבים. המעוניינים מתבקשים לשלוח קורות חיים לפקס: 03-5101695.
כל מתנדב שיימצא מתאים לאחר ראיון אישי, יעבור הכשרה מיוחדת של שלושה חודשים (ארבע שעות בשבוע) ויתחייב להתנדב בקו הפתוח, לפחות ארבע שעות בשבוע למשך שנה.

מי אנחנו

נט”ל הינה עמותה ללא מטרות רווח וללא השתייכות או זיקה פוליטית. מטרות 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 בטרומה.
▶ להיות מרכז תיעוד לסיפורים אישיים.

מועדון נט”ל

מועדון נט”ל פתוח לקבל חברים חדשים. כל הרואה עצמו נפגע טראומה על רקע לאומי ומעוניין להצטרף למועדון, מוזמן ליצור קשר עם רכז המועדון, יובל בכר, באמצעות הקו הפתוח 1-800-363-363

הוגה ויוזם 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 אותו ואותנו 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), סופר חייקין (רו”ח), ארז קומורניק (הנה”ח), אמיר יהונס (מחשבים), דפנה טריוואקס (יחסי ציבור), קדוש אצטרה (משרד פרסום)

נושאי תפקידים:

עו”ד מיכל אמיתי-טהורי (מנכ”ל), מאיר לוי (מנהל), יונתן פרלמן (רכז פיתוח משאבים), סיגל חיימוב (רכזת הקו הפתוח), דני איגר (אינטרנט), דולי בן מאור (מזכירה)

צוות קליני בכיר:

ד”ר איתמר ברנע – פסיכולוג ראשי, ד”ר שלום ליטמן – יועץ פסיכיאטרי, ד”ר רוני ברנר – ראש צוות קהילתי, סער עוזיאלי – רכז קליני.

צוות המטפלים במרכז:

הדסה אשדות, ד”ר נועה ברק, גיתית בורשטיין, יונתן גבע, ד”ר שי גור, ציפי גרינפלד, יהודית דור, מיכל כץ, נורית לזין, יובל עודד, דליה עיזון, ליה פלחן, אודית שפר.

צוות המטפלים בירושלים ובצפון:

איבון טאובר, ד”ר דינה רוט, חנה שילה, דורית עוז – תחנת חוף הגליל.

ידידי נט”ל:

יואב בן דוד, אלי בן שם, ד”ר דני ברום, יהודית ואילן 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, חנה מרון, אהוד מנור, עו”ד אורי סלונים, פרופ’ זהבה סולומון, רותי סילון, עמוס ערן, רו”ח יצחק פורר, ד”ר מיקי פולק, אביגדור קלנר, ניצה רגב, אודי רקנאטי, נחמן שי, איילת שחק, פרופ’ אריק שלו, יאיר שמיר.

תודות:

עורך: צביקה צורף
עיצוב גרפי: סטודיו פיני חמו
תחקיר: דבורה אברון
משרד פרסום: קדוש אצטרה
הדפסה: דפוס הארץ
הפצה באדיבות: ידיעות אחרונות הארץ מעריב ארגון נכי צה”ל

כל הצירים הינם פרי מכחולם של חברי החוג ליצור, מועדון נט”ל.

תודתנו למסייעים לנו להושיט יד לאחרים:

2002-2001

- אגיס סוכנויות • אי.די.בי. • אילנות בטוחה • אלרוב • אשר • בני משה קרסו • דסק”ש • הארץ • הד ארצי • המשביר לצרכן • הסוכנות היהודית לארץ ישראל • הפדרציה היהודית של דטרויט • הפדרציה היהודית של ניו ג'רסי • הפדרציה היהודית של ניו יורק • הקרן ליידידות • ידיעות אחרונות • ישרוטל • כלל ביטוח • כלל ישראל • מכשירי תנועה • מליבו ישראל • מעריב • ניאופארם בע”מ • נכסים ובניין בע”מ • סנו • עופר פיתוח • עיריית תל אביב • פולאר השקעות • ציונות 2000 • קבוצת אפריקה ישראל • קבוצת גנדן • קבוצת הראל השקעות • קומברס • קרן בלאושטיין • קרן גימפריץ • קרן ויינברג • קרן כהנוב • קרן מיריהוף • קרן פריז • קרן קריגר • קרן ריץ • קרן רקנאטי • רשת מלונות דן • ש. שסטוביץ • שופרסל 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 לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי



הקו הפתוח של נט”ל 1-800-363-363