נסראללה ניצח!

תושבים מבוהלים לאחר נפילת קטיושה בעיר. למצולמים אין קשר לכתבה

צילום: מרים צחי, רויטרס

הלם קרב

ארבעה חודשים אחרי סיום מלחמת לבנון חושף תחקיר "זמן חיפה/קריות" כי ממדי הפגיעות הנפשיות גבוהות הרבה יותר ממה שדווח ● המנהיגים רצו להוכיח שיש לנו "עם חזק", אבל מתברר שעשרות אלפים מתושבי חיפה והקריות סובלים מהפרעות פוסט טראומתיות ● גם במוסדות החינוך מדווחים על תלמידים שמתקשים לתפקד ● ויש רבים שעדיין מתביישים להתלונן ● הפסיכאטר המחוזי, ד"ר דני אנוך, לא מנסה לטייח: "הבלבול וחוסר המנהיגות שהתגלו בתקופה הזו גרמו לאזלת היד של הרשויות"

אריה אנרמזון

טראומה – פגיעה בגוף או בנפש בגלל תאונה או חוויה קשה (הגדרה מילונית)

אחרי מלחמת לבנון השנייה כולנו ליקקנו את הפצעים וניסינו להמשיך הלאה – לשגרה. החיים, כך דיווחו בחדשות, חזרו למסלולם. התמונות מעודדות: הרכבים על הכביש, הקונים בחנויות, הילדים בבתי הספר ונראה שכמו אחרי כל פיגוע, המציאות היש־ראלית לימדה אותנו להתגבר על הכל. אבל למלח־מה הזו ישנן גרורות שלא רואים בעין בלתי מזויינת.

לא היה צריך שה"כדוריות הארורות מהטילים", כפי שכינה אותן בזמנו ראש העירייה, יונה יהב, יפגעו בנו. קולות הנפץ ומראות ההרס, החורבן והפצועים היו קשים מספיק כדי לעשות את שלהן. מתברר שרבים מתושבי חיפה והקריות, נכון יותר לומר, רבים מדי, עדיין נאבקים בתמונות ובקולות מהמלחמה האחרונה.

"זמן חיפה/קריות" חושף לראשונה כי עשרות אלפים מתושבי העיר סובלים במידה כזו או אחרת מה־פרעת דחק פוסט טראומתית, חלקם מטופלים על־ידי שירותי הרווחה ובבתי הספר, אחרי רבים עוקבים במרכז הטראומה של בית החולים רמב"ם, אך יש גם מי שמעדיפים לשלם מכספם ולקבל שירותים פסי־כולוגים פרטיים. ומה עם השאר? בכירים בתחום הפסיכיאטריה בחיפה מעריכים כי מאות מתושבי העיר זקוקים לטיפול פסיכולוגי אך אינם מודעים לכך או מתביישים להודות בזאת מסיבות ששמורות עמם.

הפרעת דחק פוסט טראומתית היא הפרעה פסיכיאטרית מתחום הפרעות החרדה. הלוקים בה מגיבים לחוויה זו בתחושות של פחד וחוסר אונים. יש שילקו בהפרעה אחרי תאונת דרכים קלה, וישנם שייפתחו אותה לאחר פיגוע, התרסקות מטוס וטרגדיות אחרות. אחד מתת הסוגים של הפרעה זו מתייחס לאירועים הקשים להם נחשפים חיילים במלחמה, והוא נקרא "הלם קרב" או "תגובת קרב".

לענבל יש סיוטים

דוגמה אחת לתושבת העיר שלקתה בהלם היא ענבל א. (השם המלא שמור במערכת), שעובדת במרכז הכרמל. מאדם רגיל ועצמאי הפכה לאחר המלחמה לשבר כלי. זה קרה בעקבות נפילת טיל סמוך למקום עבודתה, בזמן שהיא היתה לבדה במשמרת. ענבל א היתה מהיחידות שהסכימו לעבוד במהלך המלחמה, אבל לא ידעה כיצד ההחלטה הזו תשפיע על המשך חייה. הטיל נפל בכניסה לבניין, האור כבה, ובמשך 15 דקות המתינה לבדה בחושך לאנשי ההצלה. "הבניין נפגע והיה הרס גדול", היא מספרת ל"זמן חיפה/קריות", "למזלי לא שמעתי את האזעקה ונשארתי בחדר שניזוק הכי פחות. אם הייתי שומעת את האזעקה קרוב לוודאי שהייתי רצה לחדר המדרגות שנפגע בצורה משמעותית".

ספרי לי מה עובר על אדם שמבנה את עצמו פגוע הלם?

"אני אדם מאוד אמיץ ועצמאי בדרך כלל. אבל פתאום קרו לי דברים שקישרתי אותם להלם מהמלחמה. באחד הימים ירדתי לאילת לנפוש ושחיתי עם דולפינים, פתאום, הרגשתי שהמים סוגרים עלי ונטשתי. בהתחלה חשבתי שזה פשוט מצב רוח, אבל מהר מאוד הבנתי שזה קשור למלחמה. במשך היום יום אני די בסדר, אבל יש לי רגעי משבר. אני שותה אלכוהול ואז אני מתחילה לבכות.

אני די אוהבת לשתות וממשיכה לצאת ולבלות, אבל אני משתדלת שזה לא

אילת ירון: "בממוצע שלושה ילדים בכל כיתה סובלים מתופעות כגון חרדה, מחשבות סביב המלחמה. אנחנו עוזרים למחנכים להתבונן אחרת בילדים. לראות אם בהשוואה לשנה שעברה הם חרדים יותר, מסתגרים חברתית, ויש להם ירידה חדה בלימודים"

צילום: מקס לינטון

מאות קשישים סיעודיים נותרו לבד במהלך המלחמה. למצולמת אין קשר לכתבה

יהיה בנוכחות זרים".

איך הרגשת בימים שאחרי נפילת הטיל?

"בהתחלה לא רציתי לראות אף אחד או לדבר עם אף אחד. בשבוע הראשון ישבתי לבד עם עצמי בחדר ולא ישנתי בכלל, גם חודש אחרי האירוע. היום יש לי חלומות וסיוטים שהמלחמה חוזרת. לפעמים אני קופצת כשאני שומעת סירנה או אופנוע שעובר. אני משתדלת להמשיך בחיי אבל יש לי המון כאבי ראש וסחרחורות. החלטתי שבגלל שאף פעם לא הכנסתי כימיקלים לגוף, גם הפעם אני לא לוקחת כדורים".

וניסו לתת לך כדורים?

"רצו, בבית החולים אחרי האירוע אבל סירבתי לקחת אותם. עד היום נפגשתי מספר פעמים עם פסיכולוג, ואני עדיין עושה זאת. זה עוזר לי לדבר עם מישהו שמבין, ויש לזה מידה מסויימת של השפעה. פשוט יש לי פחדים שלא היו קיימים קודם בחיי כמו פחד מחושך וממקומות סגורים. כאחת שמחשיבה את עצמה אמיצה ועצמאית אני פתאום צריכה לדפוק חשבון לחיים ולחשוב אחרת".

הלכת לפסיכולוג פרטי?

"הפסיכולוג שלי הוא פרטי. לא הגשתי בקשה לעזרה ממשלתית ואני מעדיפה לטפל בזה בעצמי. אולי בעתיד אזדקק לזה אבל בינתיים אני מסתדרת לבד. למזלי עשו שינוי במקום העבודה שלי. קודם למלחמה היה אדם אחד במשמרת לילה עכשיו שינו את זה ושני אנשים עובדים יחד. זה עוזר לי להמשיך בחיי ולא להפסיק לעבוד. אני מקווה שבסופו של דבר אני אצא מזה".

חוששים להתגייס לצבא

כדי לעקוב אחר גודל התופעה פנינו גם למערכת החנוך. אם נצא מנקודת הנחה שהתלמידים, שהמלחמה תפסה אותם בזמן החופש הגדול, מייצגים פלח ניכר מהאוכלוסייה ניתן יהיה להשליך מסדר הגודל של התלמידים שנפגעו מהלם קרב גם על כלל האוכלוסייה. "זמן חיפה" מגלה כי במערכת החינוך נדהמו שתלמידים רבים סובלים מפוסט טראומה. מדובר בלפחות בין שניים לשלושה תלמידים בכל כיתה בחיפה ובקריות, שבחודש האחרון החלו לגלות סימני מצוקה. כל המומחים שדיברנו עמם מודים שמדובר במספר גדול שעולה על הצפי.

מנהל המחלקה לשירותים חברתיים במערב העיר, אילן דוד, מסביר על תחילתו של פרוייקט חדש שנועד לחדד את יכולת האיתור והזיהוי של סגלי בית הספר למצוקות של ילדים על רקע הטראומה של המלחמה. "המספרים החלו לצוץ רק בחודש האחרון בעקבות המיפוי שנערך", הוא מספר, "זה מה שנקרא במונחים שלנו 'תגובה פוסט טראומתית'. אנשים עברו את השלב הראשון במצב של תפקוד סביר, והיום זה יוצא החוצה".

מה מטרת הפרוייקט?

"לאחרונה אנחנו מקבלים דיווחים מכל בתי הספר על תפקוד ירוד, לקוי ושונה ממה שמערכות החינוך הורגלו אליהם בשנים קודמות. המטרה היא לזהות את התלמידים ולטפל בהם".

ואיך אתם יודעים שזה בעקבות המלחמה ולא בעקבות בעיות נאמר, בבית?

"את זה אנחנו בודקים בדיוק. הערכה היא שאם במשך כמה שנים לא היה דבר יוצא דופן במשפחה והילד תפקד יפה, ופתאום הוא מגלה קשיים, כנראה שהוא עבר חוויה מסויימת. כולנו, באופן טבעי, מתחברים לחוויה שעברנו בקיץ האחרון".

האחראית על יועצות בתי הספר במחוז חיפה, אילת ירון, מספרת שעבור הפרוייקט חברו אנשי השירות הפסיכולוגי יעוצי במשרד החינוך והפסיכולוגים של העירייה, כדי לבצע מיפוי של התלמידים הסובלים מפוסט טראומה. המיפוי בוצע בסוף נובמבר. "בדרך כלל התופעות מגיעות לידי ביטוי כמה חודשים לאחר החשיפה", היא מספרת, "בממוצע שלושה ילדים בכל כיתה סובלים מתופעות כגון חרדה, מחשבות סביב המלחמה. אנחנו עוזרים למחנכים להתבונן אחרת בילדים. לראות אם בהשוואה לשנה שעברה הם חרדים יותר, מסתגרים חברתית. האם יש להם ירידה חדה בלימודים, חוסר ריכוז, האם רעשים גדולים מקפיצים אותם, הפרעות אכילה או בשינה, או שההורים מדווחים על התנהגות שונה בבית. אלה תופעות פוסט טראומתיות מובהקות. אנחנו משערים שהמלחמה הגבירה את ההפרעות שהיו לתלמידים מלכתחילה. את התלמידים אנחנו שולחים לטיפול, בהסכמת ההורים. הבעיה שאם לא מטפלים בזה, זה מתקבע. למזלנו אנחנו נותנים מענה לילדים כי אחרת היו צריכים ללכת באופן פרטי".

אתם מנסים לדבר אולי עם כיתה בפן הרחב יותר, להסביר?

"בעקבות המיפוי גילינו שיש דברים שמטרידים את הילדים. גילינו שהם שוקלים אם בכלל כדאי להם להתגייס לצבא או לא. גילינו שיש קבוצות ילדים עם חרדות קשות, כקבוצה בתוך כיתה".

המספרים נראים די מפחידים.

"תראה, זה מספר לא קטן. בדרך כלל מדברים על 15 אחוזים מהאוכלוסייה שסובלים מתסמינים כאלה. אבל אנחנו ציפינו למספרים קטנים יותר".

יש הורים שלא מסכימים לטיפול?

"יש, בטח. יש הורים שמפחדים להודות שיש בעיה, שמפחדים מהסטיגמה של הטיפול, שלא רוצים להביא אותם לטיפול מתוך חוסר רצון להודות בבעיה, אבל הם מיעוט. כאשר מדובר בילדים ממעמד סוציואקונומי נמוך המטפלים יגיעו לבתי הספר או למתנ"ס המקומי. לרוב ההורים מסכימים. יש גם כאלה שמעדיפים ללכת לטיפול פרטי".

להתכונן למלחמה הבאה

ל"זמן חיפה" נודע עוד שאין הסכמה כללית לגבי מספר נפגעי פוסט טראומה בחיפה, ושלאף אחד אין את המספרים הרשמיים. בשיחה עם הפסיכיאטר המחוזי, ד"ר דני אנוך הוא טוען שהרשויות העדיפו לדווח על מספר נפגעים נמוך יותר ממה שהיה בפועל, כדי "להראות אולי את החוסן של האוכלוסיה".

מהם המספרים לחערכתך, כמה אנשים נפגעו בזמן המלחמה?

"במלחמה היו 1,700 נפגעי פוסט טראומה שחולקו בין כל בתי החולים באזור. כולם קיבלו טיפול ראשוני. לאחר מכן לגבי ההמשך החליטו שרמב"ם יקבל תקציב מיוחד כמליון שקלים כדי להקים מרכז שיטפל באנשים שכבר נפגעו, ובאלה שמגלים סימנים חדשים מבחינתם אחרי הפעילות המלחמתית. הם מטפלים כיום ב־300 איש שמחלקים אותם לשתי קבוצות. הפגישה הראשונה נעשית בטלפון כשלפי סוג התלונות ואופי הפגיעה מחליטים אם זה דורש התערבות מידית תוך יום יומיים או שניתן לחכות שבוע. חלק מהאנשים נכנסים לקטגוריה של קושי בהתמודדות או משבר התמודדות. חלק אחר נכנס לקטגוריה המובהקת של פגיעה פוסט טראומתית. באלה עם קשיי ההתמודדות מקבלים שישה טיפולים, האחרים מקבלים 12. הטיפול הוא תרופתי ופסיכו־

תרפי השיטה קוגנטיבית ביהביוריסטית שבמהות שלה היא קצרת מועד וממוקדת".

איך הטיפולים מתקדמים? אנשים חוזרים לשגרה?

"אחרי שלושה חודשים מביאים את המטופלים לבדיקה חוזרת כדי לתת הערכה מי יצא מזה לגמרי מי לא. עוד מוקדם מדי להגיד מה אחוזי ההצלחה או הכשלון. היום אין נסיון לאתר את האנשים שנפגעו ולא מגיעים לטיפול".

אתה הופתעת מכמות האנשים שנפגעו מפרסט טראומה במהלך המלחמה ולאחריה? הרי מדובר באלפים.

"האמת היא שהמספר הכולל מאז המלחמה ועד היום הוא די מפתיע. הוא גדול. אבל אין לנו כל כך למה להשוות, למעט הבליץ בלונדון, ששם זה נמשך כארבע שנים. פה נפלו ארבעת אלפים טילים בחודש אחד. קשה להשוות את רמת החרדה. לי אישית נדמה שרמת הרגישות של התושבים ומידת הפגיעות שלהם היא גבוהה יותר מהמצופה. אומרים שהנסיון גורם לאיזשהו התחסנות. אבל התחושה שלי היא שאנשים רואים את מצב חוסר הישע בצורה רעה. זאת אומרת שהרגישות והפגיעות של האזרחים גדלה. אין לנו אוכלוסיה מחוסנת אלא אוכלוסיה פגועה יותר".

אתה יכול לומר שאזור חיפה והקריות הוא פגוע הלם?

"לדעתי המספרים האמיתים מראים שמידת הפגיעות גבוהה יותר ממה שמקובל לחשוב, ושאנחנו צריכים להתכונן למלחמה הבאה ולהקים מרכזים יותר רציניים וגדולים. האמרה המפורסמת היא שנסיון מוצלח מבחינתך מגדיל את החוסן האישי, נסיון שלילי מקטין אותו. כנראה שהפעם הנסיון השלילי גדול יותר".

אתה חושב שכבל שיעבור הזמן יותר אנשים יגיעו לטיפול?

"אני משער שכן. בינתיים מדובר ב־20 אחוז מהנפגעים נמצאים בטיפול. זה די הרבה. המספר הזה יכול לעלות ל־30 אחוז".

האם המדינה לא היתה מוכנה לכמות כזו של פגועי הלם, וכעת אתם מנסים לשפר עמדות תוך כדי תנועה?

"העמימות שהיתה ובלבול שהיה הוא בלבול כללי וזה התבטא גם בתחום הזה. ברגע שלא הכריזו על מצב חירום מיוחד במשק אז כדי לתגבר מרפאה או לשנות מיקום נזקקנו ליחסים בין אישיים טובים ולטובות בלי היכולת לפעול מתוך סמכות. במצב חירום אני יכול להורות לבתי החולים איך לפעול ומה לעשות. במצב שהיה היינו צריכים לבקש שישלחו תגבור. אם אתה שואל אותי באופן כללי הבלבול וחוסר המנהיגות שהתגלתה בתקופה הזו

ד"ר דני אנוך: "הם חושבים שמספר הנפגעים היה פחות מחצי. אין לי מושג איך הם עושים את החישוב כי הייתי בקשר יום יומי עם כל בתי החולים ועם כל מרכז. היו יותר נפגעים, אולי 5,000, והם הצליחו להוריד לאלף חמש מאות או אלפיים מהמספר הכולל כדי להראות את החוסן של האוכלוסיה"

צילום: עמית שעל, פלאש 90

"כדאי להתכונן למלחמה הבאה יותר ברצינות". נפגע לאחר נפילת קטיושה. למצולם אין קשר לכתבה

גרמה לאזלת יד של הרשויות שלא יכלו לפעול במידה רבה כי לא הוכרז מצב חירום".

זו היתה טעות לא להכריז על מצב חירום?

"כולם דיברו על משבר ועל מצב מיוחד, אבל אף אחד לא עבר למצב מיוחד ולא כלום".

אלו דברים חמורים שאתה אומר. אולי המדינה צריכה להסיק מסקנות.

"אני לא חושב שאני אומר משהו... זאת אומרת יכול להיות שיעיפו אותי בגלל זה...".

סליחה, אתה יכול לחזור על המשפט האחרון?

"תראה לא אוהבים אותי בתור... אהה... בגלל זה אמרתי שתדבר עם הדובר. הם השתיקו אותי כבר מזמן. אני לא מסכים לגבי המספרים ולא בהרבה דברים, אבל מובן מאליו שהעמימות של ההגדרות, כמו ב־'91 שהוכרזה 'שגרת חירום', גם איזו המצאה מיוחדת, אבל בגלל שהמצב לא הוגדר, כל מה שאנחנו יודעים על היררכיה וסדר, לא יכול היה לקרות".

אני מבין מהדברים שלך שהרשויות לא רוצות שהציבור ידע מה שאתה אומר כרגע.

"אני חושב שאף אחד לא רוצה לדעת את זה. בכל אופן אף אחד לא רוצה לשמוע את זה ברמות הגבוהות".

הם מעדיפים לעצום עיניים ולאטום את האזניים?

"כן. אף אחד ברמות הגבוהות לא מוכן לשמוע".

ניסית לומר להם את זה באופן אישי?

"הם חושבים שמספר הנפגעים היה פחות מחצי. אין לי מושג איך הם עושים את החישוב כי הייתי בקשר יום יומי עם כל בתי החולים ועם כל מרכז. היו יותר נפגעים, אולי 5,000, והם הצליחו להוריד לאלף חמש מאות או אלפיים מהמספר הכולל כדי להראות אולי את החוסן של האוכלוסיה".

אתה חושש שיפגעו בך בעקבות הדברים האלה?

"אני מעריך שאם ידעו שאני אומר את זה אז ימצאו את הדרך להעיף אותי".

בהמשך לדברים מקור בכיר בעיריית חיפה אומר ל"זמן חיפה": "משרד הבריאות לא תפקד במלחמה, לא סייעו לנו ולא היה לנו למי לפנות. התחנות של משרד הבריאות לא פעלו. היינו במצוקה. כל המערך הרפואי הזה דורש בדיקה מחודשת. היו לנו קשיים לעבוד מולם במלחמה".

ממשרד הבריאות נמסר בתגובה כי המשרד מצטער על הדברים משוללי היסוד ודוחה את הטענות שנמסרו לעיתון על ידי ד"ר דני אנוך.

הקשישים והנכים הופקרו

בשירותי הרווחה של עיריית חיפה מטופלות כיום אלה 30 משפחות מכל המגזרים בעיר. במלחמה עצמה היו יותר משפחות שהחלו בטיפול וסיימו אותו או שהחליטו להמשיך ולהתמודד לבד. "משפחה שביתם נפגע בטיל והם נאלצו לפנות אותו בגלל שהוא לא ראוי למגורים, מעבר לצורך לספק להם קורת גג חלופית, אנחנו מספקים להם מידע מלוים אותם בתהליך מול המערכות הבירוקרטיות של המדינה, מה שמאוד מתיש את המשפחות וצריך להקל עליהם בעניין הזה", מספר אילן דוד, "ההתייחסות שלנו בטיפול הוא על פי עקרונות הטיפול לנפגעי תגובת קרב שמאומצים לגבי כל מי שהוא נפגע טראומה. ההנחה שלנו היא שכל מי שחווה פגיעת טיל ועזב את הבית נמצא בטראומה. הטיפול מדבר על כך שאנחנו מספקים גם את התמיכה הרגשית וגם את הצרכים הבסיסים. אנחנו משדרים ציפיה לחזרה מהירה לתפקוד רגיל. בסופו של דבר המשפחות עם הלווי שלנו חזרו פחות או יותר לשגרה, ואז הצלקות מינימליות. אבל יש משפחות שבמרכאות כפולות ומכופלות נכנעו לטראומה והם עדיין אינן מתפקדות".

איך נראית משפחה שלא מתפקדת?

"זה נראה שבני הזוג לא חזרו לעבודה. הם עסוקים למעשה בהתייחסות לטראומה. יש להם תחושה של חוסר אונים ואיבוד שליטה. זו תחושה של חוסר אמון במערכת, כאילו שהעולם חרב עליהם. יש להם קושי מאוד גדול לאגור כוחות ולחזור לשגרה. ככל שהזמן מתמשך והמשפחה לא מצליחה לחזור לתפקוד, יש גם תירוצים כגון 'אני אחלים מהפציעה ואז אטפל במשפחה'. לא. הדברים צריכים להעשות במקביל. ברגע שהנפש לא מתמדדת, או לא מקבלת את ההכוונה הנכונה. הצלקת לפעמים לא מגלידה לעולם וזה החשש. מאנשים יצרניים המשפחה תהיה תלויה בחברה לאורך שנים ארוכות".

איך מטפלים בזה?

"הרעיון הוא לא לתת לאדם שנפגע את התחושה שהוא חולה, שהוא נמצא בנכות. המסר הוא שמדובר בתגובה טבעית ונורמלית כי האירוע הוא קשה ולא נורמלי".

אתה חושב שאולי לא הייתם מוכנים מספיק לאירוע בסדר גודל כזה?

"כן. חד משמעית. שמעתי משפט שאומר ש'עם ישראל הצליח להפתיע את עצמו במלחמה שהוא פתח בה'. אני חושב שהמערכות העירוניות היו ערוכות מצוין להתמודדות עם אירועים סגורים כגון אירוע חברתי, התפוצצות בלון גז, תאונת דרכים רבת נפגעים, כל אירוע שיש מעגל קטן של אנשים שנמצאים בו. במלחמה הזו חיינו במשך חודש וקצת במצב של איום מתמשך. החרדות הקיומיות היו של כולנו. אחרי ארבעה ימים של המלחמה גילינו שמאות קשישים סיעודיים נותרו לבד. המטפלות זנחו אותם. נכים שמתפקדים במצב של שגרה לא יכולים להגיע למקלט בכסא גלגלים. אלו דברים שלא חשבנו עליהם לפני כן כי תמיד ידענו שהמלחמה היא אצל האויב והיא קצרה. אבל אני חייב לציין שהתארגנו תוך כדי תנועה".

ואחד הפתרונות שלכם הוא בעצם מרכז חוסן, המרכז הבין תחומי למצבי אסון בחיפה.

"הרעיון מבוסס על מרכז חוסן התל אביבי. בחודשיים האחרונים התחלנו ביישום שלה שכולל גם חיבור בין מערכות שיש להן נגיעה לטיפול באוכלוסיות במצבי חירום, בניה של צוותים ואימונם ובניית מרכז טראומה. בגדול, ברור לנו שעורף וחזית הם אחד. אנחנו יודעים שבחזית עומדים אנשים שעברו הכשרה לשבת שם. הטנקיסט והצנחן יודעים מה התפקיד שלהם. אנחנו בעורף לא זכינו לאותה הכנה וברגע שהעורף הופך להיות חזית אנחנו צריכים ללמוד את הכלים להתמודדות במצבי חירום המוני".

סייעה בהכנת הכתבה - דגנית קניג

סימנים לפוסט טראומה

אם אתם חשים בקושי להירדם, במועקה, בחוסר יכולת לעשות דברים שבעבר שנעשו בצורה ספונטנית ומהירה, ברצון לבכות, בתיאבון ירוד, אם אתם מרגישים תחושת חנק או הרגשה ספציפית שאתם שעומדים למות, קרוב לוודאי שאתם סובלים מפוסט טראומה. ההמלצה היא לגשת לגורמים המוסמכים, אפשר גם לרופא המשפחה כדי שיפנה אתכם לקבלת טיפול הולם.