

# בנוגע לרגש

עיתון עמותת נט"ל ■ גיליון מס' 4 ■ תשרי תשס"ג, ספטמבר 2002

## מהי פוסט טראומה? איך נזהה אותה?

### כבר שנתיים

יום כיפור הפך להיות השנה גם יום זיכרון לראשיתה של האינתיפאדה הנוכחית, שהחלה לפני כשנתיים. זוהי שרשרת צפופה של אירועי טרור או מלחמה מסוג שטרם הכרנו. המצב הנוכחי מפגיש אותנו עם אלימות ורוע קיצוניים המשפיעים על כל אחד ואחד מאיתנו, גם על אלה הבוחרים שלא לראות. במהלך השנתיים הקשות האלה הצטרפו יותר מ-600 משפחות למעגל השכול בישראל.

כ-4,500 משפחות אחרות מלוות פצועים רבים המצויים עדיין בבתי החולים או במרכזי השיקום.

אנשים רבים הם נפגעי הלם אשר חייהם לא ישובו לעולם להיות כפי שהיו. חלקם יגיבו אולי למראות שראו רק בעוד זמן מה – תגובה מאוחרת לטראומה שחוו.

עבור רבים מאתנו יום כיפור הוא תזכורת כואבת למלחמה, שהותירה יחידים, משפחות ואפילו אומה שלמה עם פצע פתוח. הורים שכולים, יתומים, אחים שכולים ואלמנות ממשיכים לזכור בכאב את יקיריהם שלא ישובו עוד. פדויי השבי, נכי צה"ל ובתוכם פצועי תגובת קרב ומשפחותיהם מתמודדים מדי יום ביומו עם קשיים שזר לא יבינם.

זהו הגיליון הרביעי של "בנוגע לרגש", עיתון עמותת נט"ל – המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי – והפעם מובאת בו אינפורמציה חשובה ורלוונטית לנפגעי טראומה על רקע לאומי ולקרוביהם. אנו תקווה כי בדרך זו נוכל ליצור קשר עם רבים שיקבלו כך הכרה ברגשותיהם ויבינו שהתהליך העובר עליהם מוכר לאחרים כמותם והוא ניתן לשינוי בעזרת סיוע מתאים. השתתפותנו בצער האבלים ותקוותנו עם הנאבקים על החלמתם.

# כיצד נזהה ונמנע תגובה פוסט טראומטית

## אם נחשפתם לאירוע טראומטי

- נוכחתם או נפגעתם באירוע טרוור
- הייתם עדי ראיה
- עזרתם בפינוי נפגעים
- הנכם שייכים לכוחות ההצלה (מד"א, מכבי אש, זק"א, משטרה, צבא, צוותים רפואיים)
- חוויתם בעבר טראומה שהתעוררה כעת מחדש בעקבות המצב (הלם קרב, שבי, אירועים במהלך השירות הצבאי, פיגועים קודמים)
- הנכם קרובים או מכרים של אנשים שנפגעו

## אם בעקבות החשיפה לאירוע הטראומטי אתם: מרגישים, חושבים, מתנהגים

### מרגישים גופנית:

- בעיות במערכת העיכול
- אוכלים יותר או פחות מכרגיל
- דופק מואץ
- נשימה מהירה
- כאבי ראש חזקים
- הזעת יתר כאשר נזכרים באירוע
- חשים סחרחורת
- בחילה
- שינוי בלחץ דם
- החרפת מחלות כרוניות
- עייפות יתר או תשישות
- צמרמורות
- תחושת טשטוש
- קשיים בתפקוד המיני

### מרגישים נפשית:

- חרדה
- אובדן דכאון
- חוסר אונים
- פחד
- עצב
- כעס
- חוסר תקווה לגבי העתיד
- ניתוק רגשי
- עוינות או חוסר אכפתיות לגבי אחרים
- אפתיה
- חוסר יכולת להרגיש שמחה או אהבה
- עצבנות והתפרצויות זעם
- אי שקט
- אי נוחות

### חושבים:

- סיוטי לילה
- פלש בקים (נזכרים שוב ושוב בתמונות מהאירוע)
- חשים בלבול
- קשיים בזיכרון
- קשיים בקבלת החלטות
- בעיות בריכוז
- האשמה עצמית
- הערכה עצמית ירודה
- תחושת בדידות
- מחשבות תוקפניות
- אשמה

### מתנהגים:

- עוררות יתר: קושי להירדם (יקיצות מרובות במהלך הלילה או התעוררות מוקדם מהרגיל)
- שנת יתר
- תחושת כוונות ודריכות מתמדת
- אי שקט ובהלה מרעשים סביבתיים כמו טריקת דלת, אופנוע שעובר
- חשדנות יתר
- תוקפנות
- שימוש יתר באלכוהול או בסמים
- קושי להתבטא
- בעיות בתפקוד האישי או הבין-אישי, הימנעות מאנשים, מקומות או מצבים שהייתם רגילים להם בעבר (נסיעה באוטובוס, ביקור בקניון, קולנוע).

## מה יכול לעזור?

- היפגשו עם אנשים עימם אתם יכולים לחלוק את רגשותיכם (משפחה וחברים)
- שמרו על סדר יום קבוע: דאגו למנוחה מספקת, הפחתת עומס ואכילה בשעות קבועות
- פעילות גופנית עוזרת להקלת מתחים
- תחביבים שונים יועילו בהתמודדות
- שימוש בשיטות הרפיה שונות ובדמיון מודרך
- הימנעו משימוש יתר באלכוהול וניקוטין. הימנעו מסמים
- מצאו לעצמכם מקום בו תרגישו מוגנים ובטוחים ואשר יסב לכם הנאה
- הצטרפו לקבוצת תמיכה עם מנחה מקצועי או בקבוצה לעזרה עצמית
- היזכרו במצבים קשים בעבר עמם הצלחתם להתמודד ואשר מהווים דוגמא עבורכם להתמודדות מוצלחת גם כעת
- תנו לעצמכם לגיטימציה לתחושות, רגשות והתנהגות הנובעים מהחוויה הקשה שעברתם
- אם אתה תחת השגחה רפואית – הקפד לקחת את התרופות בזמן ולהגיע לביקורת באופן סדיר
- הימנעו מחשיפת יתר לחדשות בכל אמצעי התקשורת

**בשנתיים** האחרונות אנו חווים מציאות קשה של פיגועים תכופים, אשר כתוצאה מהם הרוגים רבים, פצועים, יחידים, משפחות וקהילות עוברים תקופה קשה מנשוא של התמודדות עם טראומה ועם אובדן.

גל האלימות הולך ומתעצם ואין לדעת מתי יסתיים המצב הנוכחי. אירוע טראומטי מעורר תמיד תגובות קשות ולכל אדם הדרך האישית שלו לחוות אותו ולהתמודד עימו. אין חוקים לגבי מה מותר ומה אסור, מה "בסדר" ומה "אינו בסדר". בדרך כלל יש לאנשים את היכולת הפנימית להתמודד עם מצבי לחץ בכוחות עצמם. לעיתים נמשכים הסימפטומים ואף מחריפים עד כדי פגיעה בתפקוד היום יומי – אז מומלץ לפנות לקבלת סיוע נפשי מקצועי. אנא, זכרו שתגובות רבות הן תגובה "נורמלית" למצב שהוא "לא נורמלי". אנו מקווים שהדבר יהיה לכם לעזר.

### הערות

- המידע המפורט בטבלה אינו מיועד להחליף אבחנה מקצועית (רפואית או נפשית).
- במידה שהינכם סובלים מחלק מהסימפטומים הנ"ל וברצונכם להתייעץ, ניתן לפנות לקו הפתוח של נט"ל: 1-800-363-363
- אם מאז האירוע הטראומטי אליו נחשפתם הופיעו כמה מהסימפטומים המופיעים בעמוד זה והם נמשכים יותר מחודש, יש לפנות לקבלת עזרה מקצועית. זאת, על מנת למנוע את התפתחותה של התגובה הפוסט טראומטית, אשר במקרים מסוימים יכולה להפוך לכרונית.
- במידה שאינכם יכולים להתמודד בעצמכם או בעזרת קרוביכם, ישנם גופים מקצועיים שמטרתם לעזור לכם לעזור לעצמכם: בתי החולים באזור מגוריכם, קופות חולים, תחנות לבריאות הנפש ומרכזים לטיפול בטרומה ברחבי הארץ.
- פגיעה פיזית ו/או נפשית במהלך השירות הצבאי או במלחמה מטופלת על-ידי משרד הבטחון.
- פגיעה פיזית ו/או נפשית במהלך אירוע איבה מטופלת על-ידי ביטוח לאומי.

**אוזן קשבת במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי**  
**נט"ל 363-363-800-1**  
**www.natal.org.il e-mail:info@natal.org.il**

# הקו הפתוח של נט"ל: 1-800-363-363

## 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, שייפתחו כאשר יהיה מינימום נרשמים. במהלך תקופת המתנה ניתן יהיה לקבל תמיכה ממתנדבי הקו הפתוח ככל פונה אחר לנט"ל.

## הקו הפתוח של נט"ל

הקו הפתוח משמש כתובת לקבלת תמיכה נפשית מיידית ולאורך זמן על-פי הצורך (על-ידי יצירת קשר עם מתנדב קבוע). מתנדבי הקו הפתוח בנט"ל הם גם כתובת למתן ייעוץ ואינפורמציה רלוונטית לגבי אפשרות לקבלת סיוע נפשי בבית נט"ל (במרכז ת"א), או לגבי הפניה למרכזים טיפוליים אחרים ברחבי הארץ. 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 שישה חודשים ויתחייב להתנדב בקו הפתוח, לפחות ארבע שעות בשבוע למשך שנה. הקורס הבא ייפתח בינואר 2003. רכזת הקו – סיגל חיימוב.

## נט"ל באינטרנט

אתר האינטרנט [www.natal.org.il](http://www.natal.org.il) מהווה מקור לאינפורמציה רלוונטית וכן דרך להשתתף בפורום מקצועי המנוהל על-ידי הפסיכולוג הקליני – דני איגר.

## 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 בטרומה.
- ▶ להיות מרכז תיעוד לסיפורים אישיים.

## היחידה הקלינית

בנט"ל צוות רב מקצועי מיומן בטיפול בפגיעה נפשית על רקע לאומי (פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים ומטפלים באמנות), המטפלים באופן פרטני, זוגי, משפחתי וקבוצתי.

## הצוות הקהילתי

הצוות הקהילתי מקיים סדנאות, הרצאות והשתלמויות בכל רחבי הארץ על מנת לתת מענה לצורך גובר של העוסקים בתחום. כמרכז מתקיימת פעילות דומה גם במקומות עבודה – בתאום עם מנהלי משאבי אנוש. ראש הצוות הקהילתי – ד"ר רוני ברגר.

## מועדון נט"ל

המועדון החברתי-שיקומי בנט"ל מהווה מקום מפגש למי שניתקו מגעים חברתיים בעקבות הפגיעה הפוסט טראומטית ובדרך זו יכולים להתנסות במפגש חברתי בשילוב חוגים כמו טאי צ'י, קרטה, ציור, טיולים ועוד. מועדון נט"ל פתוח לקבל חברים חדשים.

## הוגה היוזם המרכז:

ד"ר יוסי הדר ז"ל 1946-1998  
ד"ר יוסי הדר היה הוגה היוזם 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 ואתנו מדי יום.

## ועד העמותה:

יהודית יובל רקנאטי – יו"ר  
פולט איתן, ישראל לרמן (ייעוץ פיננסי)

## חברי העמותה:

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

## בעלי תפקידים בהתנדבות:

יוסי אברהם (עו"ד), סומך חייקין (רו"ח), ארז קומורניק (הנה"ח), דפנה טריוואקס (יחסי ציבור), קדוש אצטרה (משרד פרסום)

## נושאי תפקידים:

עו"ד מיכל אמיתי-טהורי (מנכ"ל), 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 ברגר – ראש צוות קהילתי, סער עוזיאלי – רכז קליני.

## צוות המטפלים:

**תל-אביב:** הדסה אשדות, ד"ר נועה ברק, גיתית בורשטיין, יונתן גבע, ד"ר שי גור, ציפי גרינפלד, יהודית דור, ד"ר גיורא זקין, מיכל כץ, נורית לוין, יובל עודד, דליה עידן, ליזה פלחן, אודית שפר.  
**ירושלים:** איבון טאובר, אירנה מרצ'בסקי, ד"ר דינה רוט, חנה שילה.  
**חדרה:** יוטה ענתבי (התחנה לטיפול באלימות ובמשפחה).  
**נהריה:** דורית עוז (תחנת חוף הגליל).

## מדריכי המטפלים בהתנדבות:

בטי ברגר, ד"ר גבי סן, יפה זינגר.

## ידידי נט"ל:

פרופ' אבי בלייך, יואב בן דוד, אלי בן שם, ד"ר דני ברום, יהודית ואילן גונן, פירחה גולדשטיין, ד"ר ראובן גל, לילי גולטמן, עודד גרא, פרופ' יוסי גרוס, חנה גרטלר, פרופ' ערן דולב, סמדר הון, 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, רונית סילון, עמוס ערן, רו"ח יצחק פורר, ד"ר מיקי פולק, אביגדור קלנר, ניצה רגב, אודי רקנאטי, נחמן שי, איילת שחק, פרופ' אריק שלר, יאיר שמיר.

תחומות למרכז מוכרות לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.

## תודות:

- עורך: צביקה צורף
- עיצוב גרפי: סטודיו פני חמו
- משרד פרסום: קדוש אצטרה
- הדפסה: דפוס הארץ
- הפצה באדיבות: ידעות אחרונות הארץ מעריב
- ארגון נכי צה"ל

## הפקת העלון באדיבות:

קבוצת אגיס | אילנות דיסקונט | אילנות בשחה | חכשידי תנועה בע"מ | סתר ציון | קרן רקנאטי | וון שלוח | חברה לביטוח בע"מ | חכשית גוראל השפעות

טלדור ■ כלל תעשיות ■ כתר פלסטיק בע"מ ■ תמר הון סיכון

ת"ד 4170 תל-אביב 61041  
טל. 03-5101047, פקס. 03-5101695  
[www.natal.org.il](http://www.natal.org.il) | [info@natal.org.il](mailto:info@natal.org.il)

המרכז לשיעור נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי

