



מדיני ביטחוני

# אחרי יותר משנה בשבי אכזרי, אין לדעת מהן ההשלכות הנפשיות של החוזרים מהשבי

על אף שתחום הטראומה, לרבות טראומת שבי, אינו זר לצוותים המקצועיים בישראל, קשה להקיש ממקרים אחרים למצבם של החטופים. מי שהצליחו לשרוד בתנאים קשים מנשוא צפויים לחוות תסמינים בהתאם, ושיקומם תלוי בסיוע תמידי לו יזדקקו

לעקוב

עידו אפרתי

20 בינואר 2025 • 06:00

קשה להפריז בהשלכות על מצבם של החטופות והחטופים השבים אחרי יותר מ-470 בשבי חמאס. בראש ובראשונה הן משפיעות על בריאותם הפיזית והנפשית של החטופים עצמם, אך גם על בני משפחתם וסביבתם הקרובה. גם המעגלים הרחוקים יותר — הקהילות מהן נחטפו, המעורבים והמקורבים — לא נעדרים את ההשפעה הקשה של רכבת ההרים הרגשית המטלטלת ב-15 החודשים האחרונים.

עם שובם לישראל ממתניה להם מעטפת שלמה של אנשי מקצוע מתחומי הרפואה, בריאות הנפש והרווחה. מעט מאוד ידוע על מצבם, אבל ההנחה ההגיונית של אנשי המקצוע היא שאחרי תקופה כה ארוכה בשבי, מצבם יהיה ירוד בהרבה מזה של החטופים ששבו בעסקה הראשונה להשבת החטופים בנובמבר 2023. לעומתם, החטופים ששבים בעסקה הנוכחית שהו כמעט פי עשרה יותר זמן בשבי מהם.

אמילי דמארי בבית החולים, אתמול. אלוני: "סביר להניח שמעבר למצבם הגופני הם יסבלו גם מתסמינים קשים של טראומה כמו חוסר שינה, פחדים, סיוטים, עוררות יתר, דיכאון, ואובדן של אמון" צילום: ISRAEL DEFENSE FORCES/רויט

ברמה הרפואית נערכים בתי החולים בדרום הארץ — סורוקה בבאר שבע וברזילי באשקלון — לקלוט את מי שנדרשים להתערבות רפואית מיידית במידת הצורך, ויתר השבים מיועדים לקליטה בבתי חולים במרכז הארץ. ואולם, גם אם מצבם הפיזי של חלק מהחטופים יהיה קשה, למערכת הבריאות יש את מלוא הידע, האמצעים והיכולות לטפל ולשקם את גופם.

ואולם, מעל כל אלה מרחפת עננה כבדה, אפופת כאב וחוסר ודאות באשר להשלכות המנטליות והנפשיות של השבים והשבות אחרי תקופה ארוכה כל כך בשבי. בשונה מניתוח או הליך רפואי, לאנשי המקצוע בתחום בריאות הנפש וההתמודדות עם טראומה, כמו גם למשפחות ולקהילות, אין מושג ממשי באשר למטען הנפשי הכבד שכל אחד ואחת מהן נושא עמו. לא ידוע מה חומרת מצבם הנפשי, מאילו תסמינים הם סובלים — ובאיזה אופן יש לטפל בכל אחד מהם כדי להיטיב ולשקם את מצבו הנפשי.

גם אם תחום הטראומה, לרבות טראומת שבי, אינו זר לצוותים המקצועיים בישראל, קשה מאד להקיש ממקרים אחרים למצבם של האזרחים והאזרחיות, בהם ילדים, נשים ומבוגרים שאינם חיילים, שהוחזקו בשבי של ארגון טרור זמן ממושך ובתנאים קשים כל כך.

## סיוטים, דיכאון ואובדן אמון

"הטראומה של השבי היא הקשה ביותר שיש", אומרת אירית אלוני, מנהלת היחידה הקלינית בעמותת נט"ל (נפגעי טראומה על רקע לאומי). לדבריה, בשונה מאירועי אסון וטראומה חיצוניים, בין אם מדובר באסון טבע או תאונה, טראומת השבי היא הקשה ביותר, "כי כאן מדובר בטראומה מעשה אדם כלפי אדם אחר". אלוני מוסיפה כי "במקרה זה פגשו החטופים ברוע ובאכזריות כלפיהם, ולכן התסמינים הרבה יותר משמעותיים".

לפי אלוני, העובדה כי ב-15 החודשים האחרונים התרגלנו לחשוב שאנו מכירים את החטופים ("עד לרמת הבובה של כפיר ביבס"), אנו למעשה מכירים רק את השמות, הפנים והסיפורים — את החיים שלהם לפני 7 באוקטובר. "אבל בתהליך השיבה הם יזדקקו לפרטיות

כדי לחזור לחיים", היא אומרת, "ולאט לאט להחזיר את השליטה שלהם בחיים הללו". לדבריה, השבים יידרשו למרחב שקט ומוגן למשך תקופת מעבר ושיקום מהטראומה שחוו. "סביר להניח שמעבר למצבם הגופני הם יסבלו גם מתסמינים קשים של טראומה כמו חוסר שינה, פחדים, סיוטים, עוררות יתר, דיכאון, ואובדן של אמון", מסבירה אלוני.

ואולם, כל אלה הם תיאורים כלליים ומוכרים של תסמיני פוסט־טראומה במרחב אינסופי של דרגות חומרה. במקרה של החטופים השבים, המשתנים הקריטיים הנוגעים לכל אחד ואחת מהם נותרים בעלטה. מכאן שכל הערכה או תרחיש אפשרי לחיזוי מצבם יכולים להתבדות עם שובם ארצה. "גם אם החטופים שהו במשך תקופה זהה בשבי, וגם אם נניח שכמה מהם שהו בתנאים דומים, כשמדובר בטראומה — כל מקרה לגופו. אין דין אדם אחד כדין אחר", מסבירה אלוני. לדבריה, מעבר למרכיב הזמן יש שני גורמים עיקריים בעלי השפעה מכרעת על מצבם: "האחד הוא תנאי השבי והאופן שבו חווה אותו כל אחד מהם, והשני — מבנה האישיות של כל חטוף".

## שיקום רב־מערכתי

"כל אחד ואחת מהשבים מהווה עולם ומלואו ומקרה בפני עצמו. לכן, גם ההתמודדות עבור כל אחד מפדויי השבי תדרוש התאמה לכל מקרה ספציפי", מסביר פרופ' יאיר בר־חיים, פסיכולוג קליני ומומחה בטיפול בפוסט־טראומה, ראש המרכז הלאומי לטראומה וחוסן באוניברסיטת תל־אביב. לדבריו, ברור לכל ששהייה בשבי בתנאים קשים ותחת איום חיים במשך יותר מ-470 יום היא מצב טראומטי וקשה לכל אדם, "אבל גם בתוך זה קיימות דרגות שונות של התאכזרות וקשיים. כל אדם מגיע עם מבנה האישיות שלו", מסביר בר־חיים.

פרופ' יאיר בר־חיים, בשנה שעברה. "יכולים להתקיים חיים גם אחרי אירוע כזה, תקומה היא אפשרית" צילום:

תומר אפלבוים

על אף שבישראל נצבר ניסיון רב בטיפול בפוסט־טראומה וקיימת ספרות רפואית ומחקרית רבה הן מישראל הן ממקומות שונים בעולם, גם מומחי הטראומה המנוסים ביותר מתקשים לדעת למה לצפות. "מוזר ככל שזה יישמע, אני חושב שככל שאנשי המקצוע יגיעו בלא

ציפיות מוקדמות — כך גדל הסיכוי שיעשו עבודה טובה יותר", אומר ד"ר אופיר לוי, ראש הקליניקה לטיפול ב-PTSD במרכז הלאומי לטראומה וחוסן באוניברסיטת תל־אביב. "התגובות הן תגובות סובייקטיביות. כל אחד מתמודד אחרת בשבי וכל אחד מתמודד אחרת עם תהליך ההסתגלות אחרי השבי", מסביר לוי, "וזה הדבר הבא שהחטופים יתמודדו אתו. לכן, כל סט ציפיות עלול לייצר קושי". לדבריו, נדרשת התאמה מאוד עדינה של התהליך לצרכים של כל אחד ואחת מהם.

שאלת שיקומם של החטופים אינה נוגעת רק לימים, לשבועות או לחודשים הבאים — אלא נוגעת לכל שארית חייהם, ולאופן שבו יתפקדו בהמשך. אחת משאלות המפתח היא לאיזו רמת שיקום ויכולת תפקוד ניתן לצפות מהם אחרי תקופה קשה ומשמעותית כל כך, ובמילים אחרות — "האם יש תקומה?". בר־חיים משיב בחיוב לשאלה זו: "יכולים להתקיים חיים גם אחרי אירוע כזה, תקומה היא אפשרית". לדבריו, גם אנשים שעברו את השואה, שהו בשבי או שחוו עינויים הצליחו לחיות, לעבוד ולהקים משפחה. "אבל מחירי הטראומה לא נעלמים — הם נמצאים לאורך החיים. גם גלעד שליט המשיך את חייו אחרי השבי כשלמד והתחתן, אבל על המחירים שהוא משלם — אנחנו לא יודעים", הסביר בר־חיים.

בסופו של דבר, הוא מבהיר, תהליך השיקום הוא רב־מרכתי ודורש מאמץ ממושך וארוך שנים. לפי בר־חיים, הדבר כולל רמות שונות של תמיכה — החל ברמה הסוציאלית וכלה בקיום תנאים שמאפשרים שיקום. "המפתח הוא לתת להם כל סיוע שנדרש", הוא מסביר. לבסוף, יש כמובן את שאלת הטיפול בטראומה עצמה, "ובטראומה, הטיפול המוביל הוא טיפול פסיכולוגי, כלומר שיחתי, אבל אפשר להיעזר גם בתרופות כדי למנוע חלק מהתסמינים — אם זה קשיים בשינה או תסמינים אחרים" מדגיש בר־חיים.

## המשפחה באבל מושהה

זה זמן רב שהחטופים והחטופות נמצאים במרכז העניין הציבורי ובלב הסוגיה הרפואית־בריאותית. ואולם חלק בלתי נפרד מהקושי חוו גם בני משפחותיהם באופן יומיומי לאורך כל התקופה. "בני משפחות

החטופים נמצאים קצת בשוליים כרגע, אבל גם הם בהחלט חוו טראומה, וגם הם נדרשים לתמיכה", אומרת אלוני. היא מציינת כי בני המשפחות סובלים מתשישות, מחוסר שינה, מאובדן כושר עבודה, ומחוסר ודאות ולחץ — שפוגעים אנושות במערכות הגופניות והנפשיות שלהם. "המשפחות נמצאות כבר שנה ורבע במאבק יומיומי ומתח בלתי נסבל", אומרת אלוני, "לרבות מהן לא היתה יכולת ופניות נפשית לעבור טיפול בשנה ורבע האחרונה". לדבריה, אב של חטוף אמר לה שהוא עסוק כל כולו בחזרה של בנו ולכן יחכה עם הטיפול בעצמו. אלוני מוסיפה כי משפחות שלמות סובלות מאבל מושהה, ושעד כה הן לא יכלו לעבד את האובדן שלהן. "הן היו בדריכות תמידית לחדשות טובות או רעות, וחוו מתחים איומים", היא אומרת.

מנהרה ששימשה לכליאת חטופים בחאן יונס, בשנה שעברה. ניסיון העבר מראה כי מידע אישי ותיאורים מחוויית השבי מוצאים את דרכם אל הציבור דרך בני משפחה צילום: דובר צהל

התהליך שיעבור על החטופים, היא מסבירה, יתנהל מהפנים אל החוץ: קודם כל תהליך נפשי, אחר כך הגופני, ולבסוף הסביבתי. "כל אחד מהם יצטרך את הקצב שלו", אומרת אלוני, "לא כולם ידברו, ישתפו או יספרו — הם צריכים שקט ואת הזמן עם המשפחות והקהילות שלהם". לדבריה, יש לזכור שסיפורם הקשה והכואב טומן בחובו סיפור נוסף — זה של הקהילה שצריכה להשתקם. "קהילות דוגמת בארי, כפר עזה או אחרות, הן כולן קהילות שעברו טראומה. לא סתם הם אומרים ש'אין מזור עד שכולם חוזרים'", אומרת אלוני.

במערכת הבריאות ובבתי החולים מתאמצים לשמור על פרטיותם של השבים ולאפשר להם מרחב שקט ומוגן בשלבי החזרה וההסתגלות, בוודאי אלה הראשוניים. ואולם, ניסיון העבר מראה כי מידע אישי ותיאורים מחוויית השבי מוצאים את דרכם אל הציבור דרך בני משפחה. "בני המשפחות הם נקודה מסובכת", אומר לוי, "ההכנה מולם צריכה לכלול את ההבנה שהם צריכים לאמץ אתיקה של אנשי מקצוע". לדבריו, משמעות הדבר היא שהם חייבים לשמור על הפרטיות של הקרוב שחזר מן השבי. "נדרשת לכך רגישות, הוא נמצא בתהליכים שיארכו זמן, ובשלב מסוים האדם ששב ידבר את עצמו, אם ירצה בכך", מסכם לוי.

## הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר | רכשו  
מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר  
האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ