

16 באפריל 2018
א' באייר תשע"ח



עלון מס' 4

מידעון

לדעת יתר לקבלת עזר

מידעון למשפחות נפגעי טרור

יוצא לאור ע"י
זק"א ישראל
ילדים של החיים
03-6164444

סיוע רגשי

נפגעי טרור רבים הינם נפגעי פוסט טראומה המתמודדים בשקט ובגבורה עם המצב הקשה אליו נקלעו, לעומת נפגעי גוף המקבלים יחס שונה ומועדף, נפגעי פוסט טראומה נחשבים בציבור לנפגעים בצורה קלה, על אף שבחלקם יחוו שינוי קיצוני בחייהם ואיכות חייהם תפגע באופן קשה.

בחודשים הקרובים נעלה לעלונים מידע רב על הנושא על מנת שנוכל להבין ולו במעט את האנשים הנפגעים.

מהי פוסט טראומה?

בזמן החשיפה לאירוע הטראומטי המערכת הנפשית מוצפת בגירויים שאותם היא אינה יכולה להכיל ולעבד. הגירויים הללו נותרו במערכת בצורתם הגולמית והלא מעובדת, ומדי פעם שבים וחודרים למרכז התודעה בצורתם המקורית. באופן זה, הנפגעים חווים מחדש את האירוע הטראומטי באופן פיזי או נפשי, ממש כאילו הוא קורה שוב ושוב. דימויים, זיכרונות, רעשים וריחות שהיו בפועל בזמן התרחשות הטראומה שבים ותוקפים את הנפגע. מכיוון שחודרנות טראומטית כזאת מכאיבה מאוד, הנפגעים מנסים להימנע מכל דבר שעשוי להזכיר להם את האירוע הטראומטי. כך נוצר מעגל של חודרנות מצד אחד והימנעות מצד שני. מעגל זה הוא לב-לבה של התסמונת הפוסט-טראומטית, הנקראת בשפה המקצועית PTSD.

מצב של פוסט טראומה אינו מעיד על חולשה.

סימפטומים של פוסט טראומה הם תגובה נורמלית למצב לא נורמלי.

לכל אדם יש גבול מסוים, וקרוב לוודאי שכל אדם ילקה בתסמונת פוסט טראומטית אם ייחשף לאירוע טראומטי חריף דיו.

סימפטומים של פוסט טראומה

חודרנות

לאנשים שחוו אירוע טראומטי יש לעתים קרובות סימפטומים חודרניים. מדי פעם הם חווים את הטרואומה שוב; מרגישים, מריחים, חושבים, ורואים בדמיונם את מה שהרגישו, הריחו, חשבו וראו שם. תחושת הסכנה שהציפה אותם אז מציפה אותם שוב, והם עשויים לחוש פאניקה, רצון להימלט וזעם כלפי עצמם וכלפי אחרים. תחושות כאלו מטרידות מאוד ומקשות על הנפגע להתרכז או לישון. בדרך כלל, הנפגע אינו מבין מה עובר עליו ואינו יכול לשלוט בסימפטומים או להפסיק אותם - עובדה המוסיפה לסבלו.

חווית פוסט טראומה חודרנית להיות:

- זיכרונות מכאיבים של האירוע הטראומטי - מחשבות, דימויים, ריחות או טעמים שהיו באירוע עצמו;
- חלומות וסייטים על האירוע;
- הרגשה שהאירוע קורה שוב - פלאשבקים;
- תחושות מצוקה כתוצאה מחשיפה למשהו שמזכיר את האירוע הטראומטי

הימנעות

מכיוון שחוויות חודרניות כאלה מקושרות ישירות לטרואומה שקרתה, האדם מרגיש שוב ושוב בסכנה, והוא מנסה להגן על עצמו באמצעים שונים מפני

התרחשות טראומטית נוספת. הוא יהיה חשדן יותר, בעל נטייה להתפרץ על אנשים שבחוויה שלו נתפסים כמאיימים, וינקוט בפעולות הגנה שונות כדי לא לשוב ולחוות את האירוע הטרומטי. כחלק מאותן פעולות הגנה, האדם הסובל מפוסט טראומה ימנע מדברים שעשויים להזכיר לו את הטרומה.

ההימנעות באה לידי ביטוי בפעולות הבאות:

- מאמצים לא לחשוב, להרגיש או לדבר על האירוע הטרומטי;
- הימנעות ממקומות, פעילויות או אנשים שעשויים להזכיר את האירוע הטרומטי;
- קושי לזכור פרטים מהאירוע הטרומטי;
- קושי להרגיש רגשות חמים כלפי אנשים;
- הימנעות מלהרגיש רגשות חזקים באופן כללי;
- תחושה של זרות, של מוזרות ושל ניתוק;
- תחושה של חוסר הנאה מפעילויות שקודם לכן היו מהנות, והימנעות מהן.

לפעמים הנפגע מודע לכך שהוא עושה מאמצים להימנע מדברים שיזכירו לו את הטרומה, ולפעמים הוא אינו רואה את הקשר בין החוויה הטרומטית לבין ההתנהגות שלו.

כך או כך, ההימנעות עשויה להעניק לו את האשליה, שהנה הוא מצליח להתמודד עם הקשיים שהוא חווה בעקבות החשיפה לאירוע הטרומטי. הימנעותו של הנפגע עשויה לשרת אותו טוב בטווח הקצר, אך לאורך זמן ההימנעות מתקבעת ופוגעת באופן משמעותי באיכות חייו. נוסף על כך, השימוש התכוף בהימנעות מעיד על כך שהאספקט החודרני של הטרומה עדיין

קיים, ובמוקדם או במאוחר הוא ישוב ויפרוץ החוצה בדמותם של הסימפטומים החודרניים.

המידע מתוך אתר נט"ל לנפגעי טראומה לאומית

המשך בחודש הבא---

מיצוי זכויות

זכויות נפגעי הפרעת דחק פוסט-טראומטית

הסימפטומים של הפרעת ptsd מביאים לניתוק חברתי והתפרצויות זעם, ולכן היא פוגעת בתפקוד החברתי, התעסוקתי ובשגרת החיים של הלוקים בה ויכולה לגרום למצוקה קלינית משמעותית.

ההפרעה משפיעה לא רק על הסובל ממנה, אלא גם על מערכות היחסים של החולה ועל בני משפחתו שעלולים לחוש רגשות אשמה, דיכאון, בושה ותופעות פוסט טראומטיות בעצמם. הדבר מכונה "הדבקה" של ההפרעה.

בגלל הקושי להיכנס למעגל העבודה ולנהל חיי שגרה אצל נפגעי פוסט טראומה, החוק מאפשר להם לקבל קצבת נכות נפשית כמקור להכנסה, לאחר שהמוסד לביטוח לאומי מכיר בהפרעה כנכות נפשית. זכות זו מותנית בעמידה בקריטריונים נוספים שקבע המוסד לביטוח לאומי.

בנוסף, מחקרים הראו כי הפרעת פוסט טראומה קשורה להתפתחות בעיות רפואיות ומחלות. כך למשל, נמצא קשר בין ההפרעה לבין מחלות לב וכלי דם, כאבים כרוניים, דלקות פרקים, מחלות של בלוטת התריס ומחלות הקשורות לעצמות ושרירי השלד. כדי לקבל הכרה בליקויים אלו, יש להוכיח בפני הועדה

הרפואית של הביטוח הלאומי כי קיים קשר בין ההפרעה לליקוי.

אבחון ודרכי טיפול

אבחון הפרעת דחק פוסט טראומטית אינו פשוט, מכיוון שהוא דורש הערכה פסיכולוגית המתבססת על תיאורי הנפגע, שלרוב אינו שש לשתף ולדבר על חוויותיו. הנפגעים מתבקשים לתאר את הסימפטומים, חומרתם ועוצמתם, ואף לעבור בדיקות רפואיות.

באם אובחן אדם כלוקה בהפרעה, ניתן לבנות תוכנית טיפול בהתאם לצרכי המטופל, זאת אף על פי שחלף זמן רב מאז האירוע הטרומטי. הטיפול יעשה לרוב באמצעות שילוב דרכי טיפול שונות:

- טיפול תרופתי - תרופות נוגדות דיכאון ותרופות הרגעה עשויות להקל על הסימפטומים של ההפרעה.
- פסיכותרפיה - התמודדות עם רגעי הטרומה מחדש, וטיפול בחשיפה, כלומר, עימות עם הדברים הגורמים למצוקה והתמודדות עימם
- טיפול התנהגותי קוגניטיבי - מתבסס על שיחה והתמקדות בהיכרות עם האירוע הטרומטי מקרוב והשפעתו על המטופל, עיבודו ורכישת מיומנויות לשינוי תהליכי החשיבה השלילית. מטרת הטיפול היא לזהות את הדברים מהם נמנע המטופל כדי לא לחשוב על האירוע, בחינת המצבים המעוררים את הטרומה וכו'.
- תמיכה - ההתמודדות עם נטל ההפרעה קלה ויעילה יותר כאשר קיים מעגל תמיכה כגון חברים, משפחה או קבוצת תמיכה.