



**"לפעמים אני
לפעמים אתה
כה זקוקים לנחמה"**

חרבות ברזל

ערכה אישית עבור הקב"ן המטפל

קב"נים יקרים שלנו,

בימים קשים אלו של מלחמה כאשר המציאות החיצונית מתקיפה את שגרת קיומנו, מטשטש ההבדל בין החזית והעורף ובין הקב"ן לבין מטופליו. הקב"ן אינו עוד צופה מן הצד, ניטרלי, אלא משתתף חרד ודואג, שלפעמים אף נפגע בעצמו. מדובר בסיטואציה שלא הכרנו, בה הרוע האנושי מופנה כלפי חסרי ישע וחסרי אונים ומתקיף את הייצוגים העמוקים של אמון בסדר הטוב, ושל בטחון בסיסי, עליהם מושתת הקיום האנושי. גם אנחנו וגם המטופלים שלנו מוצפים רגשית, חרדים וכואבים.

פרופ' יולנדה גמפל (2010), הציעה את המונח "הזדהות רדיואקטיבית" על מנת לתאר נזקים כתוצאה מחיים בצל מלחמה מתמשכת ולכן גם בלתי מעוכלת. נזקים אלה הולכים ומצטברים במציאות החיצונית והפנימית כאחד, וכמו קרינה רדיואקטיבית, לא ניתן להבחין בנזקיה בזמן החשיפה לה, אלא רק על ציר הזמן. אנו מציעים לחשוב על רדיואקטיביות גם בהיותה דולפת, מחלחלת באופן לא מזוהה כמעט, לאו דוקא חוזרת, מתוך המציאות החיצונית הטראומטית והעולמות הפנימיים של המטופל והקב"ן אל המרחב המשותף להם.

בנסיבות בהן האימה והרוע מציפים את כולנו, נשאלת השאלה, כיצד יוכל הקב"ן להחזיר למטופל את אמונתו בטוב, לייצר 'מרחב מוגן' מטאפורי בעין הסערה, כאשר הוא עצמו מתקשה בכך. במילים אחרות, להזדהות עם המטופל, אך גם להבריא מן ההזדהות, להיות נוכח ב'כאן ועכשיו' ובו בזמן להכיר בגבולות שלנו עצמנו, להיות מוכל וגם להכיל את הקרעים הפעורים ואת המורכבות חסרת הפתרון הנראה לעין.

בחוברת קצרה זו, ברצוננו להציע מענה ממוקד להתמודדות עם האתגרים הללו כדי שתוכלו לשמור על עצמכם ועל המקום הטיפולי כמרחב מוגן, כאי של שפיות ושל אמונה בטוב. **ליבנו עם כל אחד ואחת מכם, אנו מאמינים בכישוריכם ובטוחים ביכולתכם לממש אחריותכם ולהוות משענת איתנה עבור משרתי צה"ל.**

מערך בריאות הנפש

טראומטיזציה משנית

"האזנה לסבל אנושי ולעדויות על טראומה, גם כשהמאזין עם כל יכולותיו הוכשר בתחומו ומתוקף מקצועו לטפל בטראומה ולהיות לה עד, עדיין התנסותו האישית בעדות, עצם ההאזנה לחוויות אכזריות, גבוליות וקיצוניות, כרוכה בסכנות ועשויה לשמוט מתחת רגליו את הקרקע הבטוחה של ניסיון חייו".

"המאזינים אינם יכולים למלא את משימתם מבלי שיעברו בתורם משבר ויחוו כיצד גבולותיהם שלהם, עצמיותם, תפקודם ואפילו שפיות דעתם, עומדים בסכנה. עליהם ללמוד כיצד להבחין בסכנות הללו וכיצד להתמודד עם המלכודות של חוויות העדות במסגרת העמידה במשימתם המקצועית והאנושית"

(זורי לאוב, עדות)

המושג טראומטיזציה משנית (SECONDARY TRAUMATIZATION), מתייחס למצב בו אדם מפתח תסמינים פוסט-טראומטיים לאחר שנחשף לפרטים של אירוע טראומטי אשר עבר אדם אחר, גם אם לו עצמו לא נשקפה כל סכנה. לרוב מדובר במקרים של חשיפה לפרטי אירוע טראומטי של אדם קרוב או משמעותי, אך לעתים טראומה משנית עלולה להיווצר גם בתגובה לחשיפה לפרטי אירועים טראומטיים (כגון מלחמות ופיגועים) דרך סוגי המדיה השונים.

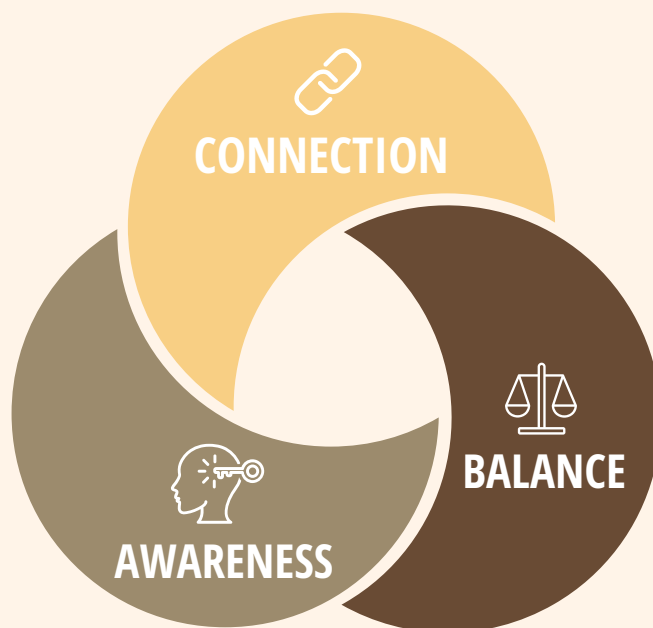
טראומה משנית יכולה להתבטא בתסמינים מגוונים, הבהים לאלה הנכללים בהפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), זוגמת תסמינים חודרניים (כפלבקים וסיוטי לילה), הימנעותיים (כהימנעות מגירויים המזכירים את הטראומה), עוררות יתר, ועוד. התסמינים השונים עלולים להוביל למצוקה רגשית משמעותית וכן לפגיעה בתפקוד בתחומי חיים מרכזיים. בנוסף, לא פעם נכללים במצב זה תסמינים פסיכוסומטיים נוספים בדומה לאלה המתעוררים בקרב נפגעי אירועים טראומטיים (כגון תסמיני דיכאון, חרדה, תחושת חוסר אונים, הזעה, דופק מהיר ועוד).

אף כי מצבי טראומה משנית יכולים להתפתח בקרב כלל האוכלוסייה, תופעה זו זוכה להתייחסות בעיקר בהקשר של תגובות אנשי מקצוע ממקצועות הטיפול למפגש עם מטופלים אשר חוו אירועים טראומטיים. תגובות מטופלים לחשיפה לא ישירה לטראומה קיבלו המשגות תיאורטיות שונות אשר נבדלות ביניהן באופנים שונים. מושג קרוב לטראומה משנית אשר ראוי להזכירו וכן להבחין ביניהם הוא טראומה עקיפה. בשונה מטרומה משנית, המושג טראומה עקיפה מתייחס למצבים בהם חשיפת המטפל לחומרים טראומטיים של המטופלים אינה מביאה רק להתפתחות תסמינים פוסט-טראומטיים אצלו אלא לשינוי מקיף בהשקפת העולם, באמונות, בתפיסות ובחוויות של המטפל. הבדל נוסף בין שני המושגים, הוא כי טראומה משנית יכולה להתעורר אל מול חשיפה לפרטי אירוע טראומטי אחד ואילו טראומה עקיפה נוצרת מחשיפה מצטברת.

עקרונות התמודדות לפי מודל ה-ABC

מודעת איזון וקשר

AWARENESS, BALANCE, CONNECTION



מודל ה- ABC שם דגש על הצורך בהעלאת מודעות מערכתית ומתן כלים להתמודדות, על שאיפה ליצור איזון עבור המטפלים ועל יצירת קשרים תומכים בתוך ומחוץ למסגרת העבודה כפי שנראה בפירוט הבא:

מודעות- עלינו כמטפלים במערך מקצועי להיות מודעים לאופי האינטנסיבי והמורכב של העבודה הטיפולית בעת לחימה ולסכנות הטראומה המשנית. עלינו לשאוף, ככל הניתן, לקבל הכשרה מתמדת תוך כדי עשייה (ON-THE-JOB TRAINING) באמצעות קריאת ספרות מקצועית, וקבלת ליווי, חניכה והדרכה אישית. כל אלו יהוו בידנו אמצעי להעצמת כישורנו ולביסוס תחושת שליטה. יודגש כי ניטור העמדות והרגשות העולם במפגש עם המטופל בתוך מסגרת של הדרכה מקצועית מהווה מקור עוצמתי לעיבוד רגשי, זיהוי והפחתת לחצים והתמודדות עם נזקי הטראומה המשנית.

איזון- על הדרג הניהולי לסייע לקב"נים להתמודד עם האתגר בעבודה בעת לחימה באמצעות שמירה על איזון, ככל הניתן, בין העבודה ובין החיים הפרטיים. הדרכים המרכזיות ליישם זאת הינן באמצעות בהירות המשימה וסדר עדיפויות, הסברת הנהלים לפנייה לדרג ממונה וקבלת סיוע, ויסות העומסים, איזון בין מספר המטופלים והרכבם ועוד. מדיניות ההפעלה צריכה לאפשר למטפלים לקבל מענה לצרכים בסיסיים (שינה, אוכל, הפסקות, עבודה במודלים גמישים וכו') ולעבור תהליכי עיבוד ואינטגרציה במסגרת צוותית במטרה להשיג את האיזון הנדרש ולמצוא משמעות אישית ערכית אמיתית בפועלם. חשוב שמטפלים שנחשפים לזוועות אנושיות ידאגו באופן אקטיבי לאזן את הסיפורים הקשים באמצעות יצירת הזדמנויות מכוונות ותכופות להפוגות ולמילוי מצברים: ספורט, הנאה, רגיעה, הרפייה וכדומה. כמו כן, חשוב בעת זו לשים לב ולהימנע מפעילויות וממערכות יחסים מרוקנות והחלפתן בכאלו שנותנות תמיכה ומילוי מצברים.

קשרים- קשרים וחיבורים תומכים ומלאי משמעות בתוך ומחוץ למסגרת הצבאית חיוניים על מנת לשבור את הבדידות והבידוד המאפיינים עבודה עם נפגעי טראומות קשות ומהווים מקור זמין לתמיכה ולעזרה. מדובר בקו החזית הראשון בהתמודדות - על מפקד המסגרת לבנות רשתות מקצועיות לתמיכה הזדדית ולספק לכך תמיכה אדמיניסטרטיבית. רשתות מקצועיות ואישיות מהוות מקור זמין לתמיכה ולעזרה.

לסיכום,

במציאות טראומטית חשוב שמזכיר לעצמנו שאיש אינו מוגן בפני אסונות. עלינו לגייס את יכולות ההתמודדות הבשלות ביותר שלנו וכן לסמוך על עזרתם של אחרים. הדרך הטובה ביותר להתמודדות עם המכשולים האלה, היא מודעות אליהם. חשוב מאוד לווסת את העומס הטיפולי ככל הניתן, ולדאוג למנוחה כאשר מתגלים הסימפטומים. התייעצות עם ראש צוות, מדריך ו/או מנחה מקצועי עשויה גם היא להביא תועלת, כמו גם עיבוד החוויות עם עמיתים.



1. הרמן, נ'ל. (1994). טראומה והחלמה. תל אביב: עם עובד.
2. לאוב, ד. (2008). נשיאת עדות, או תהפוכת ההאנה. בתוך: ש' פלמן, וד' לאוב (עורכים). עדות. תל אביב: רסלינג (עמ' 96-67).
3. סכנות ההאנה: אתגר הטיפול בשודדות טראומות קיצון והתמודדות עם טראומה משנית בעזרת הדרכה מקצועית מומחית לטראומה – מאת ד"ר ענת נור ב-WTC.ANATGUR.CO.IL.
4. אילון ע' וליהד מ' (2000). חיים על הגבול- 2000. חיפה: הוצאת נוד.
5. דקל, ר', גינבורג, ק' והנטמן, ש' (2004). בקו החווית: עובדים סוציאליים בבתי-חולים כלליים בתקופה של טרור מתמשך. חברה ורווחה, כ"ד, 163-180.
6. גמפל, י. (1987). היבטים על העברה בין דורית. שיחות, כתב-עת ישראלי לפסיכותרפיה, 2, מס' 1, 27-31.
7. מילר- פלורסהיים, ד. (2003). על הגבול הדק שבין מטפל ומטופל בעתות של טראומה לאומית, בתוך: מסע של תקווה, יעוץ וחינוך בעידן של אי ודאות, הוצאת ממלכת בית ברל והוצאת רנס, אבן יהודה, עמ' 210-179.
8. VICARIOUS TRAUMATIZATION AND SECONDARY TRAUMATIC STRESS: A RESEARCH SYNTHESIS. BAIRD, KATIE; KRACEN, AMANDA C. COUNSELLING PSYCHOLOGY QUARTERLY, VOL 19(2), JUN 2006, 181-188.
9. THE CONTRIBUTION OF TRAINING AND SUPERVISION TO PERCEIVED ROLE COMPETENCE, SECONDARY TRAUMATIZATION, AND BURNOUT AMONG DOMESTIC VIOLENCE THERAPISTS. BEN-PORAT, ANAT; ITZHAKY, HAYA. THE CLINICAL SUPERVISOR, VOL 30(1), JAN 2011, 95-108.



ABC MODEL

דף עזר אישי לקב"ן המטפל

ה-ABC של ניהול טראומה משנית: מודעות, איזון וחיבור

היה מודע לאופן שבו עבודתך יכולה להשפיע עליך. שמירה על תחושת איזון וחיבור יכולה למנוע ממך לחוות טראומה משנית ואו למתן את ההשפעות המזיקות שלה. להלן מספר דרכים שבהן אתה יכול להפחית את הסיכון שלך לחוות - או להפחית את ההשפעה של - טראומה משנית.

A



- היה מודע לאופי האינטנסיבי והמורכב של העבודה הטיפולית בעת לחימה ולסכנות הטראומה המשנית.
- הכר את "מפת הטראומה" האישית שלך והיה מודע לכך שהיא יכולה להשפיע על האופן שבו אתה מטפל.
- שאף לקבל הכשרה מתמדת תוך כדי עשייה באמצעות ספרות מקצועית, ליווי, חניכה והדרכה אישית.

B



- דע את הגבולות שלך וקבל אותם.
- הקפד ככל הניתן על בהירות המשימה וסדר עדיפויות, הסברת הנהלים לפנייה לדרג ממונה וקבלת סיוע, ויסות עומסים ואיזון בין כמות המטופלים והרכבם.
- השתתף בתהליכי עיבוד ואינטגרציה במסגרת צוותית.
- מצא משמעות אישית ערכית אמיתית בפועלך
- צור הזדמנויות מכוונות ותכופות להפוגות ולמילוי מצברים.

C



- המנע מבידוד מקצועי - שמור על חיבור תומך עם קבוצת השווים, ראש צוות, מנחה מקצועי ומדריך אישי.
- שמור על קשר עם חברים ובני משפחה.