



המענה הנפשי למשרתים המתמודדים עם אובדן טראומטי

חרבות ברזל - דף עזר לקב"ן

אובדן טראומטי מהו?

אובדן וטראומה הינם מונחים שנבחנו בתיאוריה כמושגים נפרדים, אולם נראה כי הם קרובים זה לזה מבחינת התגובות. בעת הנוכחית האבל מלווה בטראומה חיצונית ולכן עיבוד האובדן, הוא תהליך של אירגון מחדש של קשר בינאישי לאדם חי שמת ומציאת דרכים להיות בקשר עם זכרונות ונוכחות של המת בעולם הפנימי של מי שנשאר בחיים. בכתיבת מסמך זה נעזרתי בפרופ' שמשון רובין, בד"ר רות מלקינסון ובפרופ' אליעזר ויצטום מהמעבדה הבינלאומית לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי של בית הספר למדעי הפסיכולוגיה, באוניברסיטת חיפה.

הנחת היסוד העומדת בבסיס מסמך זה הינה כי **נסיבות המוות הן גורם רב השפעה על ההתמודדות עם האובדן**. מוות של אדם קרוב בנסיבות פתאומיות ואלימות, הינו גורם סיכון למצוקה נפשית עמוקה ומלווה פעמים רבות בסימפטומים של PTSD (כגון הימנעות, זיכרונות ומחשבות חוזרניות) וסימפטומים של דיכאון לאורך יותר זמן מאשר התמודדות עם אובדן בנסיבות אחרות כגון מחלה. במחקר שנערך בקרב נפגעי טרור ובקרב נבדקים שאיבדו קרוב משמעותי באירועי טרור נמצא שאחוז ניכר מהנבדקים (51%) סבלו מהפרעה פוסט טראומטית בפרק הזמן של 2-5 שנים. ממצא מרכזי נוסף היה כי 20% משתי הקבוצות סבלו מאובדן טראומטי אחרי אותו פרק זמן. בכך הוכח לראשונה כי האבל הטראומטי אכן קיים כיישות קלינית לאחר אובדן טראומטי וכי גם מבחינה סטטיסטית זהו גורם רב משמעות היוצר תרכובת שאת תוצאותיה הפסיכולוגיות וההתנהגותיות קשה לנבא.

מכאן, שניתן להגדיר **אובדן טראומטי כאינטראקציה מורכבת של האדם החווה את האובדן עם תהפוכות חיים מטלטלות בתגובה לחוויות הקשורות לאבל**. הסימפטומים לאובדן טראומטי יכולים להיות רחבים ביותר וכוללים: דיכאון, חרדה, כאבים סומאטיים, הפנמה של אגרסיות, תחושת ריקנות, חוסר אונים ואיבוד תקווה אשר יכולים להמשך במשך שנים רבות.

אובדן טראומטי, המתפתח כתגובה לאובדן דמות משמעותית בנסיבות טראומטיות, מתאפיין בתסמינים פוסט-טראומטיים (חוזרנות, עוררות, המנעות) שמפריעים לתהליכי אבל תקינים. כמו כן, עשויים להתפתח קשיים רפואיים כגון לחץ דם גבוה, סרטן ובעיות לבביות. הם אף חשופים לבעיות נפשיות קשות הכוללות סיכון גבוה לאובדנות. תהליך האבל יכול להסתבך כאשר יש תחושות אמביוולנטיות ותלות כלפי המת.

קיימת השפעה הדדית בין שני המרכיבים של האובדן הטרומטי – אבל וטראומה – אשר יוצרת תרכובת שאת תוצאותיה הפסיכולוגיות וההתנהגותיות קשה לצפות. התגובות השונות עשויות להיות מושפעות כתוצאה מאירועים מן העבר, ההתנסויות והתגובות הפיזיולוגיות המשפיעים על תגובת האדם ויוצרים הבדלים אינדיבידואליים בביטוי הסימפטומטי.

“אחים לנשק” - אחד מהדברים המשמעותיים בבניית כוח לוחם בצבא היא הלכידות בין החיילים שהופכת אותם מזרים לעמיתים, ליחידה אורגנית ובהרבה מובנים ליחידה מעין משפחתית -- ומכאן הביטוי "אחים לנשק". אובדן אח במשפחה, ובהרבה מובנים, אובדן אח לנשק, ידרוש התייחסות קוגניטיבית, רגשית ומעשית. ההתייחסויות לאובדנים אלו מתפרסים לאורך תקופה.

על מנת להתמודד, לאורך זמן, עם ההשפעה של האובדנים על "אחים לנשק" ומשרתים אחרים, יש לקיים התערבויות בנקודות זמן שונות, כדי לאפשר לתהליך של יגון ואבל (grief and mourning processes) הכרוך באובדן אדם משמעותי וקרוב להתקיים. הקב"ן לעיתים פוגש את המפקד של המשרתים המתמודדים עם אובדן ונדרש לתת מענה יעוצי, לעיתים מוביל התערבויות קבוצתיות המשכיות, ולעיתים פוגש את החייל עצמו סמוך למועד האובדן.

במפגשים אלו נזרעים הזרעים הראשוניים של קשר משמעותי שיכול לסייע ולהיטיב עם החייל לאורך זמן. הוא נוכח שם, מושיט יד ומטה אוזן קשב לסיפור האובדן - על כל מרכיביו, כפי שנחווה על ידי המשרת. עם האמון שנבנה, הוא מאבחן ומאתר את הצורך הייחודי, מגבש תוכנית התערבות ומסייע בהתאמתה בדיוק המרבי.

בחוברת זו תמצא כלים שימושיים לאבחון ראשוני, מתן מענה טיפולי ויעוץ למפקדים. אנו מקווים שהיא תהווה ביזך אמצעי נוסף להעמקת כישורך,

מערך בריאות הנפש



פרק א' אבחון והערכה

המודל הדו-מסלולי לאובדן ושכול

בסיטואציות של סכנת חיים ולחימה, הגוף והנפש מגיבים בהפרשת הורמונים ובתגובות שמתוארות כ"להילחם, לברוח או לקפוא". "fight flight or freeze". חשיפה למראות המלחמה הקשים משפיעה ומזעזעת את האדם – וזו יכולה להתפתח ל-ASD אבל לא חייבת בהכרח להתפתח ל-PTSD.

אובדן טראומטי בדרך כלל מאופיין על ידי קשר משמעותי לאדם שנהרג ולנסיבות המוות. בשורה על מות אדם קרוב מביאה איתה מחשבות ורגשות כואבים ומטלטלים. בזמן הלחימה, בד"כ המוח ממוקד בלחימה ובהישרדות עד לזמן שמתאפשר להיפתח לזה.

אובדן אדם קרוב ו/או אח לנשק מושפע מהקשר שהיה קודם ללחימה. ככל שהיה יותר קרוב, גם ללא נוכחות פיזית בזמן המוות, האובדן ישפיע גם על החברים הקרובים כאובדן טראומטי. השימוש במונח אובדן טראומטי מדגיש את הצורך באבחון של מרכיבי הטראומה ושל מרכיבי האובדן כמו גם את מידת הדומיננטיות של כל אחד מהם. ההתערבות נגזרת מהתמהיל של מרכיבים אלו.

המודל הדו-מסלולי לאובדן ושכול פותח על ידי פרופ' שמשון רובין במטרה לספק מסגרת התייחסות תיאורטית המסייעת להעמיק את ההבנה סביב משמעות האובדן והשפעתו לאורך החיים, ולמפות את מוקדי ההתמודדות ואת קשיי הסתגלות אחריו:

מסלול 1: תפקוד ביו-פסיכו-חברתי

האובדן הטראומטי הינו מאורע מטלטל בעל השלכות גופניות, התנהגותיות, קוגניטיביות ורגשיות העשויות להתבטא במספר היבטים מרכזיים בחייו של האבל, וביניהן:

- **חרדה**- אי שקט, עצבנות, עד כמה התגובות היום זומות או שונות מאלו שהיו לפני האובדן?
- **מצב רוח וקוגניציה דיכאוניים**- באיזו מידה הוא חווה מחשבות ורגשות עם מרכיב של עצב קיצוני, חוסר אונים, חוסר אנרגיה, פסימיות לגבי העתיד. הטווח של תגובות הוא רחב ממינימלי לקיצוני.
- **ביטויים סומטיים**- תלונות סומטיות לפעמים כתחליף לבטוי מילולי הפרעות אכילה, הפרעות שינה, מחלות ועוד.
- **תגובות פוסט טראומטיות**- חוזרות, עוררות, המנעות.
- **יחסים במשפחה**- תחום שבו יכול האבל לקבל הרבה תמיכה. הקשר המשפחתי יכול להיות מקור לתמיכה כמו גם לאכזבה וחוסר תקשורת. מה אופי התמיכה שיש במשפחה ואיך מתמודדים בנפרד וביחד?
- **יחסים בינאישיים**- האם בהאבל גורם לקשיים ביחסים שלו עם חברים, עמיתים לעבודה?
- **הערכה עצמית**- תחושת ערך עצמי, יעילות, תחושת שליטה. יש כאלה שהאובדן לא מערער את תחושת האינטגריטי, אצל אחרים זה יכול להביא לפרגמנטציה ויש צורך לשקם את תחושת הקוהרנטיות.
- **משמעות**- באיזו מידה יש שנוי כתוצאה מהאובדן. חשוב לבחון אמונות דתיות ומשמעות במובן החילוני. האם האבל גורם לו להאשים אדם אחר/מוסד? איך זה משפיע על היחסים עימו? האם הוא עסוק בהאשמה עצמית?

- **שירות צבאי**- האם האבל מצליח למלא את תפקידו ולממש אחריותו?
- **השקעה בתחומי חיים אחרים**- באיזה מידה האדם מושקע בחיים. יש אבלים שמשלבים בהשקעות שלהם באופן קונסטרוקטיבי ויצירתי את העיסוק במת.

מסלול 2: מערכת היחסים עם המת

חויית האובדן מערערת את מערכת ההתקשרות, המחייבת את האדם להכיר באובדן ולארגן מחדש את מערכת היחסים עם הנפטר במישור הפסיכולוגי, הקוגניטיבי והרגשי. מותו של אדם קרוב קוטע את האפשרות לקיומו של קשר בעולם הממשי, אך מותיר מרחב להמשך הקשר בזיכרון ובתודעה. במקרה של מוות אלים או טראומטי במיוחד, עיבוד 'סיפור המוות' עשוי לשבש או להאט את התקדמות ההסתגלות לאובדן. מסלול זה כולל מספר תחומים מרכזיים:

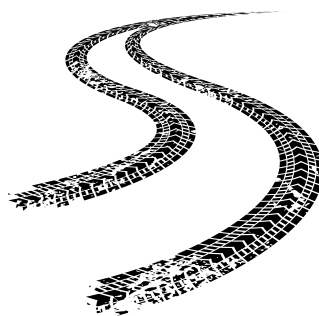
- **דימויים, זיכרונות וחוויות**- עד כמה התאורים של המת או היחסים איתו הם שלמים או מצומצמים? ככל שהם יותר מלאים ויש יותר זכרונות קל יותר להעריכם.
- **קרבה רגשית או ריחוק ביחסים**- האם בתאור המת יש רגשות של קירבה או ריחוק? לפעמים יש קושי לתאר בפרספקטיבה את האובדן, היחסים ו/או אופי הקשר הרגשי שמבוטא.
- **רגש חיובי/ שלילי ביחס למת**- מתי מופיע ובאיזה קונטקסט? עוצמה? תדירות?
- **אידיאליזציה**- עד כמה הסיפור על המת הרבה יותר גדול מהחיים?
- **קונפליקט**- האם קיים קונפליקט בהתייחס למת, למערכת היחסים עימו, לאירוע האובדן או לכלל המרכיבים?

- **אלמנטים של אובדן-** האם קיימת עדות לביטויים של המאפיינים הבאים: הלים ושיתוק, תחושת דריכות, חיפוש אחר רמזים המזכירים את הנפטר; דיכאון וחוסר ארגון פסיכולוגי; כמו גם ההתקדמות לעבר השלמה עם המצב, הבאה לידי ביטוי במידת הארגון מחדש של האדם עם החיים כפי שהם היום.
- **תפיסה עצמית-** האם קיימת פגיעה בהערכת העצמי בכל הנוגע לקשר עם המת?
- **יחסים טרם האובדן-** זפוס היחסים, עד כמה יש אלמנטים של התקשרות בטוחה, תלות, הדדיות, קונפליקט.
- **הנצחה-** מתן משמעות לאובדן באמצעים שונים. החל מהזדהות עם המת, טקסים פורמלים ולא פורמלים. היכולת לעשות טרנספורמציה של היחסים למשהוא אחר.

המודל הדו מסלולי מסייע בהבנת משמעות האובדן והשפעתו ומאפשר מיפוי של מוקדי ההתמודדות

מסלול 2:

מערכת היחסים עם הנפטר,
עיבוד 'סיפור המוות'
ושילובו בנרטיב האישי



מסלול 1:

תפקוד ביו-פסיכו-חברתי

בתחילת האבל ובאבל לא אדפטיבי הקשר בין המסלולים הוא הקרוב ביותר



פרק ב' התערבות ראשונית

דגשים להתערבות ראשונית במצבי טראומה ואובדן

העקרונות המובאים לפניכם לקוחים מתוך הרצאתה של פרופסור מירב רוט, למטפלי הדרום מתאריך 08.10.23.

1

הכירו בגודל הזוועה והשתמשו בניסוחים שגם אוספים בו זמנית להכרה
"בטבע יש אסונות טבע. אנחנו עכשיו בתוך אסון טבע של בני אדם וזה הכי כואב שאפשר"
(כשאומרים שזה עכשיו הכי כואב, המסר הסמוי הוא: אבל העולם לא נגמר. זה כאב עצום בתוך עולם שממשיך).

2

ההתערבות צריכה להיות ממוקדת ואוספת זה לא הזמן לפתוח מדי ולא לחפש את הרגש. זה יגיע בהמשך. במקום זה מעודדים רציפות תפקודית- חשיבה, התבוננות, תכנון, סדר אירועים (גם בדיעבד באירועים וגם כעת ומחר). כך מנסים לעזור לנפש להתחיל בצעדים ראשוניים להתארגן בתוך הכאוס שהוא גם במציאות וגם בנפש. גם אם מישוהו בוכה ופותח, מנתבים את השיחה בעדינות מהסיפור לעבר המטרות שלנו וה reframing. הנוכחות היציבה שלנו וההבעה המילולית והמוקרנת של - יש לאן ללכת מכאן - מתקנת את אבדן המבוגר האחראי שחוו עוד לפני שהתחלנו.

3

הפכו חוסר שליטה לשליטה: מצאו יסודות של שליטה- העצימו כל גרגר של שליטה שהאדם נקט בה ונוקט בה ועודדו אותו להמשיך לפעול בתחומי שליטה. זה יכול להיות ממינורי עד גדול - להתארגן בבוקר, ועד לתמוך בחבר שזקוק לעזרה.

4

הפכו דומיננטיות של רוע לנוכחות של טוב: אנשים ספגו עודף רוע ורצחנות ואומרים: איזה עולם זה? אנחנו עוזרים להם להתחבר להרבה טוב שסביבם ובתוכם. הם עטים על זה בצורה מאוד מרגשת - כצמא במדבר, מיד מוסיפים עוד על הטוב שמקבלים... זה קריטי לשובב הגה חזק לכיוון דחף החיים והטוב!

5

הפכו פסיביות וחוסר אונים לאקטיביות ותחושת מסוגלות: החזירו את תחושת הכוח והאקטיביות גם בסיפור שקרה. שקפו את האקטיבי שבפסיבי; שמירה על קור רוח כפעולה קריטית שהצילה חיים, "החזקת את הידית במשך עשרים שעות?!?!!" (זה באמת מטורף, אנחנו לא נצטרך להתאמץ להתפעל ממה שאנשים הצליחו לעשות כדי להלחם או כדי לשמור על חייהם וחיי יקיריהם). וגם כרגע: כל פעילות אקטיבית שהאדם יודע שביכולתו לעשות - לעודד מאוד לעשותה.

6

אשמה, בושה וכישלון: עזרו לאנשים להבין שהם עשו הכי הכי טוב שהיה באפשרותם, שאלו - אם זה היה מישהו אחר האם היו שופטים אותו, ובקשו שיפנו את אותה סלחנות אוהבת גם לעצמם, התבססו על התיאור שלהם והדגישו שזה לא כישלון, לא מבייש, אין על מה לחוש אשם (עשית מה שיכולת). ובנוסף: מה שהיה נגמר באופן שיכולת, וזה באמת כבר לא בשליטתנו, אבל תודה לאל אתה כאן עכשיו והיום ומחר יש המון במה להצליח, לתרום ולתקן.

7

ביטויים גופניים: הציעו תרגילים פשוטים של שליטה אוטונומית על הגוף והשרירים כמו נשימות, הרפייה שרירית, הפעלה גופנית. אם רועדים - להגדיל את התנועה.

נירמול: המשפט "הרבה אנשים חווים את זה עכשיו, זה הכי טבעי בעולם" מאוד מרגיע וגם מפיג את הבדידות. "זה הכי מובן שאת לא ישנה עדיין/ חוזרות לך התמונות כרגע/ שימו לב ל"כרגע, עדיין" שבמובלע מוסר שזה שלב ראשון שישתנה. כשאי אפשר "להצליח" בשאר העוגנים שאנחנו מציעים, חוזרים לבסיס הזה- זה נורמלי, זה טבעי.

ממד הזמן: הנטייה היא לקרוס שוב ושוב לשעות המסויטות כחור שחור. מטרתנו להחזיר את רציפות הזמן: עבר, הווה, עתיד! לבקש לסדר את רצף האירועים ולהגיע לתיאור סוף הפרק הזה כדי שאפשר יהיה להרגיש שהוא לא פרוץ. אחד האמצעים להחזיר תחושת זמן מתמשך הוא דרך שאלות פשוטות על מה שקרה לפני האירוע. הדבר מאפשר לאנשים להזכר בעצמי הרחב שלהם, בכוחות שלהם, ברצף הזמן שעל פניו הם כבר חוו משברים ויצאו מהם, גם אם נשאר מנאובים.

התופת של עכשיו תשתנה. הם רוצים לשמוע את זה בעדינות רבה: "עכשיו קשה מנשוא" שבמובלע אומר "זה לא יישאר בדיוק כך". או "אתה בטח יודע מהעבר שכשקורית קטסטרופה נדמה תמיד שלעולם לא נקום מזה ואחר כך זה מדהים איזה כוחות חיים יש לנו". אנשים נתפסים בזה מיד ומתחילים לספר מה חוו ואיך התמודדו וזה עוזר להם לחזור לאופק של עתיד אחר, שורף פחות. בהקשר הזה גם ממש לעזור לאנשים לעזוב את המדיה. אפשר לקרוא עדכונים פעם בשעה, זה מספיק. לצפות שוב ושוב בתמונות זו "חזרה כפייתית" יזומה שמחזירה שוב שוב לאחור, לעבר, והצפייה היא פסיבית וחסרת אונים ומייצרת קריסה של כל הפרמטרים שאנחנו רוצים לאזן! אפשר להסביר זאת לאנשים ולילדים, הם מבינים מיד. לומר להם שהכי מתקין לצפות, מקום שני להאזין, מקום שלישי לקרוא. מידע הוא חשוב אבל במינון קטן ובשליטה. ולבסוף: תכנון קדימה מאתחל את זמן העתיד שכה נחוץ עכשיו.

ראיית האחר / תפקיד: אחת התרופות הכי יעילות למשבר היא ראיית האחר ונתינה. זה משיג את כל המטרות לעיל דרך ההתגייסות לתת. המשרתים בצה"ל מוקפים, בגלל אופי האסון הייחודי, בהמון אנשים נוספים שאיבדו את יקיריהם וחבריהם וחלקם חטופים עדיין וכו'. זו קהילה שזקוקה זו לזו. ראשית: לשקף להם מה אנחנו רואים - שותפות גורל, שייכות והמשמעות האדירה של מימוש אחריותנו. ואז לשאול מי מסביבם צריך אותם! ואיך הם יכולים לעזור. זה מפעים לראות את הרוח האנושית בפעולה. החוויות והאבדנים בלתי נתפסים אבל דחף החיים והאהבה מחפשים בנרות כתובת ומיד מזרימים אליה את כל הכוחות אם רק מראים להם את הדרך לשם. תשמרו על עצמכם, תנוחו רגע כשצריך, תזכרו לשתות ולאכול, זה מאוד שואב ומאוד חשוב אבל צריך לשמור על השומרים.



פרק ג' דף עזר למפקד





התמודדות עם אובדן טראומטי

דגשים למפקד

מפקדים יקרים,

הידיעה על מות אדם קרוב בנסיבות טראומטיות מביאה איתה מחשבות ורגשות כואבים ומטלטלים ועלולה בעתיד להוות גורם סיכון למצוקה נפשית עמוקה. להלן מספר עקרונות התמודדות שיסיעו לכם לממש אחריותכם ולתמוך בפקודיכם:

בסיום המשימה

גלה רגישות לאובדן הטראומטי

כל אחד מגיב אחרת. היה קשוב ובטא חמלה, שותפות גורל והשתתפות בצער. עוזד את אנשיך להיזכר בזמנים בהם התגברו על קשיים.

תוך כדי משימה

תנו מקום לאובדן

העיבוד הרגשי ידחה לתקופת זמן שתאפשר זאת

תן לגיטימציה לתגובות השונות

שוחח על האובדן בצורה פתוחה וכנה. העבר מסר כי אבל הוא תגובה טבעית לאובדן וכי נדרש זמן לעכל ולהתמודד עם הקושי.

שמור על רציפות תפקודית

וודא הקפדה על אקטיביות, שגרת עבודה, פקודות ונורמות צבאיות ככל הניתן כך תעצים תחושת מסוגלות ושליטה

מחוסר שליטה לשליטה

העבר את המסר כי לצד הצער הגדול החיים ממשיכים ועוזד אותם להמשיך לפעול, לממש אחריותם וגם לתמוך בחבר שזקוק לעזרה.

הענק משמעות ערכית למשימה

אמץ גישה חיובית ואופטימית. זהה וחזק כוחות התמודדות. העצם את השייכות והלכידות

התערבות המשכית

הענק ליווי תמיכתי ומעקב באמצעות שיחות אישיות. קיים שיחת צוות לאחר אירוע. מצוקה נפשית חריגה היוועץ בקב"ן היחידה.

עזרה נפשית ראשונה

השתמש בפרוטוקול יהל"ם ובעקרונות שיחת משאב"ים להתערבות ראשונית בהתאם לצורך