

# תמיכה במצבים קריטיים



## לאחר אירוע טראומטי: כיצד תעזרו לילדים

אירועים טראומטיים יכולים להיות מפחידים גם לכם וגם לילדיכם. למרבה המזל, יש הרבה דברים שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לילדיכם לאחר אירוע טראומטי.



מהו בעצם אירוע טראומטי? על פי הרשות הלאומית למתח טראומטי אצל ילדים (NCTSN), אירוע טראומטי הוא "אירוע מפחיד, מסוכן או אלים המהווה איום על חייהם או שלמות גופם של ילדים". לאחר אירוע טראומטי חלק מהילדים יפתחו מתח טראומטי, וחלקם לא. יש לכך מספר גורמים. ילדים שחווים אירוע טראומטי ראשוני לפני שמלאו להם 11 שנים נוטים לפתח תסמינים פסיכולוגיים פי שלושה מאשר אלה שחווים את הטרומה הראשונה שלהם כבני נוער או בגיל מאוחר יותר. בנוסף, אופי וחומרת האירוע, אם הילד/ה היה/היתה מעורב/ת באופן פעיל באירוע או רק עד/ה, איך המטפלים המיידיים של הילד/ה מגיבים, והאם הילד/ה סבל/ה ממתח טראומטי בעבר, יכולים להשפיע על תגובת הילד/ה לאירוע טראומטי. ילדים יכולים להתמודד טוב יותר עם אירוע טראומטי כאשר הורים, חברים, משפחה, מורים ומבוגרים אחרים עוזרים להם בחוויותיהם.

## אירוע טראומטי הוא "אירוע מפחיד, מסוכן או אלים המהווה איום על חייהם או שלמות גופם של ילדים".

### כיצד לעזור לילדים לאחר טראומה:



- הבינו את הדרך שבה ילדים עשויים להגיב לאירוע טראומטי
- ייתכן שחלק מהילדים לעולם לא ירגישו עצובים או יראו סימני מצוקה
- חלקם עשויים שלא להראות סימנים של עצבות במשך מספר שבועות או אפילו חודשים, אך לאחר מכן ירגישו עצובים ויראו סימני מצוקה
- הם עשויים להתעצב על אבידה של צעצוע אהוב, שמיכה, דובון או דברים אחרים שמבוגרים עשויים להתייחס אליהם כחסרי משמעות, אך חשובים לילד.
- הם עשויים להשתנות ולהפוך מלהיות שקטים, צייתנים ואכפתיים לקולניים, רועשים ותוקפניים או עשויים להשתנות מלהיות חברותיים לביישנים ומפוחדים.
- פיתוח פחדים בלילות. הם עשויים לפחד לישון לבד בלילה בחושך, לישון בחדר שלהם, או לחלום סיוטים או חלומות רעים.
- הם מפחדים שהאירוע יקרה שוב.
- הם מתעצבים, בוכים ומתבכיינים בקלות.
- הם מאבדים אמון במבוגרים. אחרי הכל, המבוגרים המטפלים בהם לא היו מסוגלים לשלוט באסון.
- הם חוזרים להתנהג בצורה ילדותית יותר כמו להרטיב בלילה ולמצוץ אגודל.
- הם לא מסכימים שההורים יעלמו מעיניהם ומסרבים ללכת לבית הספר או לגן.

- הם חשים תחושת אשמה שהם גרמו לאסון בגלל משהו שהם אמרו או עשו.
- הם מתחילים לפחד מרוח, גשם או רעשים חזקים פתאומיים.
- הם מפתחים תסמינים של מחלה, כגון כאבי ראש, הקאות או חום.
- הם דואגים לגבי היכן הם ומשפחתם יגורו.

## התחילו לתמוך בילד בהקדם האפשרי לאחר האירוע.



- אל תקטינו את האירוע; דברו עם הילדים על איך הם מרגישים והקשיבו ללא שיפוט. תנו להם לדעת שיכולים להיות להם רגשות משלהם, שעשויים להיות שונים מאחרים. תנו להם לקחת את הזמן כדי להבין את הדברים ולהרגיש את הרגשות שלהם. עזרו להם ללמוד להשתמש במילים המבטאות את רגשותיהם, כמו שמח, עצוב, כועס, זועם ומפוחד. רק ודאו שהמילים מתאימות לרגשות שלהם - לא שלכם.
- אל תתנו לילדים יותר מידע ממה שהם יכולים להתמודד איתו על הטרומה.
- הגבילו את החשיפה שלהם לטרומה נוספת, כולל דיווחי חדשות.
- עודדו את הילדים לצייר ציורים המתארים את מה שהם מרגישים לגבי החוויות שלהם.
- כתבו יחד סיפור מהאירוע. אתם יכולים להתחיל עם: פעם היה \_\_\_\_\_ נורא וזה הפחיד את כולנו. זה מה שקרה: \_\_\_\_\_ . הקפידו לסיים ב"ועכשיו אנחנו בטוחים."
- הכינו בובות עם הילדים והעלו מופע בובות למשפחה ולחברים, או עזרו לילדים להעלות הצגה על מה שחוו.
- אפשרו לילדים להתאבל על אובדנים.
- הבטיחו לילדים מפוחדים שתהיו שם כדי לטפל בהם. הרגיעו אותם כל הזמן. מצאו דרכים שמראות שאתם אוהבים אותם.
- הרגיעו את הילדים שהאסון לא היה באשמתם בשום צורה.
- הישארו יחד כמשפחה ככל האפשר. אם תיעדרו לזמן מה, ספרו להם לאן אתם הולכים וודאו שאתם חוזרים או מתקשרים בזמן שאמרתם.
- חזרו בהקדם האפשרי לשגרה הקודמת או פתחו שגרה חדשה. הקפידו על סדר יום קבוע עבור ילדיכם.
- תנו להם קצת שליטה, כמו לבחור איזה בגד ללבוש או איזו ארוחה לאכול לארוחת ערב.



- עזרו לילדיכם לדעת שאחרים אוהבים אותם ומרגישים מחוברים אליהם. בקרו, דברו בטלפון או כתבו/ציירו לבני משפחה, חברים ושכנים.
- עזרו לילדיכם ללמוד לסמוך שוב על מבוגרים על ידי קיום הבטחות ושילוב שלהם בתכנון שגרות וטיולים.
- עזרו לילדיכם להחזיר את האמון בעתיד על ידי כך שתעזרו להם לתכנן תוכניות לפעילויות שיתקיימו בעתיד - בשבוע הבא, בחודש הבא.
- ילדים מתמודדים טוב יותר כשהם בריאים, אז ודאו שילדיכם יקבלו טיפול רפואי נחוץ בהקדם האפשרי.
- ודאו שהילדים מקבלים ארוחות מאוזנות ואוכלים ונחים מספיק.
- זכרו לדאוג גם לעצמכם כדי שתוכלו לטפל בילדים שלכם.
- חשוב לבלות זמן עם ילדיכם לפני שהם הולכים לישון. הקריאו להם סיפורים, עסו להם את הגב, האזינו למוזיקה, דברו בשקט על אירועי היום.
- הרשו להם דברים מיוחדים כמו להשאיר את האור דולק כשהם ישנים לזמן מה לאחר האסון.
- תכננו פעילויות חיוביות ליום השנה להנצחת האירוע. אירועים אלו עשויים להעלות דמעות, אבל הם גם זמן לחגוג את ההישגים ואת היכולת לחזור לחיים נורמליים.
- שחקו עם ילדיכם עם בצק משחק או חימר. שחרור מתח ויצירת יצירות סמליות הינם טובים לילדים.
- צרו מוזיקה עם ילדיכם. זה עוזר להקל על לחץ ומתח.
- ספקו לילדים בגדים, נעליים, כובעים וכו' כדי שיוכלו להתחפש כמשחק ויוכלו להעמיד פנים שהם מבוגרים שאחראים להתאושש מהאסון ו"להיות הממונים".

## חפשו תמיכה נוספת אם צריך



- תמיכה מאשת/איש מקצוע בתחום בריאות הנפש המתמחה בסיוע לילדים לאחר טראומה עשויה להיות בעלת ערך בנסיבות מסוימות
- אם אינכם בטוחים אם ילדיכם זקוקים לתמיכה מרופא/ת בריאות הנפש, יתכן שיועיל להתייעץ עם רופא/ה לבריאות הנפש
- אם ילדיכם מראים תסמינים עזים ו/או ממושכים של מצוקה
- מגוון רחב של כלים ומשאבים מועילים זמינים באתר NCTSN. <https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>



זכרו לדאוג גם לעצמכם  
כדי שתוכלו לטפל  
בילדים שלכם.



## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



**Optum**

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.