

# התמודדות בזמן מלחמה

## וסכסוך

אין דרך קלה לדבר על מלחמה או על מה שהיא גורמת לאנשים שעוברים אותה או מתבוננים בה. מלחמה היא טראומטית - רגשית ופסיכולוגית - ועלולה לחשוף אנשים להרבה אירועים מפחידים, מזעזעים ומטרידים. לא משנה מה האירוע או המצב הספציפיים, ככל שאדם מרגיש יותר מצוקה או פגיעה, כך גדל הסיכוי שהוא יגרום לטראומה.

אנשים רבים שחוו טראומה עוברים תקופה של רגשות בלתי צפויים, 'פלאשבקים', חרדות קשות, מחשבות בלתי נשלטות על האירוע, ותסמינים גופניים כמו עייפות, כאבי ראש או בחילות. עבור אנשים רבים, תסמינים אלו ילכו יפחתו במשך הזמן. עם זאת, עבור אחרים, התסמינים יתמידו, מה שיקשה עליהם לתפקד בחיי היומיום.

על פי ההערכות, בקרב אנשים שחוו מלחמה או סכסוך אחר ב-10 השנים הקודמות, כ-22% יסבלו מדיכאון, חרדה, הפרעת דחק פוסט-טראומטית, הפרעה דו-קוטבית או סכיזופרניה, ול-5% תהיה צורה חמורה של הפרעות נפשיות אלו.<sup>1</sup> טראומה גם מגבירה את הסיכון למחלות כרוניות (למשל, מחלות לב, סוכרת וסרטן) ובעיות חברתיות (למשל, עוני, פשע ואלימות).<sup>2</sup>

למרבה הצער, הסיכונים המוגברים הללו מלווים במציאות הקשה שבה הגישה לטיפול איכותי ובר-השגה לרוב מוגבלת במסגרות הומניטריות ובמצבי סכסוך.<sup>3</sup>

לאור זאת, מאמר זה מציע הדרכה כיצד הטראומה באה לידי ביטוי, וכמה גישות לטיפול עצמי כדי להקל על התסמינים. בעוד שטראומה משפיעה על כל אחד בצורה שונה, בניית חוסן יכולה לסייע ולהקל על ההסתגלות והתפקוד בטווח הקצר ובמהלך החיים.



### קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

למי שחווה טראומה, ייתכן שקשה לעבור יום בלי שמשהו - ריח, צליל, קול, תמונה - יפעיל 'פלאשבק'. באותם רגעים, האדם מרגיש את המצוקה הרגשית והפיזית שחש במהלך האירוע/ים הטראומטיים. על ידי הבנה של מה הם עוברים, הם יכולים ללמוד לנהל טוב יותר ולשלוט בטריגרים אפשריים.

לדוגמה, הם יכולים להבין שצפייה בתיעוד חדשותי של מלחמה מתמשכת או שמיעת פרטים על ההתעללות שאדם אחר סבל עלולים לעורר פלאשבקים של החוויות שלהם. לכן, האדם עשוי להחליט להגביל את החשיפה לחדשות ולבקש מניצולים אחרים לא לשתף אתם פרטים על החוויות שלהם. תגובה נפוצה נוספת לטראומה היא היתקעות במחשבות שליליות או מחשבות חוזרות ונשנות על החוויה. במקרים אלה, אנשים עלולים להרגיש שהם הופכים להיות יותר ויותר רגשיים, עם תחושות של חרדה, עצבים, כעס, לחץ או רגש חזק אחר.

כאן זה יכול להועיל לאנשים לזהות שהם מהרהרים, ולהזכיר לעצמם שבעוד שמחשבות יכולות לבוא כרצונן, הם יכולים להשיב לעצמם את הכוח על ידי נקיטת צעדים לניהול מחשבות אלה. לדוגמה, חשיבה מכוונת על מה שקורה ולמה, יכולה לסייע להם להסיט את המיקוד ולצאת מהמעגל הסגור. בנוסף, יכול לעזור לקחת כמה נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמם, ולאחר מכן להתמקד מחדש במה שקורה ברגע הנוכחי ולנתב מחדש. סריקה מנטלית של גופם יכולה גם לעזור להם לעצור את דפוס החשיבה ולהתמקד בהווה. לדוגמה, אם הם מבחינים שהצוואר והכתפיים שלהם נמתחו, הם יכולים לאט לאט לגלגל את הכתפיים ולהטות בעדינות את הראש מצד לצד כדי להפיג את המתח.

אם הם חשים נחשול של אנרגיה עצבנית, למשל, מצב רוח מוגבר, קצב לב מואץ וכו', יציאה להליכה מהירה או תרגול יוגה או מדיטציה עשויים לעזור לשחרר אותו.

המטרה היא למצוא דרך להרגיע את עצמם ולהשיב את השליטה על הרגשות שלהם. בעוד שהם אינם יכולים לשלוט אם מחשבה נכנסת לראשם, הם יכולים לנסות לנהל כיצד הם מגיבים למחשבות ולרגשות הכואבים שמתרחשים.

מעבר למציאת דרכים לעזור לעצמם ברגע נתון, אנשים יכולים לעבוד על בניית החוסן הכללי שלהם, כדי לעזור לעצמם לעבור את היום - וכל מה שיביא איתו המחר. לשם כך, פסיכולוגים מצביעים בדרך כלל על ארבעה מרכיבים מרכזיים - חיבור, בריאות, מטרה וחשיבה בריאה - לטיפול החוסן.

- **חיבור.** לפעמים, חווית טראומה גורמת לאנשים לרצות לבודד את עצמם ולסגת. אך אנשים צריכים להזכיר לעצמם שחווית טראומה ומצב בריאותי נפשי אינם סימנים לחולשה או לאירועים נדירים, והם אינם צריכים לעבור אותם לבד. חשוב שיישאר מחוברים לאנשים אחרים ולקבל תמיכה, כולל מאלה שמחוץ למעגל הפנימי שלהם שאולי מנסים לעזור להם. גם הצטרפות לקבוצת תמיכה יכולה להיות מועילה, כגון עבור נפגעי טראומה, לקבלת עזרה במסע ההחלמה שלהם.
  - **בריאות.** עיסוק בטיפול עצמי יכול לעזור לאנשים להיות ולהרגיש חזקים יותר פיזית, נפשית ורגשית. מתוך הבנה שמצבו ונסיבותיו של כל אדם שונים, במיוחד בתקופות של חוסר ביטחון ואי-ודאות, על אנשים לעשות כמיטב יכולתם לדאוג לבריאותם ולרווחתם הכללית, לרבות על ידי הגבלת החשיפה לטריגרים והימנעות משימוש באלכוהול, סמים וטבק כמנגנוני התמודדות.
  - **מטרה.** עזרה לזולת יכולה לעזור לאנשים להרגיש מועצמים ולחזק את תחושת המטרה ואת ההתקווה שלהם. בהתאם למצב, אנשים יכולים לשקול מגוון דרכים לעשות זאת, כמו עזרה לחברים במצוקה, התנדבות לארגון הומניטרי או עזרה לניצולים אחרים או למשפחות המארחות שלהם במשימות ובמטלות יומיומיות. כמו כן, הם יכולים לטפח דימוי עצמי חיובי על ידי חשיבה על אתגרים שהם התגברו עליהם ועל הישגים שהם השיגו בחיים.
  - **חשיבה בריאה.** בזמנים קשים במיוחד, רבים מרוויחים מכך שהם מזהים ולומדים לקבל מה כן ומה לא נמצא בשליטתם. ככל שאתגרים חדשים מתעוררים, על אנשים לעשות כמיטב יכולתם להכניס אותם להקשר רחב יותר על ידי הסתכלות לטווח הארוך, ולזכור את אתגרי העבר שעמדו בפניהם והתגברו עליהם. הדבר עוזר לספק פרספקטיבה, ויכול לשמש אבן בוחן חיובית לכך שלמרות הנסיבות הנוכחיות, ניתן להתגבר על האתגרים ולהרגיש שוב טוב בחיים. הדבר יכול לעזור להחזיר לאדם תקווה, מה שבתורו מחזק את החוסן.
- בעוד שרבים מהדברים הגורמים ל-PTSD אינם בשליטת האדם, קבלת טיפול יעיל לאחר התפתחות תסמיני PTSD יכולה להיות קריטית להפחתת התסמינים ולשיפור התפקוד היומיומי שלהם. אם התסמינים נמשכים יותר מחודש ו/או מחמירים, על האדם להתייעץ עם איש מקצוע רפואי או טיפול נפשי או לפנות לקבוצת תמיכה או ארגון שיכולים לחבר אותם לשירותי בריאות הנפש.

תמיכה קריטית בעת הצורך  
בקרר באתר [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות  
בקרר באתר [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



מקורות:

- World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.

מקורות נוספים כוללים:

- MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- American Psychological Association, "Building your resilience." <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html#HelpGuide>, "Emotional and Psychological Trauma." <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-war-trauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.
- The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." [https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlalQobChMlxNP35\\_ac9wIvEpxIXh3q4A6zEAAAYiAAEgJbvFD\\_BwE](https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlalQobChMlxNP35_ac9wIvEpxIXh3q4A6zEAAAYiAAEgJbvFD_BwE). 2022. ניגש ב-22 באפריל, 2022.

# Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות כיוסי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הקניין של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.

Optum 2024 ©. כל הזכויות שמורות. OHC 143818-022024 WF12062251