

התמודדות עם טראומה

אין דרך קלה לשוחח על מלחמה או על מה שהיא גורמת לאנשים שחוו אותה או צפו בה. מלחמה היא טראומטית – רגשית ופסיכולוגית – ויכולה לחשוף אנשים לאירועים רבים שהם מחרידים, מזעזעים ומטרידים. יהיו אשר יהיו האירוע או המצב, ככל שאדם חש במצוקה עמוקה יותר, או ככל שהוא חש מוטרד יותר, כך סביר יותר שהאירוע או המצב יגרמו לטראומה.

אנשים רבים שחוו טראומה עוברים תקופה של רגשות שלא ניתן לחזותם, "פלאשבקים", חרדה קשה, מחשבות לא נשלטות על האירוע, ותסמינים פיזיים כגון תשישות כאבי ראש או בחילה. עבור אנשים רבים, תסמינים אלה ייחלשו עם הזמן. אולם, עבור אחרים, התסמינים ימשכו, ויקשו על התפקוד היומיומי.

בקרב אנשים שחוו מלחמה או עימות אחר ב-10 השנים הקודמות, כ-22% ילקו בדיכאון, חרדה, הפרעת דחק פוסט טראומטית, הפרעה דו-קוטבית או סכיזופרניה, ו-5% ילקו בצורה חמורה של הפרעות בריאות נפש אלו.¹ טראומה גם מגבירה את הסיכון למחלות כרוניות (כגון מחלת לב, סוכרת וסרטן), ולבעיות סוציאליות (כגון עוני, פשיעה ואלימות).²

למרבה הצער, לסיכונים מוגברים אלה מתלווה גם מציאות קשה, שבה הגישה לטיפול איכותי ובר השגה היא לעתים קרובות מוגבלת בבסיבות הומניטריות ובנסיבות של עימות.³

בשים לב לכך, מאמר זה מציג הדרכה כיצד טראומה מתבטאת, וכן כמה גישות לטיפול עצמי להקלה על התסמינים. בעוד שטראומה משפיעה על כל אדם בצורה שונה, יצירת חוסן יכולה להקל על עריכת התאמות ועל התפקוד לטווח הקצר ולאורך החיים.

התמודדות עם טריגרים (גורמים מעוררים)

מי שחווה טראומה עשוי להתקשות לעבור את היום מבלי שדבר כלשהו - ריח, צליל, קול, תמונה - יעורר פלאשבק. ברגעים אלה, האדם חש את המצוקה הרגשית והפיזית שחווה במהלך האירוע/ים הטראומטי/ים. ההבנה מה הוא עובר יכולה ללמד אותו כיצד להתמודד טוב יותר ולשלוט בטריגרים פוטנציאליים.

לדוגמה, יתכן שאדם יגיע להבנה שצפייה בסיקור חדשותי של מלחמה, או שמיעת פרטים על התעללות שאדם אחר חווה יכולות לגרום לפלאשבקים של החוויות שהוא עצמו עבר, ולכן יחליט להגביל את החשיפה לחדשות ויבקש מניצולים אחרים שלא ישתפו אותו בפרטים על מה שעברו.

תגובה שכוחה אחרת לטראומה היא להיות טרוד במחשבות שליליות או לחשוב שוב ושוב על החוויה. במקרים אלה, יתכן שאדם יחוש שהוא נעשה אמוציונאלי מאוד, למשל, חש חרדה, עצבנות, כעס, עצב, לחץ או רגש חזק אחר.

במצבים כאלה זה יכול לעזור שאדם יזהה כי הוא שקוע במחשבות, ויזכיר לעצמו שאף שמחשבות יכולות להגיע מעצמן, הרי שהוא יכול להחזיר לעצמו את השליטה אם ינקוט אמצעים להתמודד עם מחשבות אלה. לדוגמה, חשיבה מודעת על המתרחש והסיבות לכך יכולה לעזור להסיט את המוקד ולעצור את המעגל השוטה. בנוסף, יתכן שיעזור לנשום כמה נשימות עמוקות כדי להירגע, ואז להתמקד במתרחש בהווה ולנתב את המחשבות מחדש. סקירה מנטלית של הגוף יכולה לסייע להפסיק את דפוס החשיבה ולהתמקד בהווה. לדוגמה, אם תבחין בכך שהצוואר והכתפיים שלו מתוחות, הוא יוכל לכופף באיטיות את הכתפיים ולהטות בעדינות את הראש מצד לצד כדי להקל את המתח.

אם יחושו בפרץ אנרגיה שלילית, למשל מצב רוח חריג, קצב לב מהיר וכו', הרי שהליכה מהירה או תרגול של יוגה או מדיטציה עשויים לסייע להקלה.

המטרה היא למצוא דרך שבה יוכל להרגיע את עצמו ולהשיג שוב שליטה על רגשותיו. אף שהוא אינו יכול לשלוט על מחשבה החולפת בראשו, הוא יכול לנסות להתמודד עם האופן שבו הוא מגיב למחשבות ולתחושות כואבות שמופיעות אצלו.

השגת שליטה

מעבר למציאת דרכים שיסייעו לו כרגע, אותו אדם יכול לבנות את החוסן הכללי שלו. כך יסייע לעצמו לעבור את היום - ואת מה שיביא עמו המחר. לשם כך, פסיכולוגים מציעים בדרך כלל על ארבעה מרכיבים עיקריים - קשה, רוחה, מטרה וחשיבה בריאה - הדורשים כדי לטפח חוסן.

- **קשה.** לעתים טראומה גורמת לאנשים לרצות להתבודד ולסגת. אולם חשוב שיזכרו לעצמם שהעובדה שעברו טראומה, וקיומה של בעיית בריאות הנפש אינם סימנים לחולשה ואינם מצב נדיר, והם אינם צריכים לעבור זאת לבד. חשוב להישאר מחוברים לאנשים אחרים ולקבל תמיכה, כולל מאלו שיתכן שמנסים לעזור להם ושאיים נמנים עם המעגל הפנימי שלהם. גם הצטרפות לקבוצת תמיכה, למשל לניצולי טראומה, עשויה לעזור במסע ההחלמה שלהם.
 - **רוחה.** טיפול עצמי יכול לעזור לאנשים להיות חזקים יותר, ולחוש חזקים יותר, פיזית, מנטלית ורגשית. הבנה שמצבו ונסיבותיו של כל אדם הן שונות, בייחוד בזמנים של חוסר ביטחון וודאות. על האדם לעשות כמיטב יכולתו כדי לדאוג לבריאותו ורווחתו הכלליות, לרבות באמצעות צמצום חשיפה לטריגרים, והימנעות משימוש באלכוהול, בסמים ובטבק כמנגנוני התמודדות.
 - **מטרה.** עזרה לאחרים יכולה לסייע לאדם לחוש מועצם ולחזק את תחושת המטרה - והתקווה. בהתאם למצב, אפשר לשקול דרכים לעשות זאת, כגון באמצעות עזרה לחבר הנזקק לכך, התנדבות לארגון הומניטרי או עזרה לשורדים אחרים או למשפחות המארחות במטלות ומשימות היומיום. בנוסף, ניתן לאמץ דימוי עצמי חיובי באמצעות מחשבה על האתגרים שעליהם התגברו, ועל ההישגים שאליהם הגיעו בחייהם.
 - **חשיבה בריאה.** בתקופות מאתגרות אנשים רבים מפיקים תועלת מכך שיהיו וילמדו לקבל את הדברים שנמצאים בשליטתם ואת אלו שלא. ככל שצצים אתגרים חדשים, יש להשתדל לשים את הדברים בהקשרם הרחב, מתוך מבט לטווח הרחוק ותוך שזוכרים אתגרים מהעבר שהתמודדו עמם והתגברו עליהם. הדבר עוזר לספק פרספקטיבה, ויכול לשמש כאבן בוחן חיובית, לכך שחרף הנסיבות הנוכחיות, ניתן להתגבר על אתגרים והחיים יכולים לחזור להיות טובים. הדבר יכול לשקם את התקווה אצל האדם, ובכך לתמוך בחוסן שלו.
- בעוד שרבים מהגורמים ל-PTSD אינם מצויים בשליטתם של אנשים, הרי שקבלת טיפול יעיל לאחר שמתפתחים תסמיני PTSD יכולה להיות קריטית להפחתת התסמינים ולשיפור בתפקוד היומיומי. אם התסמינים נמשכים במשך יותר מחודש ו/או מחמירים, יש להתייעץ עם מומחה מתחום הרפואה או מתחום בריאות הנפש, או לפנות לקבוצה או לארגון תמיכה שיכולים לקשר לשירותי בריאות הנפש.

כדי למצוא את התמיכה המתאימה לך, יש לעבור אל [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) ולהזין את קוד הגישה של החברה שלך

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Accessed 22 April, 2022.
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Accessed 22 April 2022.
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Accessed 22 April, 2022.

Additional sources include:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Accessed 22 April, 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>. Accessed 22 April, 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#>.

Accessed 22 April, 2022.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Accessed 22 April, 2022.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Accessed 22 April, 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>. Accessed 22 April, 2022.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMIxNP35_ao9wIVEpXICH3q4A6zEAAAYiAAEgJbvFD_BwE. Accessed 22 April, 2022.

optum.com

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או כאשר נדרש טיפול דחוף. במקרה חירום, התקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או פנה למחלקת התאונות והחירום הקרובה ביותר. תוכנה זו לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מומחה. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים וייתכן שהיהו החרגות ומגבלות כסיו. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הנכסים ושל בעליהם בהתאמה. מכיוון שאנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. Optum היא מעסיקה שוויונית.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. WF11948080 309504-102023 OHC

Optum