

תמיכה במצבים קריטיים



הבנת טראומה וכיצד להחלים

אסונות טבע, חוסר-יציבות פוליטי, אלימות משטרתית, מגפה... דברים רבים מתרחשים בעולם, ואירועים כאלה עלולים להוביל לטראומה. בין אם הושפעתם ישירות מאירוע טראומטי, צפיתם באירוע כזה מרחוק או ראיתם אדם קרוב ואהוב שהושפע מאירוע כזה, הדבר עלול "לרסק את תחושת הביטחון שלכם, ולגרום לכם לחוש חסרי אונים בעולם מסוכן."¹ ייתכן שתחושו אימה או כאילו שאתם נמצאים בסיכון.² או שתהפכו להיות אדישים, מנותקים ולא מסוגלים לתת אמון באחרים.¹ הבנה טובה יותר של מהותה של טראומה וכיצד להפחית את השפעתה על חייכם עשויה לעזור לכם למצוא דרך קדימה.



מהי טראומה?



טראומה היא תגובה אנושית לאירוע מלחיץ. הטראומה עלולה להיגרם עקב משהו שקרה רק לכם או משהו שהקהילה כולה חוותה. היא יכולה אף להיגרם עקב מצב גלובלי כמו מגפה.³

מהם התסמינים של טראומה?



יש אנשים שחווים תגובה מיידית לאירוע טראומטי. אחרים לא מגיבים עד שמאוחר מדי.⁴ למרבה הצער, אלה שמגיבים באיחור נחשבים לפעמים לקרים או חסרי אכפתיות.

התסמינים עשויים לכלול:²

- תחושות פחד, אָבָּל ודיכאון
- בחילות או סחרחורת
- שינויים בתיאבון או בשינה
- התרחקות מפעילויות יומיומיות

תסמינים אלה עלולים להתגבר כאשר משהו מזכיר לכם את האירוע. לדוגמה, זיקוקים או צליל של צינור מפלט במכונית עלולים להיות גורם גירוי עבור מי שחוו אזורי לוחמה. ייתכן שריח או טעם בלבד יזכירו לכם את הרגע שבו שמעתם לראשונה על אירוע טראומטי או חוויתם אירוע שכזה. תסמינים עשויים להופיע גם ביום השנה לאירוע.

טיפים להתמודדות עם טראומה



אם אתם חווים טראומה, חשוב לדעת שהרגשות שלכם תקפים. גם אם לא הייתם מעורבים ישירות באירוע, אתם עלולים להגיב בעוצמה.¹ בנוסף, ייתכן שהתגובות שלכם יהיו שונות מהתגובות של אנשים אחרים שחוו את אותו אירוע. ייתכן גם שאנשים שאתם מכירים לא ייראו כאילו האירוע השפיע עליהם כלל וכלל. העובדה שאתם מרגישים את הרגשות האלה היא בסדר גמור, ויש דברים שאתם יכולים לעשות כדי לטפל בעצמכם בתקופה זו.

אל תבודדו את עצמכם. גם אם אינכם רוצים להיות עם אנשים אחרים כרגע, התבודדות היא לא דרך התמודדות בריאה והיא עלולה להאריך את תקופת הלחץ.⁵ בקשו סיוע מחברים ובני משפחה. ייתכן שתצאו לדבר או שהם יעזרו לכם לטפל בגורמי לחץ יומיומיים, כמו ביצוע סידורים ומטלות ביתיות.⁵ אבל אם אינכם רוצים לדבר על נושא כלשהו, אמרו זאת בכנות. לפעמים, חברים ובני משפחה מסוימים, גם אלה עם כוונה טובה, עלולים להגיד דברים שיגרמו לכם לחוש גרוע יותר. ולפעמים אתם רוצים לעשות דברים חברתיים "רגילים", בלי לדבר על נושאים כבדים.¹

חפשו תמיכה גם בקבוצות תמיכה, מקוונות או פנים אל פנים. קבוצות מקוונות הן אפשרות מוצלחת במיוחד בעת מגפה, כאשר פגישות פנים אל פנים עלולות להיות מסוכנות. יצירת קשר עם אנשים אחרים שגם הם חווים טראומה יכולה להיות גורם מרפא. קבלו את הרגשות שלכם כפי שהם, צפו שהם ישתנו עם הזמן והימנעו מלהשוות את עצמכם לאנשים אחרים.¹

שמרו על עצמכם - פיזית ורגשית. הימנעו מצריכת אלכוהול וסמים, שעלולים להדחיק את הרגשות שלכם במקום לאפשר לכם להתמודד איתם בדרך בריאה.⁴ הקפידו על כמות מספקת של שעות שינה איכותיות, משום ששינה מועטה מדי עלולה להחמיר את התסמינים.¹ התעמלו, אפילו אם זו רק הליכה קלילה מחוץ לבית, ובידקו דרכים להשקטת המודעות, כמו מדיטציה, נשימה ממוקדת, אמנות או מוזיקה.^{1,5}

השארו מעודכנים - במידה. אם אירוע כלשהו או התוצאות שלו מתמשכים, ייתכן שתתחילו להרגיש לחוצים או עצבניים אם לא שמעתם את העדכונים האחרונים. מצאו לעצמכם מקור אמין לחדשות. היו מודעים לכך ששמועות שווא מופצות סביב משבר, במיוחד במדיה חברתית. אבל הימנעו מלהיות צמודים מדי לחדשות. שמיעה חוזרת על אירוע טראומטי או צפייה חוזרת בתמונות מהאירוע עלולים להוות גורם מערער.⁶

פנו לעזרה במידת הצורך. רוב האנשים מדווחים שהם חשים טוב יותר תוך שלושה חודשים מהתרחשותו של אירוע טראומטי. אם התסמינים שלכם מחמירים או נמשכים יותר מחודש, ייתכן שאתם חווים תסמונת דחק פוסט טראומטי (PTSD).² חלק מהאנשים לא מגיבים לטראומה עם התרחשותה אבל חווים PTSD אפילו שנה לאחר האירוע. אם התסמינים שלכם מתמשכים, שיקלו פגישה עם מטפל/ת. בקשו עזרה גם אם התסמינים חמורים כבר בחודש הראשון או אם הם מתרחשים מאוחר יותר ומשפיעים על מערכות היחסים שלכם או על העבודה.² תוכנית הסיוע לעובדים שלכם תוכל לקשר אתכם אל אנשי המקצוע המתאימים.

החזירו לעצמכם את הכוח שלכם. כאשר אירועים מלחיצים מתרחשים, אנשים רבים נותרים עם תחושת חוסר-אונים. חפשו דרכים שבהן אתם יכולים להשפיע¹ כמו התנדבות, גיוס כספים לטובת אנשים שהושפעו על ידי המצב או עידוד פעולה לשינוי פוליטי. הקפידו לבדוק שהמטרה למענה אתם מגייסים אכן לגיטימית, משום שהונאות רבות צצות בתקופות טראומטיות.

דעו, בזמן עיבוד הטראומה, שהחלמה יכולה לקחת זמן. עם הזמן, התסמינים שלכם אמורים להתחיל להשתפר וסביר להניח שתמצאו את עצמכם חושבים פחות ופחות על האירוע. אבל אם הם לא משתפרים מהר מספיק או אם הדבר משפיע על חייכם בבית או בעבודה, יש עזרה והיא זמינה לכם. הושיטו יד.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. גישה אחרונה ב-3 במרץ 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. גישה אחרונה ב-3 במרץ 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. גישה אחרונה ב-3 במרץ 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. עודכן ב-25 במרץ 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. גישה אחרונה ב-3 במרץ 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. גישה אחרונה ב-3 במרץ 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. גישה אחרונה ב-3 במרץ 2021.

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 מטפלת 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.