



## — הבנת טראומה וכיצד להחלים



אסונות טבע, חוסר-יציבות פוליטי, אלימות משטרתית, מגפה... העולם גועש, ואירועים כאלה עלולים להוביל לטראומה. בין אם הושפעתם ישירות מאירוע מלחיץ או צפיתם באירוע כזה מרחוק או אפילו אם ראיתם אדם קרוב ואהוב שעבר אירוע כזה, הדבר עלול "לרסק את תחושת הביטחון שלכם, לגרום לכם לחוש חסרי אונים בעולם מסוכן".<sup>1</sup> ייתכן שתחושו חלחלה או אימה או כאילו אתם-עצמכם נמצאים בסיכון.<sup>2</sup> או אולי תחושו קהי-חושים, מנותקים ולא מסוגלים לתת אמון באנשים אחרים.<sup>1</sup> הבנה טובה יותר של מהותה של טראומה וכיצד להפחית את השפעתה על החיים עשויה לעזור לכם למצוא דרך קדימה.

### מהי טראומה?

טראומה היא תגובה אנושית לאירוע מלחיץ. האירוע יכול להיות משהו שקרה רק לכם או משהו שהקהילה כולה חוותה. הוא יכול גם להיות מצב גלובלי, כמו מגפת הקורונה.<sup>3</sup>

### מהם התסמינים של טראומה?

יש אנשים שחווים תגובה מיידית לאירוע טראומטי. אחרים לא מגיבים עד זמן מאוחר יותר.<sup>4</sup> למרבה הצער, אלה שמגיבים באיחור נחשבים לפעמים קרים או חסרי אכפתיות.

התסמינים עשויים לכלול:<sup>2</sup>

- תחושות פחד, אָבָל או דיכאון
- בחילות או סחרחורת
- שינויים בתיאבון או בשינה
- התרחקות מפעילויות יומיומיות

תסמינים אלה עלולים להתגבר כאשר משהו מזכיר לכם את האירוע. לדוגמה, זיקוקים או קולו של מפלט במכונית עלול להיות גורם גירוי עבור מי שחוו אזורי לחמה. ייתכן שריח או טעם פשוטים יזכירו לכם את הרגע שבו שמעתם לראשונה או חוויתם משהו טראומטי. תסמינים עלולים להופיע גם ביום השנה של אירוע.

אם אתם חווים טראומה, חשוב שתדעו כי הרגשות שלכם תקפים. גם אם לא הייתם מעורבים ישירות באירוע, אתם עלולים להגיב בעוצמה.<sup>1</sup> 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 לטפח את עצמכם 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.<sup>5</sup> בקשו סיוע מחברים ובני משפחה. ייתכן שתמצאו לדבר או שהם יעזרו לכם לטפל בגורמי לחץ יומיומיים, כמו ביצוע סידורים ומטלות ביתיות.<sup>5</sup> אבל אם אינכם רוצים לדבר על נושא כלשהו, אמרו זאת בכנות. לפעמים, חברים ובני משפחה מסוימים, שיש להם כוונות טובות, עלולים להגיד דברים שיגרמו לכם לחוש עוד יותר גרוע. ולפעמים אתם רוצים לעשות דברים "רגילים" של חברים, בלי לדבר על נושאים כבדים.<sup>1</sup>

חפשו תמיכה גם בקבוצות תמיכה, מקוונות או פנים אל פנים. קבוצות מקוונות הן אפשרות מוצלחת במיוחד בעת מגפה, כאשר פגישה 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.<sup>1</sup>

**טפלו בעצמכם — גם בגוף וגם בנפש.** הימנעו מצריכת אלכוהול וסמים, שעלולים להדחיק את הרגשות שלכם במקום לאפשר לכם להתמודד איתם בדרך בריאה.<sup>4</sup> הקפידו שתשנו מספר מספיק של שעות שינה איכותית, משום ששינה מועטה מדי עלולה להחמיר את התסמינים.<sup>1</sup> עשו ספורט, גם אם רק הליכה קלילה מחוץ לבית ובידוק דרכים להשקטת המודעות, כמו מדיטציה, נשימה ממוקדת, אמנות או מוזיקה.<sup>1,5</sup>

**ודאו שיש לכם מידע - במידה.** אם אירוע כלשהו או התוצאות שלו ממשיכים להתרחש, 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 על אירוע טראומטי או ראיית תמונות חוזרות ונשנות של עלולה להיות מערערת.<sup>6</sup>

**חפשו עזרה אם אתם זקוקים לה.** רוב האנשים מדווחים שהם חשים יותר בטוב תוך שלושה חודשים מהתרחשותו של אירוע טראומטי. אם התסמינים שלכם החמירו או נמשכו יותר מחדש, ייתכן שאתם חווים תסמונת דחק פוסט טראומטי (PTSD).<sup>2</sup> יש אנשים שלא מגיבים לטראומה עם התרחשותה אבל חווים PTSD אפילו שנה לאחר האירוע. אם התסמינים שלכם מתמשכים, שיקלו פגישה עם מטפל. בקשו עזרה גם אם התסמינים חמורים מדי בחודש הראשון או אם הם מתרחשים מאוחר יותר ומשפיעים על מערכות היחסים שלכם או על העבודה.<sup>2</sup> תוכנית הסיוע לעובדים שלכם תוכל לקשר אתכם אל אנשי המקצוע המתאימים.

**החזירו לעצמכם את העוצמות שלכם.** כאשר מתרחשים אירועים מלחצים, אנשים רבים נותרים עם תחושת חוסר-אונים. חפשו דרכים שאתם יכולים להשפיע בהן,<sup>1</sup> כמו התנדבות, גיוס כספים לטובת אנשים שהושפעו על ידי המצב או דברור פעולה לשינוי פוליטי. הקפידו לבדוק שהמטרה למענה אתם מגייסים אכן לגיטימית, משום שרמאיות רבות מופיעות 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.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 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>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו/י ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. 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 שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

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