

הם חירפו את נפשם בשירות הצבאי וחזרו הביתה בשלום, אבל החיים לא חזרו למסלולם ■ חלקם סובלים מדיכאון וחרדה, לא מסוגלים להתרכז בעבודה ולא ישנים בלילות, אבל פעמים רבות חוששים לפנות לעזרה ■ לוחמים שחווים פוסט-טראומה ולא מוגדרים כהלומי קרב על ידי משרד הביטחון, זוכים כעת למענה בתוכנית טיפולית ראשונה מסוגה שמסייעת להם לחזור לחיים תקינים

רבקי גולדפינגר



צילום: אילוסטרציה: הודו פרש, פלאש 90

עמיחי (שם בדוי) חזר מעזה בריא ושלם, כך לפחות חשבו כולם. למבצע בעזה הוא יצא מלא רוח קרב. כמה פעמים נכנס לעומק השטח שורץ המחבליים. ביום הסתתר יחד עם חבריו לצוות במבנים נטושים. בלילה יצא לפעילות מבצעית באזור. עם תום המבצע שב עמיחי, בוגר ישיבת הסדר, לביתו. ההתרגשות בקרב בני המשפחה הייתה רבה. "נכנסתי הביתה מסריח מזיעה ומלוכלך וכולם קפצו עליי בטירוף", הוא צוחק. "אמא שלי לא הפסיקה לבכות מהתרגשות. בישלו לי כל מה שאני אוהב, ערימות של שניצלים, קוסקוס ועוגות. כל הדודים והדודות התקשרו לברך אותי ואפילו עשו לי קידוש בבית הכנסת".

אך למרות האופוריה הראשונית וקבלת הפנים הנרגשת, התקשה עמיחי לשוב לשגרה. "לא יודע לשים את האצבע על משהו מסוים, אבל משהו בתוכי נשאר שם, ברחובות החשוכים של עזה. לא הצלחתי לישון בלילה. הייתי חושב המון, משחזר בראש סיטואציות משם. איך אנחנו מסתתרים בבית או מסתובבים בסמטה. הייתי אומר לעצמי 'השתגעת?! אתה בבית. אתה חי. תשמח'. אבל כל הזמן הסתובבתי עם גולה בגרון. מין תחושת מחנק כזו".

שיתפת את ההורים או איזה חבר קרוב?

"מה פתאום. אני לא ילד קטן שרץ להורים להתבכיין על כל פיפס. אני אדם מבוגר ומסוגל להתמודד עם כל הבלגן הזה בכוחות עצמי", הוא אומר בנחרצות.

כמה שבועות לאחר שובו, הודיע להוריו כי הוא טס לבדו לטיפול שחרור במזרח הרחוק. "הצגתי את הנסיעה הזאת כמשהו שמתוכנן מזמן, אבל בתכל'ס רק רציתי לברוח מכאן. חשבתי שאם אשנה אווירה אשכח את מה שעברתי. קיוויתי שהכול יירגע ויעבור מעצמו". חצי שנה טייל עמיחי בחו"ל, עד שכספו אזל והוא נאלץ לשוב ארצה. מאז הספיק לעבוד ולהירשם ללימודים באוניברסיטה. כלפי חוץ עשה רושם כי הוא ממשיך הלאה במסלול חייו כמצופה. "מבחוץ הכול נראה דבש. רק שאף אחד לא באמת יודע איזה סיט רודף אותי. יש ימים שהבאסה פשוט משתלטת עליי", הוא נאנח. "יש ימים שאין לי כוח לעשות כלום. אני בלי אנרגיות בכלל. המחשבות משתלטות עליי".

מה אתה עושה ביום כזה?

"תלוי. אם אני מצליח לקלף את עצמי מהמיטה, אז אני קם ושם מסיכה על הפנים. הולך ללימודים ומחייך לכולם, כאילו הכול סבבה. ואם לא, אני פשוט אומר שאני לא מרגיש טוב ומסתגר בחדר".

אתה לא חושב ללכת לטיפול? אולי זה יקל במשהו?

"כרגע לא נראה לי. בינתיים אני מרגיש בקונטרול על החיים שלי. באמת, אני בסך הכול בסדר", הוא מתעקש. "נכון, עברתי כמה דברים לא פשוטים בצבא, חבר טוב נפצע לידי וראיתי למחבלים את הלבן שבעיניים, אז זה טבעי שארגיש ככה. אני כן נותן למחשבות הקשות מקום ולא נלחם בזה. אני מאמין שעם הזמן זה יעבור".

הפצוע השתקם, החובש לא

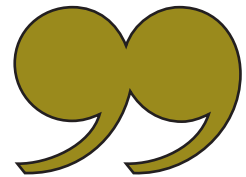
אצל דביר (גם הוא בעילום שם) הניסיון לשוב לשגרת החיים כשל, והוא נאלץ לפנות לגורם מקצועי בבקשת עזרה. דביר הוא בוגר ישיבת הסדר, מאמן אישי, גרוש בשנות הארבעים המאוחרות לחייו. בתקופת האינתיפאדה הראשונה התגייס לצבא כח"ש בשיחידה קרבית. את עיקר שירותו העביר באזור השומרון. "זו הייתה תקופה שהכול בער מסביב. היו פיגועים בלי סוף, ירי והמון דם", הוא משחזר. בהמשך שימש כחובש בכיתת הכוננות ביישוב שבו התגורר.

במסגרת תפקידו נחשף לפיגועים ופצועים רבים, אך הפיגוע המטלטל מבחינתו התרחש בחג החנוכה תשס"ב בעיר עמנואל שבמערב השומרון. חוליית מחבלים ערכה פיגוע משולב שבו הטמינה מטענים בצדי הכביש והפעילה אותם נגד אוטובוס דן. בהמשך פתחו המחבלים באש מסיבית על נוסעי האוטובוס ועל רכבים ישראלים שחלפו במקום, כולל על כוחות ההצלה שבאו לטפל בפצועים.

"הגעתי לשטח עם חבר מכיתת הכוננות. היינו ממש בין הרא-



יוצאים מההלם



דביר (שם בדוי): לא הצלחתי לקום מהמיטה. הסיוטים בלילה חזרו. דמיינתי שאנשים שטיפלתי בהם בתקופת הצבא מסתובבים אצלי בחדר. כשהיו מעירים אותי הייתי מזנק מהמיטה עם ידיים קפוצות וצועק 'מה קרה? שנים חייתי עם המתח הנורא הזה

אל"מ במיל' חגי דפנה: יש כאלה שהם לא בטייטל המוחלט של הלום קרב, אבל הם עם שריטה ברמה כזו או אחרת והם זקוקים לטיפול. הם עברו חוויה קשה בצבא והם סובלים. המערכת לא מכירה בהם כהלומי קרב ולפעמים אפילו הם לא רואים את עצמם ככאלה



לתת אפשרות לעתיד טוב יותר. הרב איתן אקשטיין



שונים בזירה. ניגשנו לרכב הראשון וראינו בו אדם שכבר לא היה בין החיים. עברנו מהר לרכב השני, שם מצאנו פצוע קשה מאוד והרגו. התחלתי להגיש עזרה. עשיתי כל מה שיכולתי כדי להציל אותו. באותו ערב חזרתי הביתה כשאני מבין שהייתי באירוע לא קל, אבל מבחינתי האירוע נגמר. חשבתי לעצמי 'בטח האיש שטיי פלתי בו לא ישרוד'. דאגתי לו והתעניינתי מה קורה איתו. למרבה השמחה, כמה ימים אחר כך הוא יצא מכלל סכנה והצליח להשתקם. "אני, לעומת זאת, מיום הפגיעה הפסקתי לתפקד", הוא משתף. "הייתי קם כמו רובוט, הולך לעבודה במערכת החינוך, בקושי מצליח לתפקד וחוזר הביתה. בהיחבא התחלתי לעשן סמים. זו הייתה הברחה שלי, סוד שהוא רק שלי". זמן לא רב אחר כך פוטר ממקום עבודתו. "לא סיפרתי לאשתי כלום. התביישתי. שנה שלמה דשדשתי עם עצמי. יוצא בבוקר כאילו לעבודה, נוסע לחוף הים, יושב, בוהה, מעשן, שותה אלכוהול והביתה, כאילו כלום. באיזשהו שלב זה התפוצץ ואז, בליט ברירה, פניתי לטיפול".

בן 34, אב לשני ילדים קטנים, מובטל ומכור לסמים ואלכוהול הוא מגיע לטיפול הראשון בחייו. "החיים שלי היו אז על הפנים. הייתי עם חובות ענקיים, בלי עבודה מסודרת, אשתי נפרדה ממני ולא תפקדתי בשום דבר. התחלתי טיפול בגלל בעיית ההתמכרות. באותו שלב אף אחד, כולל אני, לא מדבר על הפוסט טראומה שלי".

בתום הטיפול אתה מבחין בשינוי אצלך?

"בטח. עדיין קשה לי מאוד, אבל בטיפול קיבלתי כלים שעזרו לי לתפקד בתוך השגעת הזאת שאני נמצא בה. והכי חשוב, מאז אני נקי מסמים ואלכוהול ומצליח ליצור רצף במקום העבודה, שזה הישג גדול מבחינתי".

כשהיה נראה שהכול נרגע וחיוו של דביר נכנסים לתלם, פרצה מלחמת לבנון השנייה. דביר גויס למילואים. "הייתי 31 יום על הגבול. לא בעומק השטח, רק נפילות מפעם לפעם".

לא חששת שבמלחמה הכול יצוף מחדש?

"להפך. קיוויתי שזו תהיה חוויה מתקנת, אני אלך ואחזור בריא. חזרתי מהמלחמה בהי רציני, 'הנה, אני נורמלי'. רק שיומיים אחר כך באה הניפילה. לא הצלחתי לקום מהמיטה. הרגשתי בדאון רציני. כבדות כזו. הסיוטים בלילה חזרו. דמיינתי שאנשים שטיפלתי בהם בתקופת הצבא מסתובבים אצלי בחדר. הייתי ישן בכוונות, מוכן בכל רגע לנתר מהמיטה. כשהיו מעירים אותי הייתי מזנק מהמיטה עם ידיים קפוצות וצועק 'מה



יש לוחמים שחוששים מסטיגמה של מסכן. אל"מ במיל' הרב משה הגר

קרה?'. עשרים שניות והייתי על הרגליים, תודעה של לוחם בכוננות. שנים חייתי עם המתח הנורא הזה", הוא נאנח.

"לעבודה הלכתי בקושי. גורר פיזית את הרגליים. מכריח את עצמי להתקדם פסיעה אחרי פסיעה. הייתי ישן על הספה מול הטלוויזיה שדו-לקת בלי הפסקה".

כל אותה תקופה המשפחה שלך יודעת מה אתה עובר?

"המשפחה יודעת הכול, אבל חוץ ממילים טו-בות אין לה הרבה מה לעשות. רציתי להיות לבד. בניגוד להתמכרות לסמים שהדחקתי והסתרתי מכולם, בשלב הזה אני משתף את כולם בקשיים שלי".

"להסתכל לקושי בפנים"

המידע על עזרה אפשרית התקבל כמעט במוקרה. ערב אחד, בעודו שוכב על הספה מותש נפשית, שודר בטלוויזיה תשדיר פרסומת מטעם היחידה לתגובות קרב בצה"ל. "זו הייתה התקרין פה שאחרי המלחמה והם פנו ללוחמים שסובלים מדיכאון או מתקשים לישון בלילה, לפנות אליהם. מיד רשמתי את מספר הטלפון וכבר למחרת קבעתי פגישה".

דביר נפגש עם פסיכיאטר מטעם הצבא שבדק את מצבו והודיע חגיגית כי הוא מוריד את הפרופיל הצבאי שלו ל-21 ובכך יפטור אותו משירות מילואים. "כעסתי. הייתי כבר בן 38 והמילואים לא היו הבעיה שלי. הוא הפנה אותי לרופא משפחה שייתן לי כדורי שינה. 'נו, באמת?' צעקתי עליו, 'באתי לקבל עזרה ואתה שולח אותי הביתה?' התחיל ויכוח בינינו. הוא ניסה להסביר לי שיש המון פניות ואין לו מה לעשות איתי. דפקתי על השולחן. היה לי ברור שאני צריך עזרה. רק אחרי שהודעתי למפקדים חד משמעית שיהיה מה שיהיה, אני משם לא זז ומבחינתי שיוציאו אותי בכוח, רק אז הם הסכימו לאשר לי אבחון נוסף", הוא אומר. "לדעתי, אם הייתי עם פחות מודעות - הייתי מקשיב לפסיכיאטר והולך הביתה כמו ילד טוב. אולי הייתי אפילו משתכנע שזה יעבור מעצמו. ברור לי שהמערכת מפספסת בדרך הזאת המון חיילים ואומללים שזקוקים לעזרה".

באבחון השני ישב פסיכיאטר נוסף ובחן את מצבו של דביר. הוא כבר פסק כי דביר סובל מהפרעת דחק טראומטית, או בשמה המוכר יותר הלם קרב. "הוא הסתכל עליי ואמר: 'אתה בהחלט סובל מפוסט טראומה. לך הביתה ונזמין אותך לטיפול'. אני זוכר את עצמי יושב באוטובוס בדרך הביתה ומרגיש שאבן נגולה מעל לבי. סוף סוף מכירים בקושי שלי ויש לזה אפילו שם".

במשך כשנה השתתף דביר בטיפול קבוצתי מטעם משרד הביטחון. יחד עם עוד עשרה לוחמים הוא נלחם בציפורניים לזכות בחיים נורמטיביים עד כמה שאפשר. "היינו עשרה חברים, כולם משוחררים מצה"ל, שלחמו בלבנון, בג'נין ובאינתיפאדות. ישבנו יחד והסתכלנו לקושי בפנים. אפילו המחשבה שאני לא לבד בסרט הרע הזה עודדה אותי. כולם שם סבלו מכל מיני תסמינים כמו התקפות זעם, דיכאונות, חרדות. רוב החברים היו במצבים יותר קשים ממני. בדיעבד אני יכול לומר שהטיפול שעברתי בהתמכרויות העניק לי את הדחיפה להתמודד גם כאן. היו לי כלים, כולל המודעות שאני צריך לחיות את הקושי בצורה כואבת ולעבד את הרגשות ולא לברוח מזה".

מה מצבך היום, כמעט עשור אחרי?

"הרבה יותר טוב, ברוך השם. אני נתמך עד היום בקבוצות תמיכה וממשיך לטפל בעצמי,

אבל ביומיום אני לא מרגיש את זה. אני מעריך שיש דברים מסוימים שיושבים בתוכי. זה כנראה משהו שלא יעבור לי לגמרי אבל אפשר לחיות עם זה, ולחיות טוב", הוא מבהיר. "כל מה שחוויתי, שהיה באמת מאוד קשה ומטלטל, בסוף בנה ועיצב את מי שאני היום. פיתח אצלי את היכולת להיות רגיש, קשוב ואמפתי למי שעוברים קושי בחיים שלו. פעם כעסתי על עצמי למה רצתי לטפל בפצועים, למה בכלל בחרתי להיות חובש. היום אני מקבל את כל מה שעברתי בהשלמה. אני מבין שזה הכי נורמלי להרגיש את מה שהרגשתי".

"לא להתבייש לשתף"

עמיחי ודביר לא לבד. במדינת ישראל חיים עוד אלפי חיילים נפגעי הלם קרב. התופעה מכונה בעגה המקצועית דחק פוסט טראומה (PTSD - Post Traumatic Stress Disorder), ומופיעה בדרך כלל בקרב לוחמים כתגובה לאירוע טראומטי שחוו בעת פעילותם הצבאית. הקרבה לסכנת חיים מוחשית במהלך לוחמה והחשיפה למראות קשים של פצועים או הרוגים עלולות להוביל לקושי מתמשך אצל הלוחמים.

בקרב חלק מהלוחמים התופעה תחלוף עם הזמן. אך ישנם חיילים שבשבילים המלחמה לא תמה והם נאלצים להתמודד, גם שנים אחרי כן, עם קשיים שעלולים להתבטא באופן נפשי ופיזי ופוגעים בשגרת החיים התקינה, לעתים באופן קיצוני. הקושי רב ומתבטא אצל כל לוחם בעוצמה שונה ובשלל תסמינים: נדודי שינה, דיכאונות, התכנסות, ניתוק מהסביבה, התנהגות אימפולסית בית ועוד. לעתים מוצאים הלוחמים מפלט בטיפה המרה או בסמים. חלקם לא מצליחים לשמור על מקום עבודה קבוע, או מתקשים לשמור על אורח חיים יציב. הפגיעה היא בדרגות שונות, ולעתים הקושי האישי מוביל למצב של חוסר תפקוד חמור ונטייה אובדנית.

מי שחווים תופעות קיצוניות יזכו בדרך כלל להכרה על ידי משרד הביטחון כהלומי קרב, ויקבלו תמיכה בהתאם. אולם רבים אחרים, שנמצאים בנקודות אחרות על סקאלת הפוסט-טראומה, ייאלצו להתמודד לבדם עם הקושי, בהעדר הכרה רשמית בפגיעתם על ידי משרד הביטחון.

הרב משה הגר, ראש המכינה הקדם-צבאית ביתר, סגן מפקד אוגדה במילואים בדרגת אל"מ, המשמש גם כראש איגוד המכינות הקדם-צבאיות, מעריך כי בחורים רבים מתמודדים עם תסמיני הפוסט טראומה בעקבות שירותם הצבאי. "נתקלתי בבוגרים שלנו שהם הלומי קרב. הם נלחמו במבצעים ובקרבנות בצבא, וחזרו עם פגיעה נפשית מתמשכת עד מקרי קיצון של חוסר יכולת לתפקד. אני מכיר בחורים בדרגות שונות של הלם קרב", אומר הרב הגר. "האירועים שחוו במלחמה צפים ומטלטלים אותם. חלק מהלוחמים נתקלים בקשיים אבל חוששים לחשוף אותם. אני עוד מכיר מקרה של חייל שנלחם במלחמת יום הכיפורים ובשנים האחרונות, ארבעים שנה אחרי, הכול התפוצץ אצלו והוא חווה משברים מאוד קשים".

"אין לי ספק שמסתובבים בינינו לוחמים בעבר ובהווה, שמתמודדים עם תסמינים של פוסט טראומה. יש חברים שנלחמו בצבא וחזרו עם מטען כבד שפוגע בהם, ברמה כזו או אחרת. אצל חלק העניין מוסתר או מודחק. יש כאלה שרוצים להתמודד עם זה לבד, בלי לערב אחרים. הם חוששים מהסטיגמה של המסכן, לא רוצים להיחשב חלשים", הוא מסביר.



תשחץ **זאב פרנק**

שמייה על אימוק במצבים (3,3)	קשים	ללא מגע יד אדם (לעז)	גלמוד בודד,	בעלי מנת משכל גבוהה	מחל בחרם בימי יהושע	גאווות, שחצן (לעז)
				משטח בישול		
תפקיד יח"צני		ממכות מצרים	סופר צופתי בדיוני		זמר ישראלי, דוד...	פרשה בתורה
			עץ שנטע אברהם בבאר- שבע	פורר עד דק	מודל	
מלכת צרפת האחרונה (7,3)						
			עץ נמוך		זכות השורה למעצמות במוע"ה"ב	
שיח קולני במשל יותם (שופטים ט)		בסיסית, פשוטה (לעז)				

סודוקו

פתרונות מגיליון 711

	ל		פ		מ		ה		פ		
ג	ר	ט	ק		ק	ר	ו	מ	ר	מ	
		א		ק	ק	מ		פ		ו	
ב	ו	ח				י		ל	י	ט	ס
י	ב	י	ט	מ	י	ט	ל	ו	א		
ו	נ	ש			ר	ק	י		ד	י	ל
מ	י	ל	ב	ה	ל	ב	ה			נ	

3	2	6	8	9	5	4	1	7
4	7	9	3	2	1	6	5	8
8	5	1	7	6	4	3	2	9
7	1	3	2	8	9	5	4	6
5	9	2	6	4	7	8	3	1
6	8	4	5	1	3	7	9	2
2	4	7	1	5	6	9	8	3
9	3	8	4	7	2	1	6	5
1	6	5	9	3	8	2	7	4

3	5	2	8	6	4	7	9	1
8	4	6	1	9	7	3	5	2
1	9	7	5	2	3	8	4	6
4	2	1	9	7	6	5	3	8
6	7	8	3	5	2	4	1	9
5	3	9	4	1	8	2	6	7
7	6	5	2	4	9	1	8	3
2	1	3	6	8	5	9	7	4
9	8	4	7	3	1	6	2	5

1	9	2	4	8	5	6	3	7
3	5	6	1	2	7	8	4	9
4	8	7	3	9	6	1	5	2
9	2	5	6	1	4	3	7	8
6	7	1	8	3	9	5	2	4
8	3	4	7	5	2	9	1	6
2	6	3	9	7	1	4	8	5
7	1	9	5	4	8	2	6	3
5	4	8	2	6	3	7	9	1

↓
קט

כינור

קשר

	1						2	4
9		7		6	4		1	5
			9				8	
	9		1	8				
1		3		4		5		9
				9	7		6	
	7				6			
2	5		7	3		8		6
3	6						9	

	9		8	3	1			
	8			9				3
			4					
7		9			4		1	2
		2				5		
8	6		2			4		9
					6			
6				5			7	
			3	4	8		9	

			4		2	8
1					7	3
	8	3				
			4	6	9	8
		8	5		2	4
		9	7	8	1	
					6	5
	7	2				4
9	3			1		

עם סא"ל מאיר מנחם, פסיכולוג קליני. "מטרת התוכנית החדשה", מסביר דפנה, "היא להוציא את הסובלים מהתופת, ממש ככה. להעניק להם כלים לחיים גורמליים".

האם אפשר להצביע על אירוע ספציפי שיקרה בצבא וחולל את המצוקה? אולי הקושי נובע בכלל מילדות קשה?

"מבחינתנו הוא היה לוחם ועבר הרבה בשרות. יכול להיות שהשירות הצבאי היה בגדר טריגר למשהו מהילדות, אבל עכשיו הוא סובל ונוזקק לעזרה ואנחנו כאן בשבילו. המטרה היא לעבד את החוויה שעבר בצבא ולחבר אותו לכוחות הפנימיים של".

הרב איתן אקשטיין, מנכ"ל ומייסד 'דטורנו', מסביר את הרציונל העומד מאחורי התוכנית: "במשך שנים טיפלנו במקרים של התמכרויות לאינטרנט, לסמים ולאלכוהול ובחלק מהמקרים, תוך כדי טיפול, התברר לנו שהחברה בכלל תקועים באיזה קרב מלפני שנים. ההתמכרות וההתנהגות ההיסטית הייתה רק מתוך ניסיון שלהם לשרוד. אנחנו רוצים לטפל בשורש הבעיה. לצערי, יש מצוקה בקרב הרבה מהלוחמים"

ומה עם משרד הביטחון?
 "אלו שמוכרים כהלומי קרב וזוכים לטי-
 פול המערכת. הבעיה שיש כאלה שנופלים
 בין הכיסאות. יש הרבה אנשים שלא מוכרים
 כהלומי קרב מכל מיני סיבות, ביורוקרטיות
 ואחרות. לך תוכיח את הקשר בין מה שאתה
 חווה היום למה שהיה לפני חמש או עשר
 שנים בצבא. גם המצ'ואיזם הגברי לא מאפ-
 שר ללוחם לבטא את הקושי. אסור לבכות או
 להקרין רגשות, חייבים לשדר חוזק. אז הוא
 מסתיר ולא מודה בבעיה, עד שהיא טופחת
 על פניו."

ההיכרות עם המצב בשטח העמיקה לפני שנתיים, כאשר עם תום מבצע 'צוק איתן' בעזה התקשר אחד המג"דים לרב איתן אק-שטיין וביקש תמיכה טיפולית מקצועית לחייליו. "הוא סיפר לי שהחיילים יצאו מעזה מרוסקים. יחד עם חיל החינוך עשינו פעילות מיוחדת ל-350 חיילים. בהמשך העברנו פעילות העצמה לכ-7,000 חיילים. מהמפגש הישיר עם החיילים הבנו שיש אחוזים לא מעטים של חיילים שנמצאים במצוקה, שהם נפגעי טראומה שלא מוכרים ולא מטופלים". בעקבות כך הוחלט ב'רטורנו' להרים את הכפפה ולבנות תוכנית ייחודית שתסייע לכל אותם לוחמים לשעבר. התוכנית מסובסדת במלואה והמשתתפים לא צריכים לשלם בעבורה, "רק להגיע ולהיעזר בסיוע המקצועי שאנחנו מציעים".

בימים אלה הושלמה ההתארגנות לפתיחת התוכנית, אך האתגר הגדול, מסביר הרב אק' שטיין, הוא דווקא באיתור הזקוקים לתוכנית. "הם הרי מתחפרים בתוך עצמם, מנסים להס' תיר את המצוקה שלהם מהסביבה. חלקם אפ' לול לא מודע לבעיה. התחלנו לא מזמן בפרסום התוכנית ואיתרנו עד עכשיו כתיסר חבר'ה שמכירים בקושי ומעוניינים לקחת חלק בתו' כנית. פנתה אלינו מיישה ואמרה: 'מאז שאחי חזר מהצבא הוא השתנה. הוא לא אותו בן אדם. בבקשה תעזרו לי'. היא הרגישה שמשוה לא בסדר עם אחיה ודאגה לו. אם מרגישים שהבן או הבעל זקוקים לעזרה - תפנו אלינו ואנחנו נעטוף אותו בחום ונשתדל להעניק לו אפשרות לעתיד טוב יותר".

rivki@besheva.co.il




 "כמו בכל חוויות החיים, יש כאלה שעוברים דברים וממשיכים קדימה אבל יש כאלה שנשרטים וזקוקים לתמיכה של גורם מקצועי חיצוני. אני אומר לחבר'ה שלנו לא להתבייש ולשתף בקושי. בואו, תשתפו בני משפחה, חברים, רבנים או אנשי מקצוע. חבל לסבול. אירוע טראומטי הוא בר שיקום, ובלבד שמקבלים את התמיכה הנכונה. אל תהיו גיבורים, תשתפו את היקירים בקושי", הוא מבקש.

מפוסט טראומה לסמים ואלכוהול

אל"מ במיל' חגי דפנה, פסיכולוג חינוכי קליני, שימש כקצין בכיר בפיקוד העורף והתמחה בתחום ההתמודדות עם מצבי חירום ומשבר. דפנה מסכים עם הרב הגר כי התופעה קיימת גם בקרב בני המגזר הדתי-לאומי. "אני מעריך שיש לנו חברה שסובלים מפוסט טראומה ונראה משדרים לסביבה עסקים כרגיל. אין שום סיבה לחשוב שאצלנו זה שונה מהחברה הכללית. במיוחד כאשר רבים מבנינו משרתים ביחידות מובחרות ונמצאים בתזית הלחימה. מדובר בסופו של דבר במגננת אנושית. כשאדם נתקל באירוע טראומטי של סיכון עצמי, פציעה או אובדן חברים - המערכת שלו מתקשה לעכל. זה מצביע על אנושיות. כמובן שכל אדם מתמודד עם זה אחרת. הספרות המקצועית מדברת על 10-15 אחוזים מהלוחמים שנפגעים מפוסט טראומה. זה יכול להתבטא בפגיעה יחסית מינורית ועד לפגיעה חריפה ומשבשת חיים, מה שמוכר לכולנו כהלומי קרב".

הסימפטומים הפיזיים והנפשיים, מסביר
דפנה, יוצרים אצל הלום הקרב מצוקה רבה
שעלולה להחרף בלי טיפול ראוי. "כל קושי
מהסוג הזה מחייב מענה ראוי. צריך להבין שאם
הלוחם שמתמודד עם קושי לא עובר תהליך
נכון של עיבוד - המצב עלול להסלים. מדור
בר במדרון. בדיוק כמו פצע פתוח שלא מגלד
ועלול לקבל זיהום שיכול להסתבך ולהוביל
חלילה אפילו עד למצב של כריתה. נמצאים
בקרבתנו כאלה שהם לא בטייטל המוחלט של
הלום קרב, אבל הם עם שריטה ברמה כזו או
אחרת והם זקוקים לטיפול. הם עברו חוויה
קשה בצבא והם סובלים. המערכת לא מכי-
נה בהם כהלומי קרב ולפעמים אפילו הם לא
רואים את עצמם ככאלה. הם על הסקאלה של
הפוסט טראומה וסובלים מחלק מהתסמינים.
אצל חלקם, לצערנו, המצב מידרדר עם הזמן".
דפנה שירת לאורך שנים בפיקוד העורף,
משם הגיע לעיסוק בתחום החירום והטראומה.
"בשלוש השנים האחרונות בצבא פעלתי ביחי-
דת ההצלה והחילוץ של פיקוד העורף. שם קב-
ענו כלל שבכל פעם שחיילים חוזרים מפעולת
חילוץ כלשהי, רעידת אדמה בחו"ל או קריסת
מבנה בתל אביב, אנחנו עושים להם פעילות
תמיכה קבוצתית. כי אנחנו צופים שאדם שנח-
שף למראות כאלה ולא מעבד אותם נכון, עלול
מאוחר יותר להידרדר למקומות קשים".

לאחרונה פתח המוסד הטיפולי 'רטור' נ"ב בתוכנית חדשה בשם 'חיבוק מגן', למען אותם לוחמים שבשבילים המלחמה לא נגמרה. הארגון מציע סדרת טיפולים לחיילים לשעבר ולמשטרי מילואים שסובלים מתופעות דחק פוסט טראומטיות עקב שירותם הצבאי. אל"מ במיל' חגי דפנה מנהל את התוכנית יחד

פרס על פתרון התשחץ מגיליון 710 יישלח לרוזט שטיין מפתח תקווה

פתרונות לתשחץ יש לשלוח למערכת בשבע בעבור מישוביצי ת"ד 3631 פ"ת, 49230
או למייל: besheva3@besheva.co.il נא לציין את מספר הגיליון על גבי המעטפה