

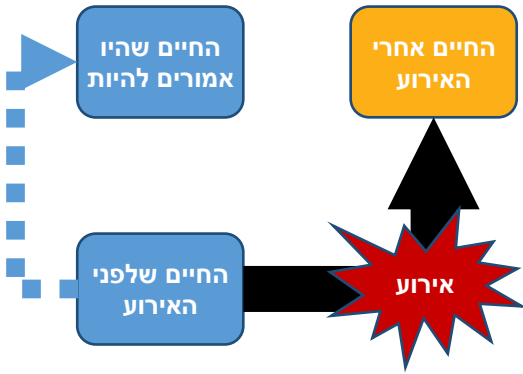
התמודדות עם אירוע טראומתי

מהי טראומה נפשית?

טראומה נפשית עלולה להיווצר מאירוע חד פעמי או אירוע חוזר ונשנה, בעל משמעות של מתח, פחד, חרדה או משבר. בדרך כלל האירוע קשור בתחושה חזקה של איום (אמיתי או מדומה) על החיים, על השלמות הגופנית או הרגשית של האדם עצמו או של אדם אחר.

השפעתו של האירוע היא שלילית ומתמשכת.

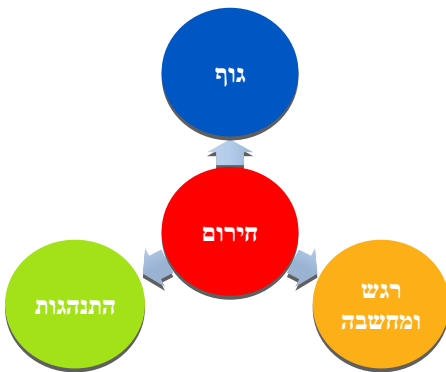
רובנו מאמינים שהעולם מבוסס על סדר מסוים, שהוא הגיוני ולרוב צפוי. אמונה זו מספקת לנו חוויה של רציפות שנוסכת בנו בטחון ותחושת שליטה בחיינו. מצבי דחק מאיימים על תחושת הרציפות.



השפעות קצרות וארוכות טווח של אירועים טראומתיים

ביטויי חרדה הם שכיחים במצבי דחק ולרוב נוטים לחלוף לאחר מספר ימים עם הניתוק מסביבת האירוע או מגורמי הדחק. לאחר אירועים טראומתיים עלולים להופיע אצל האדם סימפטומים גופניים, שכליים ורגשיים:

- **גוף:** פעילות יתר של מערכת העצבים הסימפתטית (האחרת על עוררות), היחלשות של מערכת החיסון, מיחושים בגוף, קשיי שינה.
- **שכל:** מחשבות רבות, לא רצונית, על האירוע או ניסיון עיקש להימנע ממחשבות. מחשבות פסימיות, בלבול, ירידה ביכולת לפתרון בעיות, סיוטי לילה.
- **רגש:** חוסר אונים, אשמה, כעס, פחד וחרדה, דיכאון, קהות רגשית.

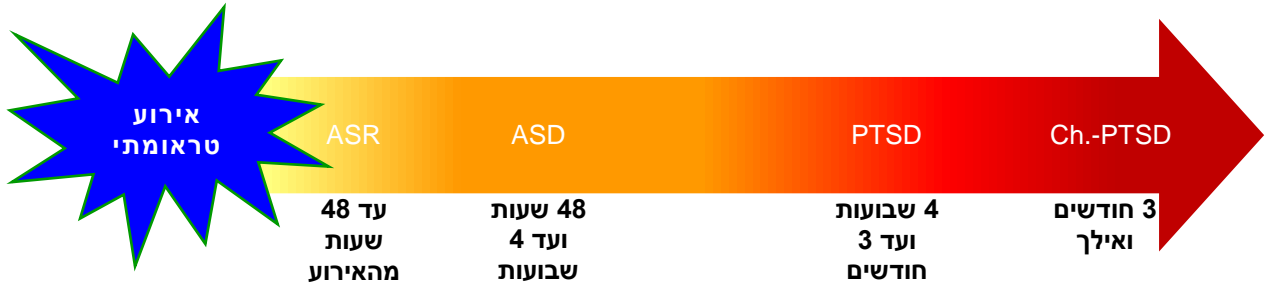


שלבי התפתחות פוסט-טראומה (PTSD) על ציר הזמן

כאמור, רוב האנשים יגיבו במצוקה לאחר אירוע דחק. אך אין זה אומר שהם יפתחו הפרעה נפשית. אמנם רוב האנשים יחלימו באופן ספונטאני, אך חשוב להכיר את שלבי התפתחות של הפרעה הפוסט-טראומטית על ציר הזמן כדי לזהות מתי עלינו לפנות לטיפול:

- **Acute Stress Reaction (ASR) תגובת דחק חריפה** - התגובה המידית לאירוע הטראומתי ועד 48 שעות מהאירוע. מאופיינת ב"הלם", ניתוק רגשי וקושי להגיב באופן תואם לסביבה. ניתן לצפות בביטויים רגשיים מגוונים כגון חרדה, כעס, ייאוש, דיכאון, וכן בשונות בהתנהגות: התכנסות וקפיאה או דווקא בחוסר שקט מוטורי ובפעילות יתר ללא מטרה.
- **Acute Stress Disorder (ASD) הפרעת דחק חריפה** - מתחילה, בציר הזמן, כ- 48 שעות מהאירוע ועד 4 שבועות. מדובר על מעבר מתגובה נורמטיבית להפרעה קלינית. התסמינים הם חוויה חוזרת וחודרנית, התנהגויות הימנעותיות ועוררות יתר.

- **PTSD (Post-Traumatic Stress disorder) הפרעת דחק פוסט-טראומטית** - מתחילה לכל המוקדם כחודש לאחר הפגיעה וכוללת, כאמור, מצבור תסמינים של הימנעות, עוררות יתר וחודרנות של הזיכרונות המלווה, לעיתים תכופות, בדיכאון ובאבל טראומתי.

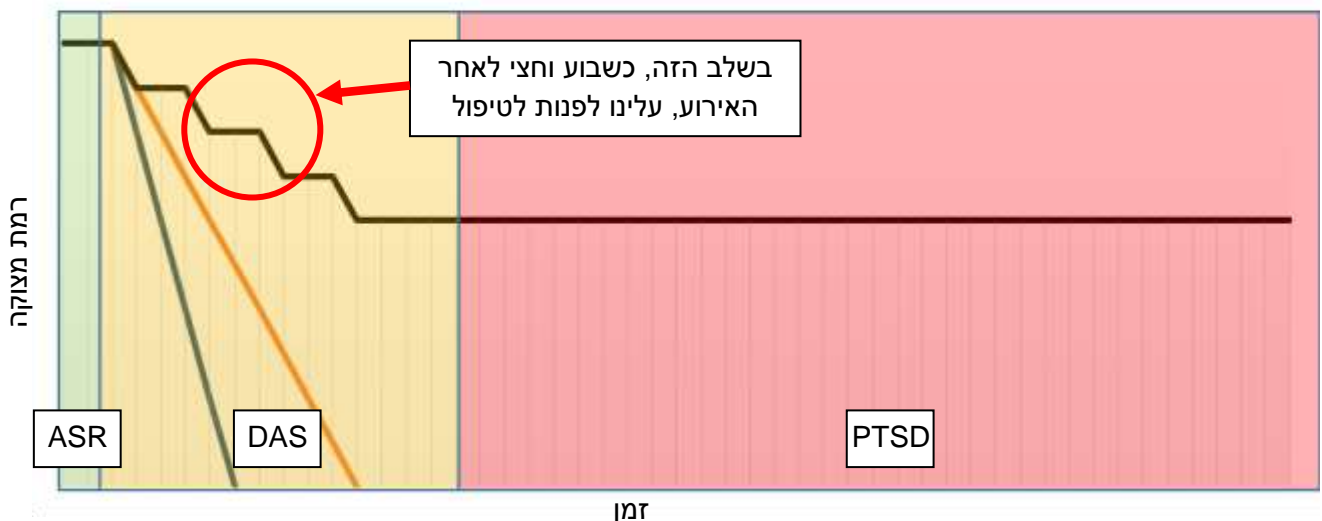


חוסן נפשי והתמודדות

התמודדות היא, הניסיון להתגבר על קשיי החיים תוך שליטה ובקרה. האדם מגייס, מתוך עצמו ומבחוץ, משאבים וכוחות שיאפשרו לו לפתור את בעיותיו. הכוונה למשאבי התמודדות פנימיים (בריאות, אמונה ביכולת וכו') וחיצוניים (מסגרת חברתית, התערבות טיפולית ועוד).

כאמור, רוב הסימפטומים המופיעים מיד לאחר מצב דחק יחלפו לאחר מספר ימים עם הניתוק מסביבת האירוע או מגורמי הדחק. באופן כללי, ניתן לומר שרוב האנשים נחננו בחוסן נפשי המאפשר להם התאוששות מהירה יחסית לאחר חשיפה למצבים טראומטיים. אף על פי ש- 50% עד 90% מהאוכלוסייה עלולים להיות חשופים לאירועים טראומטיים במשך מהלך חייהם, רוב האנשים שנחשפו יתאוששו באופן עצמאי ולא יפתחו הפרעת דחק פוסט-טראומטית.

החלמה ספונטאנית והתפתחות PTSD על ציר הזמן



רוב האנשים יחווה ירידה בכמות ובעוצמת הסימפטומים ככל שיחלוף הזמן

סימפטומים אליהם כדאי לשים לב

הסימפטומים העלולים להופיע בעקבות אירוע טראומתי נחלקים ל- 3 קבוצות:

• חודרנות:

- זיכרונות חוזרים וחודרניים מהמאורע (flashbacks).
- חלומות רעים או סיוטים על האירוע הטרומתי.
- התנהגות או הרגשה כאילו המאורע מתרחש שוב.
- מצוקה פסיכולוגית ניכרת בחשיפה לגירויים פנימיים או חיצוניים המסמלים או המזכירים את האירוע.

• עוררות:

- עוררות פיזיולוגית בחשיפה לגירויים פנימיים או חיצוניים המסמלים או המזכירים האירוע. (למשל דופק מהיר הזעה, רעד, מתח בשרירים וכד').
- קושי להירדם או להמשיך לישון.
- אי מנוחה או התפרצויות זעם.
- קושי בריכוז.

• הימנעות:

- ניסיון להימנע ממחשבות ורגשות הקשורים לטראומה.
- ניסיון להימנע מפעילויות, מקומות ואנשים שמזכירים את הטראומה.
- ירידה ניכרת בעניין או בהשתתפות בפעילויות חשובות.
- הרגשה של זרות או נתק מאחרים.
- טווח אפקט מצומצם (לדוגמה, לא מצליח לחוש אהבה).
- חוסר יכולת לראות עתיד (לדוגמה, לא מצפה לעבודה, נישואין, ילדים).

