

# התערבות ראשונית במצבי טראומה ואובדן

## תיאוריה עקרונות ושיטות

גדי רונן

**תגובה גופנית ונפשית של אדם, בהתייחס למצב  
בו אירועים חיצוניים או פנימיים נתפסים כגוברים  
על יכולת ההתמודדות איתם.**



משמעותה המקורית של המלה היוונית "טראומה",  
היא פציעה, או פגיעה ברקמת גוף. כיום אנו  
משתמשים במושג "טראומה נפשית", על מנת לתאר  
מצב בו אדם חווה אירוע קשה, הגורם לו לפציעה  
בנפשו

# תנאים הכרחיים להגדרת אירוע כטראומה

קיים איום של מוות או פגיעה חמורה באדם או באדם אחר משמעותי.

האירוע גורם לתחושת פחד חריפה ולהרגשת **חוסר אונים**

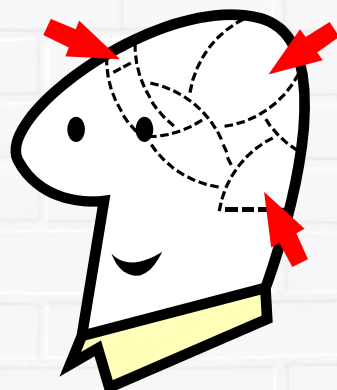
# מישורי השפעות הלחץ

## סומטי - גופני



רעד, דופק מואץ,  
 הזעה, בכי, הפרעות  
 שינה ואכילה

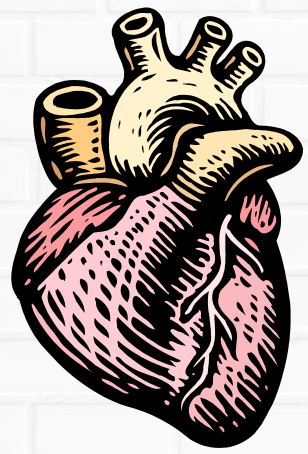
## מחשבתי



בלבול  
 דיסאוריינטציה  
 מחשבות טורדניות

עצב, דיכאון,  
 חרדה, כעס,  
 בושה,  
 אשמה

## רגשי



## התנהגותי



עצבנות-עוררות יתר  
 תלות באחרים  
 הימנעות והסתגרות

# אפשרויות תגובה ללחץ חריף אצל אנשים



**FIGHT**



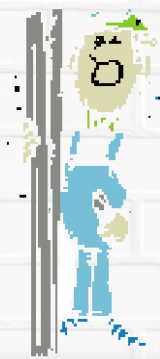
■ התמודדות אקטיבית  
לשינוי המצב

**FLIGHT**



■ בריחה

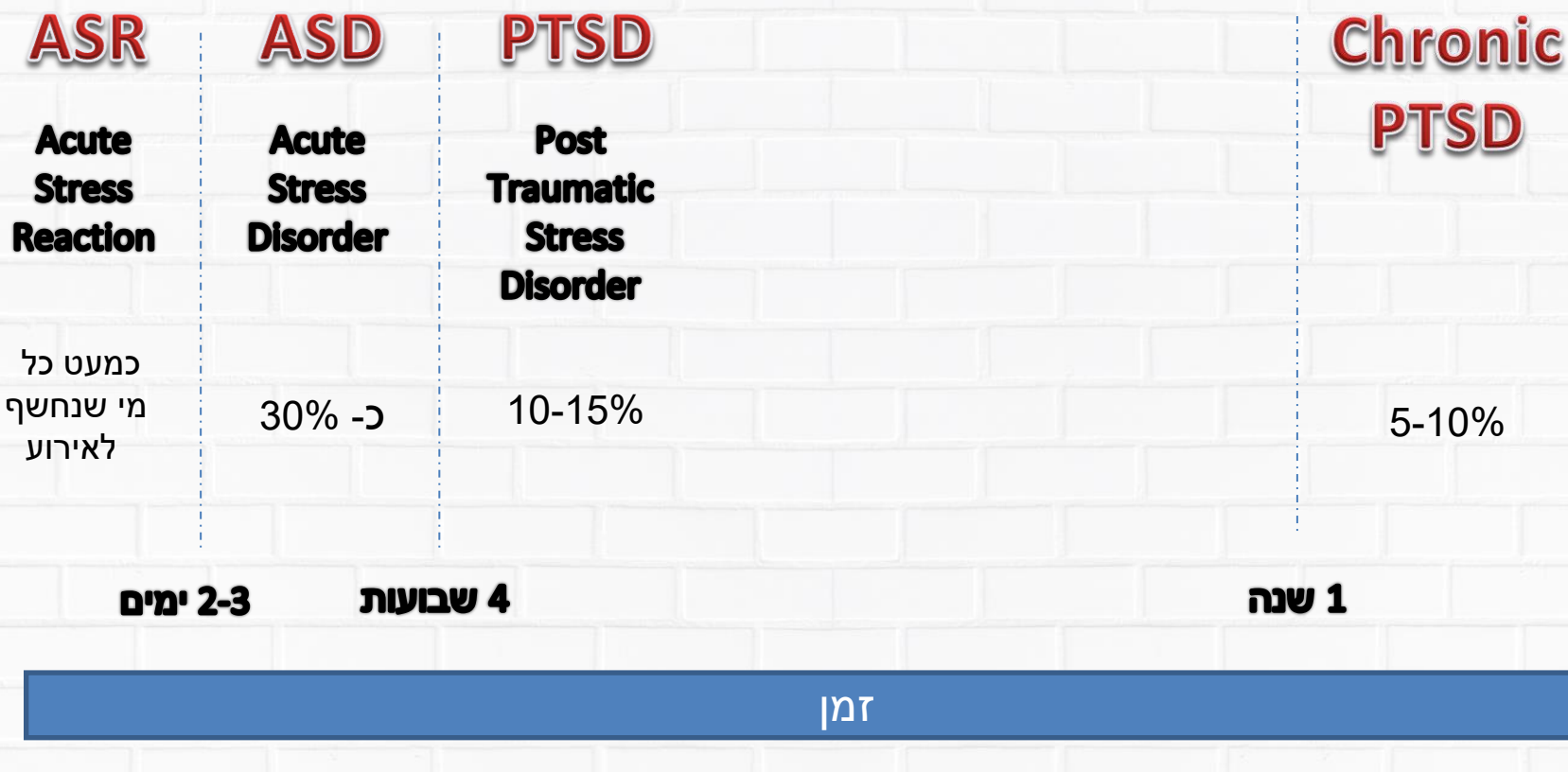
**FREEZE**



■ קיפאון, הימנעות מפעולה







# תגובה טראומטית - ASR

## אשכולות של סימפטומים:

- 1. חודרנות** - מחשבות, חלומות, פלשבקים .
- 2. הימנעות** - מדברים שמזכירים, ממקומות, מאנשים, מפעילות, מריחות ואפילו מלבוש, ניתוק, הפחתת הנאה.
- 3. עוררות יתר** - קשיי ריכוז, עצבנות, דריכות, קשיי שינה.
- 4. עיוותי חשיבה** – הכללה, שחור/לבן, פילטריזציה



# כלים וטכניקות בהתערבות ראשונית

# עקרונות פעולה בחירום

**עקרון הקמ"ץ – ההתערבות תתבצע בקירבה למקום האירוע, בסמיכות לזמן- מיידיות, ושידור צפייה לחזרה לתפקוד.**

**עקרון שמירת הרציפות בכל הממדים: רגשי, קוגנטיבי, חברתי, תפקודי-התנהגותי, מנהיגותי**

• עקרונות הקמ"ץ (קרבה, מידיעות וציפייה) של Salmon (1918) לעזרה ראשונה נפשית, התערבות קצרה ומוגבלת בזמן שמטרותיה הן:

- השלמת צרכים פיזיולוגיים (אוכל, שתיה ושינה),
- הקלה זמנית מהקרבות,
- החזרת השליטה,
- הפחתת עוררות יתר,
- מגע אנושי, עידוד והבהרה לגבי המצב,
- יכולת לחלוק רגשות,
- לגיטימציה לפחד,
- לאפשר ביטוי אבל אשמה ובושה ולאתגר ביקורת עצמית,
- בצד ציפייה להתאוששות ולחזרה לתפקוד.
- לקדם תחושת בטחון
- לקדם הרגעה
- לקדם תחושת מסוגלות עצמית וקהילתית
- לקדם תחושת חיבור
- לקדם תחושה של תקווה

הכלת רגשות



מידע



פעילות מובנת



לחבור לאחרים משמעותיים



'להיות נוכח'

# מסרים מומלצים במהלך התערבות ראשונית

■ תגובות פחד ולחץ הן **תגובות נורמאליות**

**למצב לא נורמאלי**

■ לכל אחד יכולות התמודדות

■ כל אדם מתמודד באופן שונה

■ חשוב לזהות דמות קרובה לטובת שיתוף

■ מותר ורצוי לבקש עזרה

חיבור ראשוני של הנפגע לגופו יוצר תחושות הכלה עצמית,  
ביטחון ושליטה

תנועות מהירות  
לפריקה גופנית

תנועה איטית  
וחזרתית

נשימות

הרפיית  
שרירים

דמיון מודרך ממוקד  
לסריקת הגוף

דיבור עצמי-  
מחשבות חיוביות

דמיון מודרך ממוקד  
לאיתור 'מקום בטוח'



## הצטרפות והובלה - עקרונות

- 'אני אתך, אתה לא לבד' – מסר המסייע למעבר הדרגתי מהמצב המשברי לתפקוד
- הצג את עצמך: "אני... אעזור לך ואעבור את זה אתך"
- יצירת Yes set
- שמש לנפגע "מראה" של עצמו (גובה העיניים)

## הצטרפות והובלה - עקרונות

- העבר את הנפגע למיקוד בתחושה ורק אח"כ להבנה
- תן הזדמנות לשליטה ע"י בחירה בין אפשרויות
- **המנע מעימותים**
- זהה את ערוץ ההתמודדות של הנפגע והצטרף אליו בשפתו – 'דומה בדומה ירפא...!'

## זוה ערוץ דומיננטי אצל הנפגע

- **גוף** – פעילות מיידית, עשייה לשם עשייה, תאור תחושות
- **שכל** – פירוט עובדתי, מחשבות ותוכניות, דיבור פנימי
- **רגש** – ביטויי צער, כאב רגשי, כעס, התפרצות בכי
- **משפחה** - חיפוש בני משפחה, רצון להיות איתם
- **אמונה** – משפטים פילוסופיים, שיוך לגורל
- **חברה** – ציון מעמד חברתי וייחוס, ציון קשרים חברתיים
- **דמיון** – שימוש במטפורות, דימויים

# הנחות יסוד של התערבות בעת משבר

- תגובות /התנהגות בעקבות אסון – הינן "תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי".
- התערבות/תמיכה מינימאלית עשויה להביא לשינויים משמעותיים בתחושה ובהתנהגות.
- מטרת ההתערבות/התמיכה היא להחזיר את האדם למצב תפקוד בשיגרה – "עקרון הרציפות".
- בד"כ האדם פתוח מאד לקבל תמיכה וסיוע כאשר<sup>8</sup> הוא במשבר.

## הנחות יסוד של התערבות בעת משבר- המשך

- חשוב שההתערבות תתבצע בסמוך לזמן ולמקום האירוע , ותשדר ציפייה לחזרה הדרגתית למצב טרם המשבר - עקרונות ה- קמ"צ.
- ההתערבות מתמקדת ב"כאן ועכשיו", ולא ב"מאז ושם".
- ההתערבות בד"כ קצרת מועד
- חשוב להסתייע ב"גורמי תמיכה טבעיים"/אנשים משמעותיים-משפחה, חברים, מכרים וכד'.
- ההתערבות צריכה לאפשר תחושת בטחון, החזרת תחושת ההתמצאות, אורור רגשות ומאידך היא קוגניטיבית- התנהגותית<sup>1</sup>

## **אז מה עושים**

- **הקשבה אמפתית**
- **דיבור מתון ורגוע, סבלנות וסובלנות אפילו אם הניצולים מקשים עליכם.**
- **להראות אכפתיות והבנה**
- **שימוש במושגים פשוטים (לא מושגים קליניים ולא קיצורים וראשי תיבות).**
- **היו מוכנים להתעלמות או להצפה מצד הנפגעים.**
- **התמקדו באלו שמולכם ובמה שאתם יכולים לעזור להם – בקצב שלהם.**



## **מה עושים (המשך)**

- לעיתים יש להם צורך לחזור שוב ושוב על הסיפור או שלא יזכרו פרטים או שייזכרו בפתאומיות.
- התמקדו בדברים החיוביים שהם עשו בזמן האירוע כדי להגן על עצמם. זהו ומקדו אותם בכוחות הללו.
- ספקו מידע התואם את צרכיהם, גילם ומידת הבנתם והיו מוכנים להשיב על שאלות חוזרות ונשנות.
- כבדו רצון להיות לבד.
- כאשר יש צורך במתורגמן, התמקדו בנפגעים ולא בו.
- זכרו שמטרת ההתערבות היא לקדם תפקוד מסתגל ולא לעורר טראומות או להיות מטפלים.

## **מה לא עושים**

- אל תניחו הנחות ואל תשערו השערות אודות הנפגעים.
- לא כל מי שנחשף לאסון יהיה במצב טראומתי.
- אל תחפשו פתולוגיות – רוב התגובות החריפות מובנות ויעברו לבד.
- אל תשתמשו המונחים קליניים: סימפטומים, אבחנה, הפרעה וכו'.
- אל תתמקדו בחולשות, בחוסר האונים ובטעויות.
- אל תניחו שכולם צריכים את עזרתכם. לעיתים נוכחות נראית ורגועה תורמת לתחושת הביטחון ומגבירה מסוגלות.

## **מה לא עושים (המשך)**

- אל תחקרו באמצעות שאלות, תנו להם לספר.
- אל תקטעו סיפור באמצע כדי להביע את רגשותיכם או את דעתכם.
- הימנעו מאמירת דברים המקטינים תחושות: אל תבכו, הירגעו, אתם צריכים להודות שלא נפגעתם קשה יותר.
- אל תאמרו להם איך להרגיש.
- אל תתייחסו לשמועות ואל תספקו מידע לא מהימן.
- אל תבטיחו דברים שאין לכם יכולת לקיים.

## איך עושים

1. יצירת מגע והשתלבות - ליזום או להגיב למגע של הנפגעים באופן מכבד, חמלתי ואמפתי ומתוך רצון לסייע :

- שלום, שמי גדי אני מצוות הסיוע. האם אוכל לשוחח אתך? מה שמך?
- לפני שנשוחח, האם יש משהו שאתה צריך ממש עכשיו?

2. ביטחון ונחמה ראשונית

- הדגשה שהמקום כרגע מאובטח.
- איך אתה מרגיש.
- איסוף ומתן מידע ראשוני תוך שימת לב ליכולתו לקלוט.
- ענו על שאלותיהם הבוטחות.
- עודדו חיבורים משפחתיים וחברתיים.
- מנעו חשיפה למראות, לעיתונאים, לסקרנים.
- סייעו להם לאתר נעדרים.

## **איך עושים (המשך)**

**3. הרגעה (אם צריך):**

- היו שקטים תנו להם מקום לביטוי רגשי והתארגנות. הפגינו נוכחות קרובה.
- הרפייה בסיסית – נשימות עמוקות. הליכה ביחד וכו'.
- אם נראים סוערים במיוחד, בקשו שיסתכלו עליכם ובדקו אוריינטציה. אם לא עוזר – הפנו אותם לראש הצוות.

**4. איסוף מידע לגבי אופי וחומרת החוויה, לגבי קרובים, לגבי צרכים רפואיים ולגבי נזקי רכוש.**