

שימו לב אל הנשמה: מידע לקהילה בנושא טראומה

בעלון זה תמצאו מידע על טראומה פסיכולוגית, כיצד היא משפיעה עלינו, מה ניתן לעשות ולמי ניתן לפנות כדי לעזור לעצמנו ולאחרים.

מהי טראומה?

טראומה היא הנזק הפסיכולוגי שנוצר כתוצאה מאירוע טראומטי.

מהו אירוע טראומטי?

אירועים מפחידים, מזעזעים או מכאיבים באופן יוצא דופן עשויים לגרום לטראומה.

כאשר אנו באירוע בזמן אמת, גם ללא פגיעות בגוף, סביר להניח שנחוש נסערים, מוצפים וחסרי אונים. עם זאת, אפילו שמועה על אירוע קשה עשויה להשפיע, במיוחד אם אדם מוכר לנו היה מעורב באירוע.

חווית מצוקה יכולה להופיע מיידית, אך לעיתים ישנה תגובה מאוחרת, המתרחשת גם זמן רב לאחר האירוע.

דוגמאות לאירועים טראומטיים:

- תאונות דרכים חמורות
- אסונות טבע כגון שטפונות או רעידות אדמה
- חוויה בה אנו רואים אדם אחר נפצע קשות
- חוויה בה אנו רואים אדם אחר נפטר רח"ל
- אלימות פיזית משמעותית
- התעללות בתקופת הילדות
- מלחמות או פיגועים
- קבלת הודעה על פציעה קשה או פטירה רח"ל של אדם קרוב

כיצד ניתן לדעת אם הושפענו מטראומה?

ישנם תסמינים נפוצים לאחר אירוע טראומטי:

- תחושת מתח תמידי, עוררות, רוגז, או עצב.
- דאגה, קושי בהירגעות וויסות הרגשות.
- מחשבות ותחושות טורדניות לגבי משהו רע שעלול להתרחש.
- פסימיות לגבי העתיד.
- תחושת ריחוק, קהות וחוסר רגש, איבוד ענין באנשים, בעיסוקים ובתחומי הענין הרגילים
- זכרונות טורדניים המכונים פלאשבקים. אלו עשויים להיות סיוטי לילה בזמן השינה או זכרונות מוחשיים במיוחד בשעות היום. בזמן פלאשבק, לעיתים ישנה תחושת ניתוק מההווה, כביכול חזרנו לאירוע הטראומטי וחווינו אותו שנית. לעיתים הפלאשבק מלווה במצוקה פיזית, הכוללת הזעת יתר, דופק מהיר, או קוצר נשימה. ייתכן שנרצה מאד להפסיק לחשוב על האירוע, אך נתקשה למנוע מהזכרונות והמחשבות מלצוף.
- הימנעות מטריגרים, שהם תזכורת לפרטי האירוע. לדוגמה, לאחר אסון מירון, ייתכן שנמנע מהקשבה למוזיקת ל"ג בעומר, או שנתרחק מכל מקום הומה אדם.
- התקפי פאניקה - חוויה פתאומית של חרדה בלתי נשלטת, מלווה בתחושה שמהווה ע מתרחש, או שהמוות קרוב. מקובל לחוות תסמינים פיזיים בזמן התקף פאניקה, כגון סחרחורת, קוצר נשימה או לחץ בחזה. התקפי פאניקה מהווים חוויה לא נעימה, אך אינם מסוכנים. כמובן, יש לפנות לשירותי רפואה דחופה אם ישנם תסמינים פיזיים יוצאי דופן או שאינם חולפים מיידית.

כיצד ניתן לעזור לעצמנו לאחר אירוע טראומטי?

- נזכור לא להאשים את עצמנו אם הטרומה השפיעה עלינו. גם יהודים יראי שמיים ובעלי אמונה ובטחון עלולים לסבול מטרומה, כיוון שמדובר בתגובה גופנית ופסיכולוגית.
- נשים לב לתחושותינו ומחשבותינו- ננסה לא להתעלם מרגשות מכאיבים. מומלץ לשמור את התחושות והמחשבות השליליות "על אש נמוכה", ואפילו לרשום אותן על דף נייר, להתמודד ולטפל בהן מאוחר יותר.
- נשים לב גם להתנהגותנו לאחר האירוע- האם אנו נמנעים מתזכורות לאירוע? ואם כן, האם המנעות מטריגרים מקשה על חיינו?
- נקדיש זמן לתחביבים או חוויות מרגיעות ומהנות.
- נבדוק אם ניתן להפחית לחץ ועומס בחיינו לתקופה קצרה.
- נמצא ידיד, קרוב משפחה או רב שיבינו אותנו, שנוכל לדבר איתם על האירוע הטרומטי והשפעתו עלינו.
- ישנם ספרי מקצוע שנוכל לקרוא על מנת לעזור לעצמנו בתקופה זאת. ארגון "נשמה" מפעיל ספריה להשאלת ספרי עזרה עצמית בתחום בריאות הנפש. ליצירת קשר עם הספריה ניתן לפנות לטלפון **07741625697** או לשלוח מייל לכתובת: **admin@neshomo.co.uk**
- תרגילי הרפייה ומודעות. ניתן להשיג הקלטות הדרכה לתרגילי הרפייה ומודעות להורדה ל**MP3** באתר של ארגון "נשמה": **Neshomo.co.uk**
- מומלץ להמנע מצפיה בסרטונים, האזנה להקלטות או אפילו קריאת מאמרי חדשות בעיתונים על האירוע במירון- אלה אינם מועילים, ועלולים אפילו להעמיק את הנזק הנפשי.
- נזכור שלא בחרנו להפגע מטרומה, אך נוכל לבחור לפנות לעזרה.

מהי הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD)?

מקובל לחוות קשיים לאחר אירוע טראומטי. לרוב, ניתן להתאושש בעזרת תמיכה חברתית ועזרה עצמית. לעיתים, ייעוץ וטיפול לטווח קצר יכול לסייע.

עם זאת, ייתכן שמדובר ב-PTSD, מעבר לתגובה הרגילה למצבי טראומה, אם:

- הסימפטומים מופיעים בעוצמה רבה
- הסימפטומים מופיעים לאורך 6 חודשים או יותר
- נגרם שיבוש רציני למהלך החיים והתפקוד הרגיל
- ישנה מצוקה גדולה

במקרה שיש חשש ל-PTSD, מומלץ לפנות לרופא המשפחה לקבלת תמיכה, יעוץ ודיון באפשרויות כגון הפניה למומחה.

למי ניתן לפנות כדי לקבל מידע ותמיכה?

לתשומת לב- ארגון "נשמה" אינו אופציה מתאימה למקרי חירום. במקרה חירום, נא לפנות לרופא המשפחה, או לחייג 999 לקבלת עזרה מיידית.

לצורך הכוונה לטיפול ותמיכה נפשית, ניתן לפנות אל:

נשמה:

דניאל: טלפון: 07741625345
מייל: MALEOUTREACH@NESHOMO.CO.UK

רחלי: טלפון: 07512578587
מייל: FEMALEOUTREACH@NESHOMO.CO.UK

אתר אינטרנט: NESHOMO.CO.UK

