הרב אלכסנדר מושקוביץ | מנכ"ל מרכז הביננו

ערוכים לגל השני?!

איך נשמור על הילדים שלנו שלא יפתחו טראומה? • מה היא טראומה? איך היא מתפתחת? ואיך ניתן למנוע אותה?

לאחר עוד יום עמוס בתמרונים ויצירתיות איך להעסיק את הילדים, פרשו כולם לליל מנוחה, ההורים מוצאים כמה דקות במטבח לסכם את היום שעבר ולתכנן את זה שלמחרתו. לפתע נשמע רחש מכיוון חדר השינה...

שלומי בן התשע מתגלגל במיטתו, השינה ממנו והלאה. אבא של שלומי מגיע ומתיישב ליד מיטתו, מעביר יד רכה וחומלת על לחיו, **שלומי, למה אתה לא נרדם?** שלומי פורץ בבכי היסטרי ובין פרצי הבכי הוא משמיע הברות שבורות וחצאי מילים, הידבקות, נגיף, וערבוב של מילים ששייכות לענייני דיומא...

כמותו ישנם ילדים ונערים רבים המתמודדים בימים אלה עם חוסר ודאות: מה מצפה לנו בימים הבאים ובתקופה הקרובה? האם הולכים לקראת גל שני ומסוכן? עד שיצאנו וחזרנו לשגרה שוב הסכנה מרחפת באוויר - כשמנגד אנו ההורים חשים לעיתים חסרי אונים, גם אנחנו לא התכוננו למצוא את עצמנו שוב במצב כזה, וזה אכן הזמן להתכונן.

ובכך, על מנת שנוכל אכן להגיש את העזרה הנדרשת עלינו לסייר מעט בתוככי הנפש, להבין איך הדברים פועלים ועל מה הם מבוססים, רק לאחר מכן נוכל להבין את המודל המוצע להלן:

לכל אחד ואחד מאיתנו יש בנפש עוגן פנימי וכן עוגנים רבים. אחד העוגנים החשובים שעוזרים לאדם בהתמודדויות שונות, הינו העוגן של ה'ידע וההתמצאות', כגון לדעת מה קורה כעת או להעריך את המצב ואת הסיטואציה ולְצַפּוֹת מה אמור להיות ההמשך ומה יהא השלב הבא שלאחריו.

אנו מסוגלים להתמצא בעולם מוכר ומובן לנו בזכות יכולתנו למיין את מכלול התופעות שבעולם לסוגים כלליים, על פי תכונות משותפות שמוכרות לנו מהעבר, או על פי מידע קודם אחר, ובכך לבנות לעצמנו מושגים עולמיים וחברתיים. אילולא כן, הייתה נראית לנו סביבתנו, הדוממת והחברתית, כמקום רב תהפוכות, מביך וזר, שאין בו דבר דומה למשנהו, וכתוצאה מכך הייתה נוצרת הרגשה של איבוד היציבות. ולכן מידע והתמצאות במה שקורה סביבנו מעניקים עוגן ותחושת יציבות וביטחון, דבר שהינו הכרחי בהתפתחות האדם ובמשך חייו.

מצב מורכב

במצב של מגפה ומשבר עולמי, כמו במשבר הקורונה, שמטבעו בא בגלים ולא ניתן לחזות מראש איך הוא מתפתח, אצל רבים מאיתנו מתערערת היציבות והעוגן הפנימי ועל ידי כך מתערערים גם הרוגע והשלווה הפנימית.

מצב מורכב כל כך, לא ניתן לפתור על ידי פטנט כזה או אחר. עלינו להכיר במציאות שנוצרה, ובכך שהמצב מורכב ואנו עוברים התמודדות לא קלה שדורשת מאתנו חשיבה אינטגרטיבית רחבה ויצירתית. ברור גם שאין פתרון אחיד שמותאם לכולם, רבים הם המטפלים והיועצים שמציעים כל אחד בתורו וטורו את עצותיו שלו, סגולות, עצות להרגעה, וטכניקות ניהוליות שונות, אבל חשוב לדעת שעוגן פנימי הוא נקודה אינדיבידואלית,

היציבות מתערערת. צילום אילוסטרציה (למצולמים אין כל קשר למאמר)

כאשר לכל אחד מתאימה גישה אחרת כמו גם פתרון אחר, ומה שיכול להועיל לאחד לא בהכרח יש בו כדי לסייע לזולתו. **בשל כך, כל אחד צריך להקדיש מחשבה, להיות קשוב אל ליבו ולראות מה יעזור לו לשמור על רוגע אישי, על עוגן פנימי ועל יציבות.**

נדגיש, כי זה הזמן להיות ערני לבעלי רמה רגשית גבוהה, על מנת שמצב הדחק בו אנו נמצאים לא יתפתח למצב של פוסט טראומה.

חוויה פוסט טראומטית מוגדר כאירוע ישיר או נצפה המאיים על שלימות הגוף, על הרגש של האדם, או על ההורה כשמדובר בילד. מצב דחק הופך להיות פוסט טראומטי מרגע שעוצמת האירוע גוברת על יכולתם של מנגנוני ההתמודדות לווסת רגשית וגופנית את האדם.

ניתן לחלק אירועים טראומטיים לשני צירים: ציר אחד של מידת ההפתעה - האם לזה ציפיתי? וציר שני של מידת השליטה או יכולת ההשפעה שיש לי על מהלך האירוע.

לרוב, אירועים טראומטיים הם לא צפויים ולא נשלטים. נגסה להבין זאת באמצעות דוגמה כמו אירוע קריסת מגדלי התאומים. איש לא חשב שדבר כזה יכול ועלול לקרות, מלבד זאת הוא גם היה בלתי נשלט - אי אפשר היה לעשות דבר כנגד המטוס שהתנגש במגדל. לעומת זאת, מקרה בו אדם מותקף ברחוב ומצליח להבריח את תוקפיו, הוא דוגמא לאירוע מפתיע אך נשלט. ככל שהאירוע פחות צפוי ופחות נשלט, הסיכוי שהוא עלול לגרום טראומה נפשית, גדל.

במקרים של טראומה מתמשכת, כמו במחלה, האירוע עשוי להפוך צפוי אך לא נשלט. במקרים כאלו חוסר האונים גדול מאוד. לכן, על אף, ואולי בגלל, שהאירוע צפוי, אך בו זמנית לא ניתן לעשות דבר על מנת למנוע או לשנות אותו - הוא טראומטי.

התגובה המיידית של רוב בני האדם לטראומה, כוללת בהלה, פחד, עוררות ודריכות גופנית. תגובה כזאת היא הגיונית מאוד ונחוצה, לאור העובדה שמדובר באירוע שיכול להוות סכנה לחיי האדם או לבריאותו. תגובה זו יכולה להמשיך גם לאחר שהאירוע הסתיים, ועדיין הוא נחשב במסגרת הנורמה, שכן לאחר מאורע קיצוני לוקח זמן עד שהמערכת הביולוגית והנפשית חוזרת לשגרה. אלא שכמו שלעיתים פצע מסרב להפוך לצלקת ואינו מחלים, כך גם הנפש יכולה להישאר פצועה. מצב של פוסט טראומה הוא מצב בו גם זמן רב לאחר שהאירוע הסתיים והסכנה חלפה, האדם ממשיך להגיב בעוצמה רבה וחסרת פרופורציות.

פוסט טראומה יכול להשפיע על הילד ועל האדם במגוון ערוצים: **חוויתיות** - מצב בו הילד מתעסק כל הזמן סביב הנושא הטראומטי ואינו מסוגל להשתחרר ממנו; **רגשית וחברתית** - הוא לא מסוגל לשמוע את הנושא או לדבר עליו; **עוררות יתר** - קשיים בשינה, סף תסכול נמוך והתקפי זעם. במקרים קיצוניים הקושי יכול אף להשפיע על **נסיגה בהתפתחות** הרגשית או השפתית.

תמיכת ההורים

מחקרים רבים העלו, שאחד הפקטורים הכי חשובים בהיווצרות מצב פוסט טראומה הינה תוצאה של מצב ההורים של הילד, כמו גם מידת התמיכה הרגשית, ועד כמה הילד חש שההורים היו לצידו בעת התרחשות האירוע, וכמובן בצורת ההתייחסות והפרשנות שההורים נותנים לאירוע.

לכן חשוב מאד שההורים יהיו לצידם של הילדים, ואף ידאגו שתחושה זו תהיינה גם אם אצל הילדים, בתקופה מורכבת זו בעיצומה אנו חיים, 'להיות לצד הילדים' אין הכוונה רק לשהות לידם פיזית, אלא להיות איתם באינטראקציה רגשית פתוחה, ולעזור להם לבטא את הרגשות והמחשבות שעוברים להם בראש, לתת להם סיוע בהתמודדות עם העוצמה הרגשית והבלבול. יש גם לסייע לילדים לשמור ולארגן את פעילותם היומיומית ואת סדר היום.

בניגוד לתפיסה הטיפולית המקובלת מזה שנים רבות, הקובעת ששחזור מיידי ומפורט של האירוע היא דרך טיפול הכרחית בדרך להחלמה, יש כיום מחקרים רבים שחולקים על כך ומציגים נתונים בדבר החמרה במקרים של שחזור מיידי של האירוע, בטענה שהתהליך מקבע את חוסר האיזון הרגשי שנוצר עקב הדחק בלא שניתנה לאדם הזדמנות לחזור לשגרה.

כלומר, הטענה היא שבעת מצוקה וטראומה אל לנו לחפש כעת לפתח ולבטא רגשות ולתאר לפרטי פרטים את הרגשות שהילד מרגיש כעת. הנתון הטבעי הוא שבן אדם רוצה כעת להסיח דעתו מהביטויים הרגשיים ומכל החלק הרגשי, ורוצה להתמקד בחלק השכלי והטכני, מה שנותן לו כוח להתמודד. יתרה מכך, אנו אף נעזור לו להתמקד ולעורר את החלק השכלי והחושב מעל החלק הרגשי.

ייתכן מאוד שאם האדם יפנה בעתיד לטיפול רגשי בתוך תהליך ממושך, במסגרת זו יוקדש חלק ניכר ל'עיבוד רגשות' ואיזון נכון של האירוע אותו חווה בעבר (בטיפול ובתמיכה רגשית עוזרים לאדם שחווה את האירוע, לפעמים על ידי עיבוד מחדש של פרטי האירוע כפי שהוא תופס אותם, מסייעים לילד או למתבגר להבין את משמעות האירוע, ולחשוב על כלים שיעזרו לו להירגע ולהרגיש שליטה על המצב). אבל העבודה שלנו כתומכים בעת המשבר והקושי היא להפחית את החלק הרגשי ולהתמקד ולהפעיל יותר את החלק השכלי והשקול.

מודל מעש"ה

בעקבות כך המליץ משרד הבריאות להשתמש עם מודל מעש"ה ככלי לעזרה ראשונה וליציבות רגשית במשבר הקורונה. מודל מעש"ה - ובשמו המקורי: SIX C's Model - פותח במהלך שנת 2011, בתמיכה ובליווי מנהלי האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות. הרעיון היה לגרום לצמצום מרבי של התלות באנשי בריאות הנפש במצב של דחק וטראומה, ובצורך לפנות נפגעי תגובות קרב אל מחוץ לשטח הקרב. במקום זאת, מאפשר המודל לכל אדם להגיש בעצמו עזרה ראשונה נפשית לחברו, לתמוך בו ולהחזירו למצב תפקודי תקין.

ד"ר משה פרחי, מפתח המודל, אומר: "ייחודיות המודל היא בפשטותו ובנגישותו לכלל הציבור מחד, ומאידך במהירות וביעילות הסיוע - משך הזמן הממוצע שבו ניתן להעביר אדם ממצב שאינו מתפקד על רקע חרדתי, למצב של תפקוד

יעיל, הוא בין דקה וחצי לשתי דקות. כמו כן, כל אחד יכול ומסוגל לבצע את עקרונות המודל ללא כל ידע מקצועי מוקדם, וכך נוכל לאפשר לכלל האוכלוסייה להגיש סיוע נפשי ראשוני לנפגעי חרדה, כבר בשטח, ולצמצם עד מאוד את הצורך בפינוי נפגעי חרדה למרכזי סיוע שונים, ובעיקר, לסייע לאותם נפגעים לחזור במהירות לתפקוד יעיל".

המודל מושתת על 4 עקרונות פשוטים להתערבות מיידית במצבי משבר וחירום:

מ' - מחויבות וקשר: האדם המסייע צריך ליצור תחושת מחויבות כלפי נפגע החרדה; מחויבות המעניקה תחושת ביטחון. לדוגמה, ניתן לומר לנפגע: "אני כאן איתך ולא הולך לשום מקום".

במשבר הקורונה: ככלל, אדם הנמצא במצוקה חש בודד, הבדידות מחריפה את הלחץ ותחושת חוסר המסוגלות. לכן, על מנת לצמצם את תחושת הבדידות, נעביר מסר של מחויבות לעזרה ותמיכה לאדם המתקשה. חשוב שההורים ישדרו לילד: 'אנחנו איתך, אנחנו קשובים לך, אנו עוברים את הקושי ביחד'. כמו כן, אדם שנותן תמיכה לחברו שמרגיש אבוד במצב הזה, עליו להדגיש לו: 'אני איתך, אני קשוב אליך ורוצה לשמוע אותך, אנחנו נעבור את המצב הזה ביחד', כשם שהיינו 'יחד' בגל הראשון נמשיך להתמודד 'יחד', ובכך לשלוח לו מסר של לכידות וקשר אישי שילוו אותו.

ע' - עידוד לפעילות יעילה: במקום להרגיע את הנפגע, לתת לו כוס מים ולהרחיק אותו מהזירה, יש לעודד אותו לפעול כדי לסייע לעצמו ולסביבה, על ידי הוראות פשוטות, שמטרתן להפעיל אותו בהקשר של האירוע. יש לגרום לו לפעול בעצמו, לעזור לאחרים ולהפוך אותו מקורבן למסייע. לדוגמה: במצב של אירוע דקירה, ניתן לומר לאדם הנפגע: "תרכז את האנשים שנמצאים סביבך ותדאג לכך שכולם יתקשרו עכשיו הביתה להודיע שהם בסדר".

במשבר הקורונה: עידוד לפעילות אישית יעילה, על ידי הבנה שאין לנו איך לעצור את משבר הקורונה ואיך לרפא את החולים, ולכן נתמקד בפעולות נכונות שאנו יכולים לפעול על מנת לקדם את עצמנו ואולי גם את האחרים. לעיתים, מרוב בלבול האדם לא חושב מה עליו לעשות ומה יקדם אותו למטרה הנכונה, ועלינו פשוט לעזור לו להתמקד לעשייה נכונה. במקביל, אם מדובר באנשים שמרגישים לא טוב או חוששים שאולי יש להם התסמינים של הווירוס ואולי נדבקו וממילא מרגישים משותקים, עלינו למקד אותם לפעילות יעילה ולהדריך אותם איך להתקשר ולהזמין בדיקת קורונה ומה לומר למד"א, וכן להקפיד על ההנחיות כמו עטיית מסכה ושמירת מרחק חברתי.

כמו כן ראוי לעודד את הילדים (וגם את עצמנו) להשתמש בכח המסור בידינו זה דורות, ואין כותנו אלא בפה, באמירת תהילים לעצירת המגפה, ולתפילה על חולים שיתרפאו בתושח"י.

ש' - שאלות מחייבות מחשבה: ערוץ התקשורת עם הנפגע צריך להיות ערוץ שכלי ולא ערוץ רגשי. לא לעודד את הנפגע להביע את רגשותיו במהלך האירוע ואחריו. יש להימנע מלומר לנפגע בעת האירוע: "האם אתה מפחד, מוצף רגשית, בוכה?" כן אפשר לומר: "תספור ותאמר לי כמה אנשים נמצאים סביבך עכשיו?" או: "כמה זמן אתה מחכה לאנשים שיבואו לקחת אותך?" כלומר, שאלות שמחייבות הפעלת מחשבה ולא הפעלת הרגש.

במשבר הקורונה: כמו שכתבנו קודם, אנשים נוטים לחשוב שבזמן משבר וקושי צריך להפעיל את הרגש ולדבר בצורה רגשית ולבכות כמה שיותר... ברור שיש בכך מן הצדק ואם נהיה קרים הילד ירגיש מנוכר ולא ייפתח אלינו, אבל הערוץ שאליו אנו צריכים לפנות בעיקר הוא הערוץ השכלי והמחשבתי, כגון: "מה הדבר הראשון שתעשה כשתחזור לכיתת הלימודים ותפגוש את החברים שלך? מה אתה רוצה לעשות מחר?"

ה' - הבניית וארגון האירוע: באירוע חירום, לדוגמה, מומלץ לומר לנפגע: "לפני שתי דקות היה פיצוץ, עכשיו יש כאן הרבה כוחות הצלה המגישים עזרה, האירוע הסתיים. עכשיו הכל כבר מאחורינו".

במשבר הקורונה: להבניה וארגון יש משנה חשיבות, עקב המידע הרב שהתקשורת לסוגיה כל הזמן מפיצה, וחלק גדול ממנו מלא בעיוותים או בהפחדות שווא, כגון תיאורים שהגל השני הוא מסוכן בהרבה מזה שהיה וכדו'. הילדים לא יודעים להפריד בין אמת לשקר ובין נתוני אמת להגזמות, ולכן התפקיד של ההורים הוא לעשות סדר ולעדכן את הילדים בצורה מסודרת, פעם בתקופה. כי אם ההורים לא יעדכנו אותם הם יתעדכנו מהחדשות ומהרחוב, מה שלא יוסיף להם סדר בעניין. כשמסבירים את המידע לילדים חשוב להסביר בצורה רגועה את המצב העדכני וכן את ההנחיות המעודכנות של המשרד הבריאות. חשוב להסביר לילדים שבפועל הם לא בקבוצת הסיכון, אבל עדיין הם צריכים מאוד להיזהר על מנת שלא להידבק ולהדביק.

אין ספק שהתגובות וההסתכלות של הילד תלויות באופיו ובמבנה האישיות שלו, עד כמה הוא רגיש או חרדתי. לכן כל ילד יהווה את האירוע בצורה אחרת ולכל ילד צריך לגשת בצורה אחרת. אם אתם מרגישים שילדכם לוקח את זה בצורה קשה מדי, אל תהססו לפנות לייעוץ מקצועי פרטני.

יחד בקושי

לסיכום, איך נוכל לשמור על ילדינו (ועל עצמנו...) שלא יפתחו טראומה מהתקופה המאתגרת בס"ד?

להעביר מסר לילד שאנו איתו ולא נעזוב אותו וביחד איתו נעבור את הקושי; לשמור על תקשורת פתוחה.

עידוד לפעילות נכונה ורציפה, סדר יום קבוע, שמירה על סביבה חברתית עד כמה שאפשר, שמרו על שגרת משפחה בריאה.

לעזור לילד להפעיל את החשיבה שלו, זו לא העת להפעלה רגשית סביב המשבר ככל שהוא בעיצומו.

להעביר לילדים הבניה של האירוע, לתת לילדים פגישת חדשות ביתית ובה נעדכן אותם מעת לעת בנעשה, ברוגע, בלי גזמאות והפחדות, נתאר את המצב המעודכן ואת ההנחיות של משרד הבריאות ונעשה לילדים סדר במתרחש בצורה מקסימלית.

אף אנו יודעים שאיננו לבד, והקב"ה איתנו, ואליו ניגש תפילה שיחיש גאולה כללית ופרטית, ורפואה לכל חולי עם ישראל, אמן.

תגובות והערות אפשר לשלוח לדוא"ל: a@havinenu.com

בשעה טובה: הונחה אבן פינה לישיבה לצעירים בתל ציון

מעמד מרומם. מרן רה"י שליט"א חותם על מגילת היסוד

אליהו אדרי

במעמד מרומם ורב רושם התקיים מעמד הנחת אבן הפינה וחתימת מגילת היסוד לבניין של קבע לישיבה לצעירים תל ציון, מיסודו של הרה"צ רבי משה שרים זצ"ל.

בשל המצב השורר והמגבלות, המעמד התקיים במתכונת מצומצמת כשרק רבני הישיבה בראשות ראש הישיבה הגאון רבי עזרא שרים שליט"א והתלמידים נוכחים. כן השתתפו הנהגת המועצה וראשי היישוב. המעמד נפתח באמירת פרקי תהילים וקבלת עול מלכות שמים על ידי המשגיח הגאון רבי אליהו אהרן שליט"א.

ראש מועצת בנימין ישראל גנץ אמר כי זכות היא לו להשתתף במעמד הנחת אבן הפינה לישיבה ביישוב. מנהל המוסדות הרב יצחק הלי עלה לבתי חכמי וגדולי ישראל שליט"א המלווים את הישיבה מיום הקמתה - ובזכות ברכתם זכתה הישיבה לתפוס את מקומה בכותל המזרחי של עולם הישיבות כששמה הטוב יוצא למרחקים על בני התורה המופלגים והשקדנים המסתופפים בה. חכמי וגדולי ישראל שליט"א הרעיפו את ברכתם על הישיבה בחמימות רבה, ואף חתמו על מגילת היסוד בברכה שיזכו לחנוך את הבניין ולברך על המוגמר.

אנשי אמונה אבדו

המומים ומזועזעים אנו עם הישמע הבשורה המרה
על הסתלקותו לגנזי מרומים של האי גברא רבא יקירא,
איש תם יושב אוהלים, יתיב וגריס באורייתא תדירא,
חריף ובקי בנסתר ובנגלה וידיו רב לו בכל פרד"ס התורה,
מהעומדים בלילות בציון הרשב"י באתרא קדישא מירון
להגות בתורת בוצינא קדישא ולהרבות בתחינה על גלות
השכינה ולישועת הכלל והפרט, דבוק בלב ונפש למאורי אומתנו,
ובפרט לצדיק הקדוש רבי נחמן מברסלב זי"ע

ידי"ן הגה"ח המקובל

הרב אהרן גבאי זצ"ל

בנו בכורו של יבלחט"א

הגה"צ רבי מסעוד גבאי שליט"א

ראש בית המדרש 'פאר הנצח - ברסלב'

ומרבני העיר צפת

אבי יתומים ישלח נחמתו ממרומים למשפחה הכבודה
אשר שבר על שבר הושברו ויאמר למשחית הרף ולצרותינו די
והיה המחנה הנשאר לפליטה

הרב אריה דרעי