

מצוקה פוסט טראומטית: השלכות על המשפחה והצורך בהתערבויות משפחתיות

רקע

במהלך השירות הצבאי, קיימת חשיפה גבוהה לאירועים מסכני חיים אם זה בשגרת האימונים ואם זה בפעילות צבאית. לאירועים אלו עלולות להיות מגוון השלכות שליליות רחבות על התפקוד האישי, הזוגי והחברתי. ההשלכה הנפוצה ביותר היא ההפרעה הפוסט-טראומטית. לתסמונת זו מרכיבים ביולוגיים, רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים, המובילים לסבל נפשי רב ולפגיעה בתפקודו של הנפגע בכל מישורי החיים. התסמינים הבולטים כוללים בחודרנות בלתי נשלטת של זיכרונות מהאירוע או מהאירועים הטראומטיים, חלומות חוזרים וסיוטים, דריכות, עוררות יתר, הפרעות שינה, תחושת אשמה, קשיים בריכוז ובזיכרון וברצון להימנע ממקומות או מאנשים הקשורים לאירוע הטראומטי ובעוצמה גבוהה של חרדה ואי שקט. **המצוקה הפוסט טראומטית, משפיעה באופן ניכר על תפקודו של הנפגע, כבן זוג, כהורה וכמפרנס.** התופעות לאורך זמן למי שאובחן כלוקה ב PTSD מחויות ליחמה כוללות: הסתגרות רגשית, קהות רגשית, חוסר עניין, כעסים ועוינות מוגברת, קשיים בהכלה של בני הבית האחרים, קשיים בשליטה בדחפים תוקפניים, ירידה במוטיבציה וירידה ביכולת הקוגניטיבית, תחושת ניכור וריחוק גם בתחום המיני. לסימפטומים רחבים אלו יש השפעה שלילית ישירה על היחסים במשפחה. משפחה מתפקדת כמערכת שבה השלם גדול מסך חלקיו, כאשר קיימת תלות הדדית בין תתי המערכות בתוך המשפחה. כל שינוי שחל אצל אחד הפרטים במערכת, יוצר גלים של שינוי בקרב שאר הפרטים. **כך כאשר הבעל סובל מהפרעה פוסט-טראומטית מגבילה, נדרשת אשתו ליטול על עצמה את כל האחריות בטיפול בילדים, שמירת המסגרת המשפחתית, למשק הבית וגם את האחריות הכלכלית לקיום המשפחה.**

השלכות על בני משפחה ובנות הזוג

המחקר על ההשלכות של מצוקה פוסט טראומטית, על בני משפחה מתייחס לתופעה של **טראומטיזציה משנית**. לפיה בני משפחה תומכים בזה שעבר טראומה, עשויים להפוך למעין קורבנות של הטראומה בעצמם, מפאת האמפתיה והדאגה העמוקה שחשים כלפיי הקורבן הראשי. או לחילופין מפאת הנטל הגדול שנופל עליהם כאשר הם ממלאים את תפקידו ומחפים על ההעדר. מחקרים שנערכו בארץ מראים ללא ספק שנשים הנשואות לבעל עם תסמונת פוסט-טראומטית חווית גם הן סימפטומים נפשיים של דיכאון, חרדה, עייפות והרגשת מצוקה מוגברת בשל העול המוטל עליהן, עוינות וחוסר סבלנות, ולעיתים קרובות גם בידוד חברתי. החשיפה הממושכת לאדם שנפגע מייצרת תחושת אחריות ועול מהטיפול לאורך זמן וקשורה לחוסר היכולת לחוש הקלה מעול האחריות. **המחקר העולמי והישראלי, מתאר היבטים נוספים של מצוקה, כמו קשיים בנישואין, רמות נמוכות עד לא קיימות של אינטימיות בקרש הזוגי, פגיעה בתפקידי ההורות, קשיי תקשורת עם הילדים וצמצום הפעילות המשפחתית.** בני המשפחה מתארים שהם "הולכים על ביצים" במטרה להפחית את המתח והמצוקה המשפחתית. רבות מבנות הזוג חשות שהן מוותרות על שאיפותיהם ועל עצמן כדי להחזיק במבנה משפחתי תקין ולמלא את המחסור של האב הנפגע.

הפגיעה בילדים

קשיים ביחסים בין אישיים וכן פגיעה בתפקוד ההורי מתוארים במחקרים כאחד הקשיים המרכזיים של הלוחם הסובל מהפרעת דחק פוסט טראומטית כרונית. הקושי של הנפגע לחוות רגשות חיוביים, והקושי ליצור קרבה אינטימית ביחסים הבין אישיים פוגעים ביכולת להעניק חום ואהבה וקבלה לילדיו.. לכך מתווספות נטיית ההתבודדות וההימנעות ממעורבות פיזית ורגשית עם בני המשפחה. כתוצאה מכך נוצר חלל רגשי והילדים תופסים את האב כבלתי נגיש מבחינה רגשית. מהמחקרים (דוגמא למחקר של: שלומית שינדלר, בתיה פריד, אלי זומר, אריאלה פרידמן, רחל דקל וזהבה סלומון) עולה שילדי אבות עם תסמונת PTSD סובלים יותר מקשיי למידה ומרמות מוגברות של עוינות, בושה, ספקות עצמיים, ורגשי אשם. הם מתקשים בתחום החברתי ובהתמודדות עם מצבי לחץ ויכולת בוויסות הרגשי. הם נוטים לחקות את התסמינים הפוסט טראומטיים של אביהם. מחקרים אלו נעשו על ילדים בגיל בית הספר.

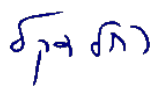
הפערים הקיימים

לנפגעים כתוצאה מחשיפה לאירועים טראומטיים מוצעות התערבויות טיפוליות רבות, אך אלו רובן ככולן פרטניות. הן מוצעות לאדם שנחשף באופן ישיר לאירוע הטראומטי. ההתערבויות אינן לוקחות בחשבון מחד את ההשלכות שיש לאירוע הטראומטי על בני המשפחה הקרובים לנפגע, ומאידיך את היכולת של בני המשפחה להוות מקור תמיכה וסיוע להחלמה. כן, לעתים ישנה התעלמות מן ההקשר המערכתי-משפחתי שבו מתרחשת הטראומה או השלכותיה, שהינו בעל חשיבות עליונה. ההסתכלות על התא המשפחתי היא הכרחית, והיא ללא ספק מקור ההצלחה או הכישלון של הנפגע עצמו.

המשפחה מהווה חלק משמעותי מחוסנה של החברה – היא לעתים קרובות מספקת הגנה, בטחון ותחושת שייכות לאינדיבידואל, ומספקת לו מסגרת התייחסות חשובה מאין כמוה. המשפחה היא גם לעתים קרובות מוקד להתמודדות עם משברים ואירועים קשים, בין אם כאלה המתרחשים בתוך המשפחה ובין אם מחוצה לה. ההתמודדות של האדם עם המצוקה הפוסט טראומטית איננה נעשית במנותק מסביבתו, אלא ניזונה, משפיעה ומושפעת מהתמודדותם של אלה הקרובים אליו.

במשך שנים ארוכות, שדה המחקר על טראומה, משבר והתמודדות התמקד באופן כמעט אבסולוטי בנפגע האינדיבידואלי. זאת, מבלי לתת הכרה מספקת למקומם של בני המשפחה כמי שפוגשים את הנפגע בביתו, משפיעים על רווחתו הנפשית, ומושפעים ממנה. כך, נוצרה לקונה עצומה בשדה המחקרי והקליני בישראל ובעולם. יש צורך בהכרה בזכויות טיפוליות למשפחות. כיום פותחו מספר התערבויות חדשניות המוצעות גם בישראל והמציעות מבט משפחתי. חשוב מאוד שההתבוננות הטיפולית בנפגעי המצוקה הפוסט טראומטית, תורחב ותיקח בחשבון את כל בני המשפחה ביחד וכפרטים בודדים.

בברכה,



פרופ' רחל דקל