

10/06/2018

## 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. מצוקה זו מאופיינת בחודרנות בלתי נשלטת של זיכרונות מהאירוע או מהאירועים הטראומטיים, הן בימים והן בלילות, ברצון להימנע ממקומות או מאנשים הקשורים לאירוע הטראומטי ובעוצמה גבוהה של חרדה ואי שקט.

שכיחות המצוקה הפוסט טראומטית קרב חיילים משוחררים בצבאות שונים בעולם, נמצאת בטווח של 2%-17%. בישראל, שכיחות ההפרעה הוערכה בין 10% ל-20% לאחר מלחמת יום כיפור ו 10%-20% לאחר מלחמת לבנון הראשונה. לאחר מלחמת לבנון השנייה, השכיחות של ההפרעה הפוסט טראומטית מתוך 2% החיילים שפנו לעזרה הייתה 64% ואילו לאחר מבצע עופרת יצוקה, השכיחות הייתה 59% (Levi & Lubin, 2018). עם זאת, נראה כי מאז מלחמת לבנון השנייה עלו הפניות של חיילים משוחררים עם סימפטומים פוסט טראומטיים לקבלת עזרה מקצועית מארגונים ועמותות (איגר, 2013).

המצוקה הפוסט טראומטית, משפיעה באופן ניכר על תפקודו של הנפגע, כבן זוג וכהורה. כמו כן, היא איננה נעצרת רק אצל הנפגע הישיר ופוגעת במשפחתו. 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.

### השלכות על בני משפחה

המחקר על ההשלכות של מצוקה פוסט טראומטית, על בני משפחה מתייחס לתופעה של **טראומטיזציה משנית**. לפיה חברי משפחה תומכים בזה שעבר טראומה, הם עשויים להפוך למעין קורבנות של הטראומה בעצמם, מפאת האמפתיה והדאגה העמוקה שחשים כלפיי הקורבן הראשי. בני המשפחה מנסים להבין מה קרה ולמה, מה הייתה התגובה והאם היה אפשר להתנהל אחרת. בתהליך הזה, חברי המשפחה חווים רגשות דומים מאד לאלו שהוא הרגיש **סביב הטראומה. לדוגמא, הם עשויים לחוות פלאשבקים, קשיי שינה ודיכאון**, שהם תוצאה ישירה של החשיפה לסימפטומים הפוסט טראומטיים.

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, קושי באינטימיות, פגיעה בהורות, קשיי תקשורת עם הילדים וצמצום הפעילות המשפחתית**. בני המשפחה מתארים שהם **"הולכים על ביצים"** במטרה להפחית את המתח והמצוקה המשפחתית.

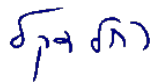
### הפערים הקיימים

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 מתד את ההשלכות שיש לאירוע הטראומטי על בני המשפחה הקרובים לנפגע, ומאידך את היכולת של בני המשפחה **להוות מקור תמיכה וסיוע להחלמה**. כך, לעתים ישנה התעלמות מן ההקשר המערכתי-משפחתי שבו מתרחשת הטראומה או השלכותיה, שהינו בעל חשיבות עליונה.

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.

בברכה,



פרופ' רחל דקל