



מכון דרכים – יורם בן יהודה מכון לפסיכותרפיה ופסיכולוגיה שימושית

ויצמן 15, רחובות
טל' 08-9415595 054-2064630
1000ways@gmail.com

פסיכולוג קליני מומחה-מדריך (מ.ת. 7016)
פסיכולוג רפואי מומחה-מדריך (מ.ת. 7132)

בעל תואר שני בפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית בירושלים.
מוסמך כפסיכולוג קליני מומחה משנת 1995.
בעל תואר מדריך בפסיכולוגיה קלינית משנת 2004.
בעל מומחיות ותואר מדריך בפסיכולוגיה רפואית משנת 2005.
סגן מפקד המרפאה המרכזית לבריאות הנפש בצה"ל, 1993-1996.
מפקד המרפאה הפיקודית לבריאות הנפש, מרפ"א מרכז, 1996-2002.
מפקד היחידה לטיפול בנפגעי תגובות קרב, מח' בריאות הנפש, צה"ל, 2002-2005.
סא"ל במיל. מפקד יקר איכילוב, בית חולים איכילוב, 2006 - 2016
חבר הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה רפואית, 2011 – 2013
יו"ר הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה רפואית, 2014 – 2018
מנהל מקצועי של "החממה", מועדון שיקומי לנכי צה"ל ולנפגעי פעולות איבה, 2011 –
מפקד המלש"ע - גדוד בריאות נפש ייעודי להתמודדות עם חירום וטראומה, 2015 – 2025
ראש ענף פוסט טראומה, ממשיכים בחיים, מחלקת פצועים, שבויים ונעדרים, חטיבת הנפגעים, אכ"א 2025 -
חבר המועצה הלאומית לפוסט טראומה 2021 –

12.25

הפרעת הדחק הפוסט טראומטית – המשגות מודרניות

7.10.23

מעולם לא הייתה לנו כזו מתקפה רצחנית מונעת בזדון וברוע ברוטלי. מתקפה שהסתיימה במאות חללים ובתוכם חיילים, מבלי נובה ואנשי ישובי העוטף.
מתקפה אשר הרסה את בתינו, שרפה אותם וחללה את תוכם. אלפי מפונים מחורבות הבית אל מלונות ופתרונות דיור הפכו מתושבים לחסרי בית אשר מגוריהם זמניים וכלל לא ברור אם ומתי יחזרו לביתם. ההרס הזה פגע לא רק בבית החיצוני, אלא גם בבית הפנימי אשר כל אחד ואחת נושא בתוכו. בית פנימי הבנוי מבית ילדותנו ומחבריו הנוכחיים המעניק הגנה וביטחון לדייריו. הבית הפנימי הזה נחרב בחוסר אמון כלפי מנהיגי הארץ ובתחושת בדידות גדולה שמקורה בחורבן הקהילה ובהווית ההפקרה.
לא הייתה לנו מלחמה כה ממושכת אשר שחקה את משאבי לוחמי החובה והמילואים והפילה חללים רבים מקרבם. מלחמה אשר פגיעתה אינה רק בחזית, אלא בדלדול כוחות המשפחה, שבר במרקם היחסים בתוכה, בפרנסתה ולעתים גם, בעצם קיומה. מלחמה אשר דרשה סבבים חוזרים של מילואים אשר, בהפוגות הקצרות, התקשו לחדש את מרקם היחסים ולאושש את התשתית הכלכלית שלהם ושל משפחותיהם.

לא הייתה לנו מלחמה אשר יצרה שסע אידיאולוגי וחברתי כה עמוק בתוך אוכלוסיות שונות בעם ובקרב קהילותיו השונות. פילוג, שנוצר יש מאין, שגובל במחלוקות עמוקות, לרבות לגבי עסקת חטופים, משסה ציבורים שונים זה בזה, ומגיע לכדי שנאה שיכולה להתלקח לאלימות רבה, פרצי זעם ופילוג מעמיק עוד יותר.

כל אלה מעמתים אותנו לא רק עם טראומה ועם שכול אלא מכרסמים במשאבי החוסן הטבעיים של כוחות הנפש, המשפחה והקהילה.

כל אלה באים לידי ביטוי בפציעת היחיד, שבר במשפחה והתפוררות הקהילה. גם ברמה של אבחון והערכת היחיד המצב אינו פשוט יותר: סוגי החשיפה לטראומה ולאובדן רבים, מורכבים, ולעיתים קרובות מצטברים באדם אחד (אשר חווה, לדוגמה, איום על החיים, פציעה, אבדן, חשיפה למחזות זוועה ופינוי מהבית). טראומה, אבדן, אבל ונכות פיסית נערמים זה על זה – ומעליהם התמוטטות הסולידריות החברתית וטיפוח השנאה והפלגנות.

גם מרכיב הזמן שונה ממה שידענו במלחמות קודמות. המלחמה מתמשכת עוד ועוד, שמותיה מתחלפים ונכון לכתיבת הדברים, יתכן שמסתיימת בטווח הזמן של למעלה משנתיים. החשיפה לחללים, הודעות ה-"הותר לפרסום" מעוררות יאוש וטראומטיות בפני עצמן. אזעקות נשנות ותקיפות של טילים מצד החותים בתימן ומצד איראן חידדו את הסיכון הקיומי הלאומי והקריאות החוזרות לשירות מילואים לסבב שני, שלישי ורביעי, משאירות איום מתמיד ושחק. שחק אנשים, שחק מערכות תמיכה משפחתיות, קהילתיות וציבוריות.

מרבית הידע שלמדנו מן העבר התבסס על הערכת תסמונות פוסט טראומטיות ביחידים, לאחר שהאירוע נגמר והאיום לא היה קיים יותר. הידע הזה אינו מתאים למצבים בהם כל יום מייצר גירויים מאדירי מצוקה וטראומטיים

כל אלה מחייבים תובנות חדשות. מחייבים גיבוש כללי התערבות וכלי הערכה הרבה יותר מקיפים ומעמיקים - הרבה מעבר לזיהוי ושקלול סימפטומים. הסימפטומים של האדם הבודד אינם מתארים נכונה את מצוקת היחיד וסביבתו והפגיעה בתפקוד הנפשי, הבינאישי החברתי.

בעבר, נהוג היה לראות את עצמת הביטוי הפוסט טראומטי כפונקציה של משוואה אשר בה שלוש קבוצות גורמים: משתני הפרט, משתני האירוע ומשתני היחידה (במידה וקיימת כזו). כיום, מובן שמשוואה זו מורכבת יותר ומכילה גם את מרכיב משך הזמן ואת משאבי ההתמודדות והכוחות של הפרט או הקבוצה וחוסנם. אמנם נכון הוא שככל שהאירוע חריף יותר, מדמם יותר ובו מספר רב של נפגעים, כך הסיכון שלו לגרום לפציעה פוסט טראומטית קשה יותר, ונכון הוא שככל שהקבוצה מיומנת יותר, מאמינה במטרותיה ובהנהגתה ומלוכדת סביבם כך חוסנה רב יותר ועל כן יכולת עמידותה בפני אירועים טראומטיים רבה יותר והוא הדין גם לגבי משתני הפרט, אולם להסתכלות זו השלכות רבות, שטרם נחקרו דים וטרם סוכמו מדעית, לגבי אופי ההתייחסות הטיפולית והשיקומית כמו גם הקהילתית והחברתית. השלכות אלו נוגעות למיקוד ההתייחסות. במיוחד חסרות תובנות לגבי שחיקת המשפחה, קבוצת ההשתייכות והקהילה אשר נחשבות גורמי תמך וכיום, מתקשות לתפקד כגורמי תמך באופן מלא. ספציפית, יש לשאול האם על גורמי הטיפול והשיקום לעסוק

בחיזוק הקהילה והפרט, לאגם את משאביהם ולקדם את חוסנם – מתוך הנחה שחיזוק זה יביא להתמודדות טובה יותר עם הטראומה או שמא על גורמי הטיפול והשיקום לעסוק בעיבוד הטראומה של היחיד ושל מעגלים הקרובים לו. מתנגדי המיקוד ביחיד אף סבורים כי עיסוק מוקדם מדי בעיבוד הטראומה לא רק שאינו מועיל, אלא יש בו להזיק ולקבע את המנגנונים הפוסט טראומטיים. השאלה הזו מקפלת בתוכה גם את לוחות הזמנים. יתכן והתמודדות הראשונית עם הפציעה הפוסט טראומטית צריכה לעסוק בקידום משאבי החוסן, וכאשר לא די באלו, רק אז לעסוק בעיבוד הטראומה. לוחות זמנים אלו לא ברורים מספיק ויעשה ניסיון להעמיד דברים על דיוקם. דיוק זה נדרש גם בהגדרות הפרעת הדחק הפוסט טראומטית או כפי שהמועצה הלאומית לפוסט טראומה המליצה לכנות בשם פציעה פוסט טראומטית.

ההגדרות הנהוגות הן אלו של מדריכי האבחנות האירופי (ICD) או האמריקאי (DSM). מדריכים אלו עובדים לפי השיטה הפסיכיאטרית הפנומנולוגית, כלומר כאשר מספר תסמינים חוזר באופן קבוע למופע משותף, הוא יוגדר כמחלה או כהפרעה. לשיטה זו יתרונות אך גם חסרונות מאחר וקיבוץ המאפיינים או התכונות של מהות אבחנתית אינו מהווה הגדרה של המהות הזו. כך, התכונות של חמיצות, צבע צהוב וצורה עגולה הם תכונות הלימון אך אינם מהווים את הגדרתו שהינה פרי עץ הדר. מה אם כן ההגדרה של פציעת הדחק הפוסט טראומטית ?

ברור שמדובר במהות מורכבת אשר יש לה היבטים ביולוגיים, פסיכיאטריים וסוציולוגיים. היבטים אשר לפחות חלקם משתנים בציר הזמן וסופגים לתוכם תכנים תרבותיים עכשוויים.

בטרם נסקור את השפעת התרבות על המהות הפוסט טראומטית, ראוי להביא את ההמשגות המודרניות לפציעת הדחק הפוסט טראומטית. חשוב לומר כי אין המשגות אלו מוציאות האחת את השניה ואף אינן ממצות את קשת האפשרויות.

ההמשגה הראשונה רואה בפציעה זו בעיה של החלמה. הטענה היא שכל מי שנחשף לאירוע טראומטי קשה מגיב אליו (תגובה נורמלית למצב לא נורמלי). רוב הנחשפים ישתפרו בצירי הזמן של יומיים (ASD), ושל חודש (ASR) בטרם יוגדרו כסובלים מפציעת הדחק הפוסט טראומטית (PTSD). למעשה, בספרות המקצועית מדובר על אחוזי החלמה גבוהים שבין 68% - 92%, בכפוף לפקטורים שצוינו קודם לכן. המשגה זו תומכת בהתייחסות ראשונית שמרנית שעיקרה חיזוק משאבי החוסן ואמון ביכולת הפרט להתגבר על הגורמים המחוללים של הפציעה ונמנעת מתהליכי עיבוד הנוגעים בתכנים הטראומטיים מחשש שמא העיבוד יקבע אותם באפארטוס המנטאלי של הפרט.

המשגה אחרת היא טענה שהפציעה הפוסט טראומטית היא בעצם אי יכולת של הפרט להשתחרר או להתנער מעודפי האנרגיה שגויסו לטובת תגובת לחימה או בריחה (FIGHT OR FLIGHT). עודפי האנרגיה מוזנים מחדרה, מתחושה של סכנה מתמדת המלווה מדריכות יתר וממתח. אנרגיה זו משתחררת חלקית בפרצי זעם. המשגה זו עומדת בבסיס טכניקת הטיפול של פיטר לוין וג'ינה רוס – SOMATIC EXPERIENCE, המתכוונת לשחרור אנרגיות אלו, ובאופן מדויק יותר, לשחרורן מן המקום בגוף בו הן אצורות ומן הקשר האסוציאטיבי לחוויות הטראומטיות.

המשגה נוספת רואה בפציעה הפוסט טראומטית כצורה של אבל פתולוגי. בחלק גדול מן האירועים הטראומטיים נהרגים או נפצעים חברים ומפקדים. הטראומה מעורבת באבדן ועתים גם בתחושות של אשמת הניצול ומתנהלת בתוך חברה אשר חיה את חייה ומקיימת את השגרה שלה. הפציעה הפוסט טראומטית כדרך מתריסה לומר לחברה שקרה משהו, שחברים נהרגו ושהפצוע ישמש נר זיכרון לאבדן או אנדרטה חיה לחבריו.

עוד דרך להמשיג את המהות הפוסט טראומטית היא זווית הראיה הקוגניטיבית. הטענה היא שפציעה זו היא בעצם עיבוד קוגניטיבי וקונסולידציה של תהליכי זיכרון שמהלכם הופר והם נקטעו. העיבוד נקטע מחמת עוצמת הטראומה. תכני הזיכרון חונים על "שולחן העבודה" במוח כרשמים של חושים ומחכים לעיבוד שלהם על מנת לעבור לשלבים של גיבוש הזכרון ואיחסונו. הטכניקות הטיפוליות שמתכתבות עם התפיסה הזו הן EMDR ואלבום תמונות קבוצתי והטיפול שהן מציעות הוא עיבוד התכנים, העברתם מהקידוד החושי לקידוד הורבאלי ואיחסון מחדש. המשגה אחרונה, שמבחינה התפתחותית משתרעת על פני העשור האחרון ומתפתחת במהלכו היא הטענה שלפציעה הפוסט טראומטית יש מרכיב מרכזי של זהות. אין מדובר במחלה שניתן לרפא אותה או בתסמין שאפשר לשכך אותו אלא בזהות פגועה. מבחינה סוציולוגית, ניתן להבחין כי התרבות המערבית נתמלאה, בשנים האחרונות, בגיבורי תרבות-זמרים, שחקנים ועוד, אשר לכולם נוספה טראומה (שקודם לכן, ככל הנראה, הוצנעה) והשלכותיה. מאפיין זה חדר גם לדמויות בסדרות ובסרטים והפך להיות פריט חובה לגיבורים. בכל אלה, התואר פוסט טראומטי הוא תואר זהותי ולא מצוין מצב זמני חולף. התואר הזה מקנה זכויות, לרבות כבוד ומשמעות, הוא מקנה הגנה, כולל משפטית והוא כציון לשבח של גבורה על חזה העונדים אותו. התואר הזה מעניק שייכות לתוך קבוצה שרק חבריה מבינים איש את רעהו. לוקח זמן עד שהפציעה נטמעת לתוך הזהות, אך כשזה קורה, ברור שרכיב זהותי קשה להכחדה והוא מכה שורשים אל תוך האישיות ופוגע במרקם התפקודי, החברתי והאישי.

הפריזמה הסוציולוגית מייצרת הקשר נוסף. לא רק ההתייחסות לטראומה ולמצב של פוסט טראומה, אלא גם למצב של פרה-טראומה. היבטי התרבות והיצירה נצרכים על ידי אנשים כאשר טרם פגעה בהם טראומה. הם חונים במוחם וממתינים על מדף ונשלפים כאשר הפרט נתקל באירוע טראומטי או באירוע שהוא מגדיר לעצמו כטראומטי. אז, הידע המוקדם נשלף ומדריך את ההתנהגות. רוצה לומר שהתרבות מעוצבת על ידי ניסיון האנושי אך, בהציגה אותו בתוצרי התרבות (ספרות, שירה, קולנוע ועוד), היא מעצבת את ההווה העתידית ואת הציפיות של אנשים שטרם נפגעו בתהליך של פידבק חיובי. תהליכים אלו נתמכים, מופצים ומשתרשים על ידי הרשתות החברתיות, בהן שאלת העובדות והאמת פחות רלבנטית והמציאות שנוצרת, יש בה לקדם את הפצת הפציעה בקרב האוכלוסייה.

סוגייה המשמעותית נוספת היא השלכות הטראומה על החברה כמו גם מנופי הריפוי שהחברה מחזיקה ויכולתם להשפיע על הפרט.

האבחנה בין טראומה פרטית לטראומה הקיבוצית מבדילה בין החוויה של הלוחם או של הנחשף לבין יכולתו להיות מוגן ולהשתקם בתוך יחידה, קיבוץ או קהילה אשר היא חזקה ובריאה לעומת

קהילה אשר ספגה מכה ונשחקה או אשר מלכתחילה לא הייתה מתפקדת. אין זה אותו דבר כאשר חייל נפצע וחבריו ומפקדיו מגוננים עליו ותומכים בו לעומת המצב בו הוא נפצע ואיתו גם כל מפקדיו והוא נותר בחווית בדידות גדולה. דיווחי הלוחמים ואנשי העוטף מאירועי 7.10 היו של בדידות עצומה ונואשת, של אכזבה ושל אובדן האמון. איפה זה"ל הם שאלו? חיילים מצאו עצמם לבד במערכה, יורים מתוך הישרדות ובלבם יאוש.

הבנת האבחנה בין הטראומה הפרטית לקיבוצית מביאה לשאלה נוספת. האם יש כזה דבר פציעה פוסט טראומטית של חברה? האם מדינת ישראל נתונה בפוסט טראומה והאם לאור זאת ניתן להבין את התנהלותה? ואם כן, כיצד יכול הפרט להשתקם כאשר הוא נתון בתוך בית פצוע? אלו שאלות שאין להן מענה מלומד בספרות המקצועית. יש דוגמאות מן ההיסטוריה האנושית של חברות אשר השתקמו מטרומות קטסטרופליות כגון השואה ויש גם תיאורים של חברות שקרסו והתפרקו. האסקפיזם שאנו חווים כחברה, הן בצורה של הנטייה לברוח מן הארץ זמנית או לטווח ארוך, בריחה לסמים או לאלכוהול והתבטאויות פסימיות רבות, מבטאים אמונה שלילית וספק לגבי יכולתה של החברה לשקם את עצמה. שינוי כזה לא חווינו בעבר. משמעותו לגבי פגועי טראומה ושיקומם ולגבי התמודדות החברה כולה מחייבים חשיבה מחודשת ופעולה מושכלת כל עוד הדבר ניתן. צורה אחרת של אסקפיזם היא לעבר תקוות שווא. אמנם לתקווה יש כוחות לעורר מוטיבציה לשיקום ולשמר אותה, אך בצורתה השלילית היא מתחפשת לנס. עצמת היאוש בלב האנשים מבקשת את הנס שאפיו עוצמתי, מהיר והוא מייצר שינוי גדול. לפעמים הנס מוכמן בטכניקות חדשניות, לא תמיד מבוססות, המבטיחות בתוך זמן קצר ריפוי גדול. לפעמים, הוא מגולם במושג צמיחה פוסט טראומטית המבטיח שלא רק שניתן להתגבר על הטראומה, אלא אפשר גם לצמוח ממנה לפאזה משופרת מזו שהייתה טרם הטראומה. אכן אנו רואים תופעות של צמיחה פוסט טראומטית אך היא בוודאי לא מחזיקה את כל הפצועים בפוסט טראומה, ועוד לא למדנו איך לקדם אותה באופן פעיל. היא בטח לא מתרחשת בטווחים מיידיים או קצרים. אחת מן האמירות השגורות, שאולי אומצו כקמפיין תעמולתי הייתה שלא יתכן שיקום בטרם יחזרו כל החטופים. באמירה זו מתחבא נס הגורס שאם כל החטופים יחזרו, החברה תשתקם. אמירה זו לא מבוססת וכלל לא ברור התהליך שיבוא לאחר שובם. ההתפכחות השלילית מן התקווה הכוזבת הנס יכולה ליצור אכזבה בקרב הפצועים וליצור להם תחושות אשמה שהם לא מצליחים לצמוח מתוך המשבר.

אספקט נוסף הוא להבין כיצד מתייחסים לשלל ההצעות שמציעים בשיווק גדול ואיך לדעת מה יעיל ומה ניסיוני ומה מזיק.

כיום, ברור לנו שהמעטפת הקהילתית, מעבר למאמצי הפרט בתוך הטיפול והשיקום הפרטני, ומעבר להתמודדות המשפחתית והטיפול במשפחה, היא קריטית. הקהילה יכולה להיות קיבוץ, מושב, עיר קטנה. הקהילה יכולה להיות עמותה המאגדת פצועים תחת כנפיה. הקהילה תופסת ותתפוס עוד יותר תפקיד חיוני בשיקום הפרט, משפחתו והחברה.

ראוי להתייחס גם לתחום המתפתח הקרוי פציעה מוסרית. חשוב לציין כי הפציעה המוסרית היא מהות העומדת בפני עצמה ואינה בהכרח מתלווה לפציעה הפוסט טראומטית. הפציעה המוסרית מכילה יסורי מצפון תולדת התנהגות שאינה עולה בקנה אחד עם הערכים של הלוחם. ממלחמת

חרבות ברזל, מרכבות גדעון ועוד, יש דיווחים על מקרים של אגרסיה לא הכרחית, פעולות של נקם, ביזה. הדיווחים טרם נאספו בצורה סיסטמטית וטרם נחקרו אולם, בהסתכלות על היחיד אשר אפשר כי ביצע, בלהט הקרב, או מתוך רצון לבוא חשבון, או בלחץ הקבוצה של חבריו מעשים שאין הוא שלם איתם, קיים סיכון לפתח את הפציעה המוסרית. יתר על כן, פעמים רבות, מעשים בלתי הולמים אשר בשעתו נתפסו כתואמי מציאות, לפעמים פוגשים סולם ערכים שהשתנה ברבות השנים וגם אז, יכול הפרט לשפוט את עצמו לכף חובה ולהתייגר בחרטה. נושא זה מתפתח. הוא כבר מחלחל לתקשורת ולתודעת הלוחמים.

על כן, מאמר זה, נכתב מתוך הענווה שבאי הידיעה ומתוך הכוונה לעשות מעט סדר או לפחות לנסח את השאלות העומדות בפנינו בעת הזו.