



## דרכים לטפל בעצמכם לאחר אירוע טראומטי.

במידה ועברתם אישית חוויה טראומטית ואתם כעת נמצאים במצוקה רגשית קשה, חווים תסמינים פיזיים חמורים, או מתקשים להתמודד, אנא צרו קשר עם גורם מטפל מוסמך.

אירוע טראומטי מתאר כל מצב המעורר באדם תגובות רגשיות קיצוניות בעצמתן, ושעשו להשפיע על יכולתו לתפקד כרגיל בעבודה או בבית.

דרכי התגובה שלנו למצבים מסוימים תלויים במשתנים רבים. לדוגמא, זיקה אישית לאירוע טראומטי: במידה וחוויתם בעברכם מאורע טראומטי, או שכעת אתם חווים מתח וחוסר יציבות בחייכם, יש לשער שתגובתכם תהיה חזקה יותר משל אחרים. ייתכן ותמצאו שאתם חווים קשת רחבה של תגובות לאירוע, גם אם לא הייתם מעורבים בו ישירות.

במידה והאירוע הטרומטי השפיע על כלל מקום עבודתכם, ייתכן ותמצאו נחמה בידיעה שאתם לא לבד במה שעובר עליכם. הגישה והתמיכה, הן של קולגות והן של הממונים עליכם במקום העבודה, עשויים לסייע לאין ערוך בהתמודדות עם הטרומה.

# השלבים השונים בתהליך ההתמודדות

## מיד לאחר האירוע.

ייתכן ותרגישו תחושת פחד ותשישות גוברת. תחושות אלו עשויות להימשך בין ימים ספורים לשבוע.

## בחלוף שבוע.

ייתכן ותרגישו תחושת פחד ותשישות גוברת. תחושות אלו עשויות להימשך בין ימים ספורים לשבוע.

## בטווח הארוך.

בחלוף זמן מה, ייתכן ותחשבו שהצלחתם להשתלט על רגשותיכם, רק כדי לגלות בהמשך שאותן תחושות ורגשות מהימים הראשונים נוטים לצוף חזרה לפני השטח מדי פעם. יש המתארים תחושה זו כאילו הם נמצאים על רכבת הרים רגשית. לאט ובהדרגה, תחושת הפחד תדעך בעוצמתה ותשוב לעתים פחות ופחות תכופות.

## כיצד עשויים להרגיש בחלוף ההלם הראשוני.

- ייתכן ותמשיכו לחוות רגשות בלתי צפויים וחזקים בעוצמתם. רבים מתארים תחושת דיכאון ועצבנות מוגברת.
- זיכרונות חוזרים ומוחשיים מן האירוע הטראומטי הינם תופעה מוכרת. ישנם אנשים שיחוו תגובות רגשיות חוזרות וחזקות לגירויים מסוימים כגון צליל צופרי סירנות. זוהי תגובה מוכרת וידועה.
- ייתכנו קשיים לאורך זמן בריכוז וקבלת החלטות.
- תיתכנה הפרעות בדפוסי שינה ואכילה.
- תיתכן מתיחות במערכות יחסים, ונסיגה מחיי חברה.
- תסמינים פיזיים עשויים ללוות את תחושת המתח.
- תחושת תשישות בלתי מוסברת הינה תופעה מוכרת.
- תחושה שאתם קורסים תחת עול הדרישות הרגילות של מקום העבודה והמשפחה, וזקוקים לזמן להתאפס על עצמכם.
- נטייה להתעצבן בקלות מהדברים הכי קטנים, כגון רעש.
- שימוש מופרז באלכוהול או סמים, בעיקר כעזר להתמודדות עם תחושות קשות או לשינה.





## כלים העומדים לרשותכם.

לאחר שחוויתם או הייתם עדים לאירוע טראומטי, לתגובתכם וזו של הסובבים אתכם עשויה להיות השלכות קריטיות על מזעור עוצמת הטראומה שתחוו. פרק הזמן של 24-48 שעות לאחר האירוע הוא זה בסופו של דבר ישפיע על עוצמת החרדה והמתח שתחוו כתגובה. הוא אף עשוי להשפיע על זמן ההתאוששות הנדרש. בעוד שחלק מהתסמינים של אירוע טראומטי עשויים ללוות אותנו חודשים, אם לא שנים, ישנם צעדים בהם ניתן לנקוט באופן מיידי על מנת למזער את עוצמת הפגיעה והנזק. להלן מספר נקודות למחשבה:

### החזירו לעצמכם את תחושת השגרה.

- נסו לשמור על שגרה תקינה ורציפה כמיטב יכולתכם. כך תסייעו לעצמכם לשקם את תחושת הביטחון וההגנה שנפגעה.
- איכלו בשעות סדירות ומקובלות, גם אם אינכם מרגישים רעב. נסו להקפיד על מנות קטנות של מזונות בריאים.
- במידה ואתם סובלים מקשיי שינה, קומו ונסו למצוא דרך להעסיק את עצמכם.
- הימנעו מקבלת החלטות הרות גורל.

### הקפידו לדאוג לגוף ולנפש.

- הגבילו את צריכת הקפאין והטבק, והימנעו מאלכוהול וסמים.
- הפחיתו את צריכת הסוכר היומית. צעדים אלו יסייעו לכם להימנע מהתחושה המוכרת של "נפילת מתח" לאחר תגובה עוצמתית ממילא לחוויה שחוויתם.

- נסו לעשות פעילות ספורטיבית ב-24 שעות הראשונות שלאחר האירוע.

- הקפידו על פעילויות מהנות עבורכם.

- הקפידו לנהל יומן.

### תנו לעצמכם זמן להחלים ולהתאושש.

חשוב מאוד להבין שכשחווים מנעד רחב של רגשות לאחר אירוע טראומטי, מדובר בתגובה נורמלית לחלוטין. בין אם אתם חווים תחושת כעס, פחד, חרדה, עצב, או דיסאוריינטציה, כל אחת ואחת מהתחושות הללו ועוד הינה לגיטימית ומוכרת.

### חפשו לעצמכם תמיכה וסיוע.

- דברו עם אחרים שחוו חוויה דומה.
- ספרו לחברים ובני משפחה מה עובר עליכם ומה שבליבכם, ושתפו איתם את המידע שלעיל על מנת שגם הם יבינו מה אתם חווים, ואת המציאות הקיימת שלכם.
- הצטרפו לקבוצת תמיכה מקומית.