

הבנת תסמיני לחץ נפשי לאחר שירות:

איך תעזרו ליקיריכם

התנהגויות סיכון

אנשים שחוזרים מהקרב לעתים מתחילים או מגבירים את התדירות של התנהגויות הפוגעות בבריאותם ובבריאות ובבטיחות של האנשים סביבם. דוגמאות:

- **עישון סיגריות** – פעמים רבות מתחיל או גובר באזורי קרבות וממשיך, או גובר לאחר השיבה הביתה.

משרתים החווים קשיים לאחר חוויית הקרב חושפים על פי רוב את הקשיים שלהם בפני אלה שעליהם הם סומכים – בני המשפחה או חברים קרובים. זה יכול לבוא לידי ביטוי במילים ובמעשים שלהם.

משפחות וחברים של אנשי כוחות הביטחון שחוזרים משירות ממושך תוהים לעתים למה לצפות לאחר שיקיריהם חוזרים מאזורי הקרבות. הם עשויים לשאול מה הן תופעות "טיפוסיות" ומתי הם צריכים לדאוג. השאלה היא על פי רוב, "באיזו נקודה אני אמורה לדאוג לגבי בעלי או בני?" או "איך אוכל לעודד את אישתי או בתי לקבל את העזרה לה היא

זקוקה לדעתי מאז שחזרה מהשירות?" משרתים החווים קשיים לאחר חוויית הקרב חושפים על פי רוב את הקשיים שלהם בפני אלה שעליהם הם סומכים – בני המשפחה או חברים קרובים. זה יכול לבוא לידי ביטוי במילים ובמעשים שלהם. שתיית אלכוהול מופרזת, כעס, רגזנות או נהיגה רשלנית, לדוגמה, יכולים להיות מבהילים במיוחד עבור משפחות של החוזרים מהקרב, ולבלבל או להטריד את הילדים.

מה הם סימני האזהרה שמאותתים על בעיות? אם יש בעיה, איך נוכל להעלות אותה בשיחה? איך נוכל לעודד אותם לקבל עזרה? דף מידע זה מכיר בתפקידכם החשוב בעזרה ליקיריכם כאשר הם שבים הביתה.

תגובות של מצוקה

אין זה בלתי שכיח שאנשים שהיו מעורבים במצבים מתוחים במיוחד יגלו מה שמכונה תגובות מצוקה. תגובות מצוקה יכולות להיות פיזיות או רגשיות באופיין. תסמיני מצוקה הם לרוב קלים, וחולפים לאחר מספר שבועות. אם בעיות אלה (המתוארות למטה) נמשכות למעלה מחודש או חודשיים לאחר החזרה הביתה, יש להתייעץ עם איש מקצוע רפואי. קיימים כיום טיפולים אפקטיביים שניתן לקבל מרופאי משפחה או מומחים בבריאות הנפש.

- **בעיות שינה** – קושי להירדם, לשמור על רצף שינה, או התעוררות בשעה מוקדמת וחוסר יכולת לחזור לישון.

- **אי-שקט** – חוסר מנוחה, נטייה להתרגז או רמה גבוהה של אנרגיה עצבנית.

- **דריכות מוגזמת או נכונות מתוחה לפעולה** – רגישות יתר או כוונות לגבי דברים בסביבה (כמו רעש וחפצים) הנתפסים כאיום על הביטחון האישי.

- **הסתגרות חברתית** – הימנעות ממשפחה וחברים, רצון להיות לבד כל הזמן, הימנעות מפעילות חברתית שהסבה להם הנאה בעבר.

אצל רוב אנשי כוחות הביטחון שחוזרים משירות יש לצפות לחלק מתגובות המצוקה שתוארו כאן.

- **צריכת אלכוהול** – אף שצריכת אלכוהול אינה מותרת בזמן השירות, האלכוהול זמין ויש אנשי צבא שעשויים לצרוך אותו. לאחר החזרה מהשירות, המשרת עלול להתחיל או להמשיך בצריכת אלכוהול כאמצעי מוטעה להפחתת מתח נפשי.

- **נהיגה רשלנית** – משרתים שחוזרים מהקרב חווים מעבר מהאינטנסיביות של נהיגה באזור קרבות לנהיגה רגילה בסביבה אזרחית. מתח נפשי ואלכוהול הם גורמים נוספים שתורמים לנהיגה מסוכנת.

בעיות חמורות יותר

יש תנאים שיוצרים בעיות חמורות יותר לאנשי צבא שחוזרים הביתה ולמשפחתם וחבריהם. אלה כמה מהתנאים האלה:

- **אלימות** – כאשר רגזנות או כעס הופכים לאלימות, קיים סיכון למשרת ולבני משפחתו. ערבוב כעס עם אלכוהול מדאיג במיוחד מכיוון שהאדם מאבד את היכולת להבין את התנהגותו או את השלכותיה. המשפחה צריכה לזהות מתי העימותים נעשים אלימים ולפנות לעזרה מבחוץ. התנהגות אלימה יכולה להיגרם מבעיות גופניות או רגשיות המחייבות הערכת רפואית, וניתנות לטיפול. כשאלימות מתרחשת במשפחות, ילדים מצויים במיוחד בסיכון וזקוקים להגנה. מומלץ מאוד למשפחות לקבל עזרה ללא דיחוי.

- **הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD)** היא בעיה רפואית שמתפתחת בשחוויות טראומטיות (כמו קרב) מובילות לתסמינים שלא חולפים: סיוטי לילה, פלשבקים וזיכרונות מטרידים של הטרומה. תסמינים אחרים שנחווים ושאחרים יכולים להבחין בהם כוללים נטייה להתרגשות, עצבנות, חרדות מוגזמות, דריכות יתר, והימנעות מאנשים או ממצבים חברתיים שיכולים להזכיר לאדם את החוויה הטרומטית. התסמינים של הפרעת דחק פוסט טראומטית הם רציניים ומחייבים תשומת לב רפואית, אך יש בשורות טובות. אפשר לטפל בבעיה והמשרתים שעברו טראומות בקרב יכולים להחלים. אולם ללא טיפול, הפרעת דחק פוסט טראומטית עלולה להוביל לבעיות בחיי היומיום, הן למשרת והן לבני משפחתו.

סימני אזהרה

תסמינים המצריכים טיפול רפואי כוללים:

- רצון עז להימנע מאנשים אחרים שנמשך שבועות או חודשים לאחר החזרה משירות.
- עצבנות או מתיחות שלא חולפים אחרי החזרה הביתה.
- כאבי ראש או שינויים בלתי מוסברים באישיות או בדרך החשיבה.
- זיכרונות מטרידים או פלשבקים של אירועים לא נעימים שהתרחשו בתקופת המלחמה שממשיכים אחרי החזרה הביתה.

- תחושות של עצב, אשמה או כישלון שאינן משתפרות.
- התפרצויות זעם, עצבנות, ריבים במשפחה או עימותים פיזיים שלא אופייניים לאותו אדם ונמשכים.
- שינויים בצריכת אלכוהול – שתייה שנעשית תכופה יותר, אשמה על צריכת האלכוהול, חוסר יכולת להפחית או להפסיק, או חששות של בני המשפחה מצריכת האלכוהול.
- התנהגויות של נטילת סיכון – נהיגה רשלנית או פעילות מסוכנת אחרת העלולה לגרום להשלכות בריאותיות.
- מחשבות על מוות או רצון להפסיק לחיות (זו תופעה חמורה. המשפחה והחברים צריכים להתקשר מייד לרופא או ל-911).

פנייה לעזרה

פעמים רבות, משרתים עם בעיות רגשיות או התנהגותיות שקשורות לקרב מתקשים לפנות לעזרה שהם צריכים וראויים לה. אנשים לא פעם חשים בושה ורואים בסבל שלהם סימן של חולשה אישית. הם עשויים לחשוב שהם פשוט מסוגלים 'לצאת מזה' או 'לעבור את זה'. המשפחה והחברים יכולים לעזור – עליהם להסביר כי בעיות רגשיות אינן שונות מבעיות רפואיות וכי הן מחייבות אבחון וטיפול כמו כל בעיה רפואית אחרת (כמו שיעול, כאב גרון, או נקע או שבר בקרסול). חשוב ליידע את אותו אדם שבריאותו משפיעה על בריאותם ושלומם של בני המשפחה כולה ואין להזניחה. הבשורות הטובות הן שהטיפול הרפואיים כיום אפקטיביים מאוד כדי לעזור בבעיות אלה. הצבא שלנו תומך בפנייה לעזרה, במיוחד בשלב מוקדם לפני שהבעיות מחמירות ומשבשות את איכות החיים.

משאבים

משאבים רבים זמינים לאנשי צבא ארה"ב באמצעות מחלקת ההגנה, המחלקה לחיילים משוחררים (VA – Veterans Affairs) וגופים קהילתיים. במקרה הצורך, על המשרתים ובני משפחותיהם לפנות לגורמי רפואה מקצועיים המנוסים בטיפול בבעיות הקשורות לתעוקה נפשית כתוצאה מהקרב. לפעמים חבר טוב, אדם שאתם סומכים עליו מהיחידה שלכם או איש דת יכולים לסייע בהסדרת עזרה מסוג זה. אנשי כוחות הביטחון שגרים במקומות מרוחקים (לדוגמה, אנשי המשמר הלאומי, כוחות המילואים, או אנשים שיצאו משירות סדיר) יכולים לפנות ל-VA או לאנשי רפואה מקומיים (TRICARE) בקהילה האזרחית במקום מגוריהם.

■ **דיכאון** הוא לא תופעה אנושית ורגילה של היעדר אושר או שמחה. דיכאון הוא עצב עמוק, בלתי משתנה, ממושך ומכאיב שאינו מגיב לניסיונות לעזור לאדם "להתעודד". הוא כולל איבוד עניין בדברים שבעבר עניינו את האדם, כולל משפחה, תחביבים, חברים ועבודה. דיכאון מוביל באופן טיפוסי לשינויים בתפקוד האישי (איבוד תיאבון, שינה, ריכוז, והנאה מפעילויות שהיו בעבר מקור לעונג), כמו גם איבוד תחושת השלמות והדימוי העצמי. קיימים טיפולים מצוינים לדיכאון.

■ **פגיעת ראש טראומטית (TBI)** היא בעיה רפואית שנגרמת כאשר משרתים נחשפים לתקריות נפץ בקרב. אף שמשרתים רבים מודעים לכך שהם ספגו פגיעת ראש, יש כאלה שספגו פגיעה קלה ואינם מודעים לכך. תסמינים של פגיעת ראש טראומטית בדרגה קלה יכולים לכלול כאבי ראש, התנהגות אימפולסיבית, התפרצויות זעם, שינויים באישיות או איטיות חשיבה. לעתים קשה להבדיל בין תסמינים אלה לבעיות רגשיות אחרות. מאחר שתסמינים של פגיעת ראש טראומטית יכולים לגרום לבעיות בחייהם של משרתים שחזרו מהקרב או לבני משפחותיהם, חשוב להסב את תשומת לבו של איש מקצוע רפואי לכל חשש שעולה בכם.

מידע נוסף:

<https://www.militaryonesource.mil/>

<https://www.ptsd.va.gov/>

<https://www.cstsonline.org/>

המרכז לחקר דחק טראומטי
המחלקה לפסיכיאטריה
האוניברסיטה לרפואה צבאית
4301 Jones Bridge Road
Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org

