

בריאות

בשגרה ובמלחמה דצמבר 2023



ללדת תוך כדי מלחמה:
שמחה מהולה
בחרדה
יעל ולצר

חוזרים לתפקוד:
הצצה לנעשה במערך
השיקום בישראל
ענתי גילעד

יפה שעה אחת קודם:
אבחון מוקדם של
מחלות לב וסרטן
מציל חיים

טראומה לאומית

חלק בלתי נפרד מכל מלחמה
ד"ר שירלי הרשקו: "לתחושות של עצב, פחד ואובדן יש השלכות על כל תחומי החיים".
כופי דני ברום, ד"ר קובי שטיין וד"ר הרשקו מתייחסים ומייעצים
יעל ולצר

ידיעות אחרונות
מחלקת מוספים מיוחדים

"זר לא יבין זאת" טראומה ישראלית

מאז 7 באוקטובר נמצאת מדינת ישראל, על אזרחיה, במצב של טראומה. איך מתנהלים במציאות של חרדות וכאב, ומתי יגיע שלב הפוסט טראומה, שהוא גם תחילת הריפוי? לשאלות אלו נדרשו פרופ' דני ברום, ד"ר קובי שטיין וד"ר שירלי הרשקו. וכן, יש מצב לאופטימיות, גם אם זהירה

יעל ולצר



כיים או קוצר נשימה או רעד והזעה. כשמר גישים שהסכנה עברה, מתחיל תהליך העיבוד. כשמגיעים למקום הזה, אנחנו עלולים להרגיש, שעוד רגע הוועה עלולה לקרות שוב. או אנחנו צריכים לבנות לעצמנו סיפור, שאומר שזה באמת קרה, ואני צריך ללמוד לעשות כך או כך או להימנע כדי שזה לא יקרה שוב.

תן דוגמה לסיפור כזה. "למשל, אנשים בונים סיפור שהסכנה תלויה במקום. זה לא סיפור אמיתי והגיוני, אבל זה עובד. זה סוג של אשליה חרדה, שעבורם היא בסדר, כדי להתגבר על הפחד. יודעים לבינות את הסיפור בצורה די ספונטנית גם בלי להיות מודעים לזה. כרוגמה אנשים, שעברו אירוע אלימות ברחוב בערב, יחששו מהערב ולא ייצאו לרחוב בשעות האלו".

יש משינויים, שמבקשים מרחם או שהם עצמם רוצים לחזור לביתם שנחרב ונמצא במקום שבו קרה להם אסון. האם הם ירגישו בטוחים לחזור ולגור בו?

"הסבירות היא שלא יהיה מי שייכנס לבית, שבו הוא שהה בממ"ד בומן שמחבלים הסתור בנו בו פחד, וירגיש בטוח".

מה עושים? "השאלה הראשונה היא, האם זו באמת חרדה? זו שאלה קשה, כי בשלב זה כבר אין סיבה אמיתית לדאגה, כרגע המצב בטוח ואין עוד מחבלים בסביבה".

הטענה המחקרית היא שקרוב ל-90% מהאוכלוסייה ירפאו עצמם לבד, כמו במ"ד לחמות קורמות. מה יהיה על אלו שיושארו בתוך הטראומה?

מנגנון מעניין, שמנטרל כמה חלקים מהמוח, כי בזמן שאתה נמצא בסכנה, אתה לא צריך את השפה הגבוהה, אלא לפעול. זה מתרחש כמעט אוטומטית ומביא לכמה קיצורי דרך בהפעלת המוח והגוף. הצבא יודע לעצב קצת את התכונה הזו, וכך חייל יכול להסתער במ"ד קום לברוח. אני לא חושב שיש משהו בישראל שלא עבר באיוה שלב בחייו אירוע טראומתי או שלא עמד בפני סכנת חיים במהלך חייו. השאלה חשובה היא, איך מתמודדים עם מה שקרה אחרי שהאירוע הסתיים".

מתי מגיע האחרי הזה? "אנחנו מתחילים להרגיש כרגע שמרגישים שהסכנה עברה. או מתחילים להרגיש פיק בר"

שעושים בה. ההרגשה היא שכל המדינה זקוקה לטיפול ואין זה כך. כולנו עברנו כל מיני דברים קשים בחיים, ומה שקרה פה בשבועה באוקטובר הוא איום ונורא, אבל רוב האנשים יודעים להתמודד עם זה, גם אם התחושה בה תחלה היא שאי אפשר לקבל את זה ואי אפשר לחיות עם זה. זה מאפיין כל טראומה קשה".

למשל? "כל אדם שמרגיש שהוא נמצא בסכנת חיים, מפתח סוג של תגובה אוטומטית, שנמצאת בתוך מערכת העצבים: 'מוד ההישרדות'. למשל כשמישהו עובר תאונה, בהתחלה הוא לא מרגיש כלום, אלא עושה משהו כדי להציל את עצמו. רק אחר כך הוא מתחיל להרגיש. זה

רצף האירועים שמתרחשים ביישראל מאז השבת השחורה, 7 באוקטובר, לא דומה לשום דבר אחר שחווינו במדינה מאז הקמתה. חלק ניכר מהאירועים, בכל מקום בארץ ובוודאי ביישובי העוטף והצפון, נמצאים מאותו היום בחרדה מתמשכת. הרגשת הכאוס, ההפקרות, חוסר האונים והעצב, בצד התמור גות והסרטונים של מעשי הוועה הנוראיים, שנעשו על ידי חמאס, חיות האדם, והמחיר האנושי הקשה שגובה מלחמת "חרבות ברזל", יצרו בקרב האזרחים מציאות טראומטית מתמשכת.

מומחים לטיפול בטראומה ובפוסט טראומה מסבירים, שהשלב הפוסט טראומתי מגיע רק כשהמצב נרגע. חשוב לציון, שבמחקרים שנעשו בנושא לאורך שנים נמצא, כי עם הזמן התחושה הפוסט טראומטית, משמע תגובה מתמשכת לאירוע טראומטי העלולה להפריע לסובלים ממנה בתפקוד היומיומי, תשקע בקרב 85%-90% מהאוכלוסייה. בין 10% ל-15% ימשיכו לסבול מתופעות אופייניות לה לאורך זמן. "המילה טראומה מגיעה מיוונית, ומכוונת לפצע נפשי", מגדיר פרופ' דני ברום, פסיכולוג קליני, מומחה בתחום הטראומה והחוסן ומייסד מטיב, המרכז הישראלי לטיפול בפוסט טראומה. "מה עושים כשיש פצע? מחטאים וחובשים. כך הגוף יודע לעשות את שלו גם במצבים של טראומה נפשית וגם של הפרעה פוסט טראומטית. אין מדובר פה במ"ד חלה במערכת העצבים והמוח. לכן, הוא מר"גיש, "יש לי קצת בעיה עם השימוש הרב מדי



ד"ר קובי שטיין:
"להיחטף מהבית שלך זה קשה, שהרי ביתנו הוא מבצרנו, והוא לא היה כזה בסיטואציה הזו"



ד"ר קובי שטיין. צילום: עידן גרס

טיפול קלים שיעזרו לנצח את סימני העייפות והסטרס

הדאגה, המתח, המחסור בשנייה הבכי העצב והעייפות המצטברת שמאפיינים את התקופה הנוכחית, ניכרים על פנינו ועל עורנו. אבל דווקא עכשיו, חשוב שנשמור ונשמר את מה שאפשר ונעודד את עצמנו בנקודות אור קטנות ובשגרת טיפוח וטיפוח שתרום את רוחנו. אספנו עבורכן כמה טיפולים קלים לריענון מראה הפנים:

– BELOTERO BALANCE טיפול בשקעי העיניים:

חוסר שינה ישפיע מיד על מראה העיניים. עיגולים שחורים, שקעים ושקיות, כל אלו הנם סימני עייפות מובהקים. הזרקת חומר המילוי – belotero balance למילוי בשקעי העיניים, הנו יעיל, קצר ובטוח. מבוסס חומצה היאלורונית ייעודית לאזור זה, בצמיגות ואלסטיות מדויקים לפיזור אחיד בשקעי העיניים. באישור ה-FDA. האמריקאי.

MILK PEEL קילוף גלילי העיניים:

הינו פילינג קל עם תוצאות נפלאות של עור ברוק חוהר. הוא אינו גורם לקילוף מסביב, אלא מאחד את גוון העור, מבהיר ומשיב לחות, ברק, גמישות חוהר. מיועד לשיקום העור בתקופת הסתיו והחורף, התוצאה מיידית וכך גם החזרה לשגרה – אין צורך בזמן החלמה.

הטיפולים מתבצעים במרפאות ומכונים מורשים
ברחבי הארץ. www.alphamedix.co.il



ד"ר שירלי הרשקו: צילום: אינה אבשלום שיליאן

המלחמה, הרצון לעזור לאחרים עורר גם לנו. זו רוגמה למנגנון חשוב, שצריך להשתמש בו לא רק בזמן המלחמה, אלא גם הלאה."

"אדם מתמודד ביתר קלות עם תחושות קשות, כשהוא לא לבד"

ד"ר קובי שטיין, פסיכולוג קליני שיקר מ, שמתמחה במקרים של טראומה בשבי, מתייחס לעובדה, שמדינת ישראל לא הת' מורדה עד למלחמה הנוכחית עם הימצאות בשבי של אזרחים, ולא רק של חיילים, ועוד בכוח כמות. "המצאות של הטיפה פתאומית לשבי של אזרחים בגלים שונים בירי המאס האכזר היא קשה וגם שונה ברמת הסיטואציה משבי רגיל. להיחטף מהבית שלך זה קשה יותר, שהרי ביתנו הוא מבצרנו, והוא לא היה כזה בסיטואציה חו. העובדה שהמלחמה הנוראה והשבי הופיעו משום מקום, ולא היו משהו שיכולנו לצפות אותו, מובילה לתחרות של חוסר אונים ואיבוד שליטה, שיהיו קשורים לתגובות שיגיעו בהמשך. זה אחרת, כשאתה מאמין למשהו. זה מגביר את החוסן, את יכולת השליטה והמוכנות למתרחש, ונר' תן כלים שיכולים לחשל."

מה עלול להועיל לאדם, כשהוא בשבי? תלוי מאוד אם השבוי/ה היו בתקופת השבי לבד או בקרבת מי שחיוק אותם בתקופה חו, ואמר להם 'היה בסדר, אנחנו יחד'. אדם מת' מורד ביתר קלות עם תחושות קשות, כשהוא לא לבד. לקבוצת אנשים בשבי יש השפעה על החוסן של האדם, בוודאי אם מדובר ברמות בסיסיות ומשמעותיות של השבוי, כרוגמת הורים, בני משפחה או חלק מהקהילה."

מתי עוברים לשלב של פוסט טראומה? מדובר ברגע או בתהליך? "כרגע כולנו נמצאים במציאות טראומתית מתמשכת. לכל אירוע שמתרחש יש פוטנ' ציאל לגרור אחריו תגובה פוסט טראומתית, שתתרחש בסיום האירועים."

די ברור, שתושבי העוטף וגם תושבי הצפון הסמוכים לגבול חוו טראומה נוראה, ויש בהם מי שיפתחו סימני פוסט טראומה. ומה עם אלו שלא גרים שם? גם הם עלולים לפתח תופעות פוסט טראומתיות? "בוודאי. כולנו היינו חשופים למתקפות של טילים ואזעקות, וחשנו ב'7 באוקטובר איום ממשי על חיינו, כי המחבלים חדרו למרחבים

ד"ר שירלי הרשקו: "הסיכון לטראומה ולפוסט טראומה גדל משמעותית בקרב הסובלים מהפרעות קשב"

אנשים כאלו יפענחו כל רעש כסוג של סכנה עבורם, ויתגוננו מרברים שאחרים יודעים שהם אינם מסוכנים. בזה צריך לטפל. עם זאת חשוב להרגיש, שלא כולם הולכים לטיפול ולא כולם יהיו זקוקים לטיפול."

מה לגבי החוסן הלאומי שלנו? האם נחזור למקום שהיינו בו קודם בעם או שמשוהו נשבר בנו?
"התשובה אינה חד משמעית, כי כעם אנחנו במצב מורכב. האירועים הקשים הגיעו בזמן של חוסר אמון רב במערכת הממשלתית, זה הפך לחלק מהסיפור. כשליוויתי מפונים באחד המלונות, הם דיברו על קריסת המע' רכת הממשלתית. בתחילת האירועים הקשים ראינו גם ירידה באמון במערכת הצבאית, למשל, אך קרה שלא הקשיבו לתצפיתנות. את האמון בצבא בנינו מחדש, אבל חלק מה' ירפוי הלאומי הוא בניית האמון מחדש גם במערכת הממשלתית. זה חלק מהירפוי של העם. מכאן שתפקיד המנהיגים ליטול את ריות ולהרגיע, כדי שאנשים יוכלו לדעת שיש מי שבאמת דואג להם."

לפי משרד הבריאות, יירדשו הרבה אנשי מקצוע מטפלים כדי לרפא את האנשים מה' פוסט טראומה שלהם, כדי שלא יישארו להם צלקות.

"ההכרה קצת מדינה אותי, כי אף פעם לא יהיו פה מספיק מטפלים עבור לכולם. הח' שוב, בעיניי, הוא לבנות חוסן קהילתי. אפשר לראות את ההתנדבות העצומה פה מאז פרוץ

פרופ' דני ברום: "ההרגשה, שכל המדינה זקוקה לטיפול, אינה נכונה. רוב האנשים יודעים להתמודד עם המצב לבדם"



פרופ' דני ברום: צילום: יח'צ

"עברתי עם לא מעט ניצולי שואה, ובכל הש' נים שאני עוסק בתחום הטראומה, אני תמיד מתפעל מהיכולות האנושיות לעבור גיהנום ולהמשיך את החיים. לא בלי סבל, אבל עם בנייה של חיים משמעותיים. כסוף זה תלוי כמוד ההישרדות של כל אחת ואחד. יש כאלו שנשארים חלקית או מצליחים לצאת לגמ' די מהמוד הזה, ויש שנשארים לגמרי במוד ההישרדות. אם ההרגשה חו נמשכת אצלם לאורך זמן, מרובר בהפרעה פוסט טראומתית.



שונים בארץ. מי שמרגיש בסכנה קיומית, יש לו פוטנציאל ללקות בטראומה ומכאן בפרט טראומה. האירועים האלו משפיעים על הגנפס כך, שקשה לה לחזור למצב הקודם. יכול להיות מצב שכל אופנוע שיעבור יקפיץ, כי הרעש ידמה לאעקה, ותמונות שראו בתקשורת, יחזרו בחלומות. אבל עדיין יש מרחק להגדרה של פוסט טראומה. לרוב מגדירים הפרעת דחק פוסט טראומתית, כשהכרוניקה חוזרת, כשמכלול של תופעות שאדם מתמודד איתן, פוגע בהמון מישורים בהתנהגות היומיומית שלו. האבחנה היא, שאם את קופצת כבהלה כשאופנוע עובר לידך, הרי זו תגובה נורמלית למצב לא נורמלי, ובמדינת ישראל, לצערנו הרב, חיינו מתנהלים במציאות מתמדת של איום מתמיד. המנגנונים הביולוגיים שלנו לימדו אותנו להגיב. זה קיים, כדי שאם שר שומעים אעקה, הגוף יירדך ונוכל לשמור על עצמנו. אבל אם התופעות האלו נמשכות לאורך זמן, וכל רעש מקפיץ באותה דריכות, יש פה פגיעה בתפקוד היומיומי".

מה עושים?

"ראשית נדרשת תמיכה מהסביבה הקרובה. ילדים ומבוגרים כמצב כזה חייבים להרגיש שהם לא לבד ולרעת, שצריך להורות בפתח ושכלכות זו לא מילה גסה. חלק מהחוסן שלנו הוא לאפשר לעצמנו את הרגעים של הפריקה, ואז לאסוף את עצמנו מחדש ולחזור לתפקוד. כשהפוסט טראומה נמצאת בשיאה, התופעות הקשות ברמת הרגשית עלולות אף לגי רום לאדם להיות מסוכן לעצמו. לכן ברגעים כאלו חשוב שירגישו שהם לא לבד בתופעה, לרבר ולשתף ולקבל טיפול קצר או ארוך טווח. כהחלט סביר שנראה אצל הרבה ילדים, שחוו את המלחמה, חוסר רצון להיפרד מההורים או קושי להתרכז. ילדים קטנים, למשל, עלולים לחשוש מפלצות, שזה פחד אמורפי, לעומת מבוגרים, שהפחד אצלם יהיה יותר קונקרטי, למשל לחשוש שמחבלים יכנסו שוב לבית מחקרים הוכיחו, שטיפול מקצועי מוסמך עוזר באופן משמעותי. זה לא אומר שהטראומה נעלמה, אבל עם הזמן הפתולוגיה הכרונית תלך ותפתח. יש כמה שיטות טיפול, שנמצאו יעילים לות בטראומה, של 12 עד 15 טיפולים. ושוב, ייתכן שחלק מהתופעות והמצב הפסיכולוגי הרעוע יישארו גם לאחר הטיפול, לכן יש מעקב, ואם נמצא שהתופעות חוזרות, יש להימשיך ולטפל, כדי שאיכות החיים של אותו אדם פוסט טראומתי לא תיפגע. המטרה היא לחזור לרמת תפקוד של well being".

האם תמליץ לאנשים שחוו טראומה לשמר קשרים עם כאלו שעברו חוויה דומה, או לפזר את הקשרים האלו?
 "בהחלט להישאר בקשר עם אנשים שחוו חוויה דומה לשלהם. אנשים מרגישים לבר אחרי הטראומה, וחשים שרק אלו שהיו בסביבתם וחוו את אותה חוויה קשה, מבינים אותם. החיפוש והתמודדות מגיעים דווקא מתוך השתתפות לחוויה, כמו במשפט: 'זו לא יבן זאת'. המקום שבו אני יכול לבנות את עצמי מחדש נמצא, לרוב, בסביבה המוכרת שבה גדלתי, ובה נמצאים הקרובים לי".

לתת מקום לתחושות, לנשות ספורט ומדיטציה ולשנן את המילה: "עדיין"

"לתחושות של עצב, פחד, אובדן וחוסר ודאות יש השלכות על כל תחומי החיים. התופעות הנגזרות מהן, כגון חרדה וריכאון, עלולות להופיע באופן חמור יותר בקרב הסובלים מהפרעות קשב וריכון", אומרת ד"ר שירלי הרשקו, פסיכותרפיסטית ומומחית בכירה



טיפול חדשני במרפאות ד"ר אברי רוה:

טיפול PRP - לפנים, לצואר ולשיער! למראה עור זוהר ולחיזוק שורשי השיער



טיפול חדשני במרפאות ד"ר אברי רוה, מומחה בכירורגיה פלסטית: טיפול PRP - לפנים, לצואר ולשיער! הטיפול מעודד את תהליך ההתחדשות של העור, ומאפשר השגת מראה עור זוהר.

הפלזמה עשירה בחומרי גדילה ובטסיות, שביכולתם לטשטש קמטים, צלקות ופצעים, לרענן את מרקם העור, להקנות לו מראה קורן ובריא ולהגביר את היכולת שלו להתחדש. טיפול ה-PRP מיועד גם לשיער! ובכך מהווה בשורה רעננה למטופלים המבקשים לחזק את שורשי השיער, לשפר את מראה ולעצור את הנשירה. הפלזמה מזינה את זקיקי השיער בגורמי גדילה ובחמצן, והתוצאה: מראה שיער יפה יותר, חיזוק שורשי השיער ועידוד צמיחה.

כיצד מתבצע טיפול PRP?
 הטיפול מבוסס על הפקת נוזל פלזמה מדם המטופל. לאחר לקיחת דם מהמטופל, מוציאים ממנו את החלקים הטובים שלו, במכשיר ייעודי, ואז מזריקים בשיטה חדשנית מבוססת מזוטרפיה, לעור הפנים, הצואר והדקולטה וגם לקו השיער. התוצאה: מראה עור זוהר ורענן ושיער במראה בריא!

טיפול PRP צברו תאוצה בארץ ובעולם בשל המענה האופטימלי לטיפול ללא זמן החלמה, ללא ניתוח, ועם תוצאות מרשימות, בעידן שבו כולנו רוצים תוצאות במינימום זמן ומאמץ.

מרפאת ד"ר רוה רח' התש"ח 2 כיכר המדינה, תל אביב אתר: draveh.com טלפון: 054-4844833

מומלץ לשים את הטבלה המלאה במקום בולט, ולהביט בה במהלך היום כשחולפים רכבה.

2 מכניסים עוגנים: ארוחה משפחתית, חוג של הילדים וכו'.

3 מוסיפים הרגלים לעוגנים: מוסיפים פעילות שרגילים לעשות בשגרת היומיום שלנו, או כאלה שהיינו רוצים להוסיף לשגרה, כמו: זמני שינה, ארוחות קבועות, איסוף ילדים מבית ספר.

4 ספורט. לא מרגלים עליו. יש 300 סוגי ספורט, בוחרים את מה שמתאים לנו ומתמידים בו. רבע שעה ביום משפרת פלאים את התחושות.

5 משבצים משימות: מתמקדים במשימות קטנות וריאליות. כל סימון V על משימה גורם לתחושה טובה ואף מפריש דופמין במוח, שהוא הורמון האושר.

6 מקדמים תחושות ביטחון, הרגעה ותקווה, באמצעות חיבור של קשר ושייכות. מאפשרים פריקה של האירוע הטראומטי. לרבר על מה קרה, על מה מרגישים.

7 משתמשים בטכניקות של נשימה והרפיה. למשל מדיטציה, שנמצאה כיעילה במיוחד בזמן כזה.

8 לראו לגוף ולנפש. למשל לצאת להליכה, תאורר או להיפגש עם חברים.

9 עבור הילדים מומלץ להם לשמר שיגרה, על גבולות עם גמישות, להיות נוכחים וזמינים עבורם, להסכים בפשטות על המצב, להישאר רגועים מולם, ולצמצם זמן חרשות.

10 לא להסס לגשת לטיפול. בדומה לספר רט ומדיטציה, טיפול התנהגותי קוגניטיבי מלמד לפתח הרגלים ולהפנים.

11 לשנן את המילה: "עדיין". היום אנחנו עדיין לא מסוגלים, אנחנו עדיין בתוך תחושות קשות. זה נכון במיוחד במקרים שמרגישים את "אשמת הניצול" - רגשות אשם וניקיות מצפון על כך שאנחנו במקום אחד למול אלו שחוו את הוועות על בשרם. טיפול משנה חשיבה ומחשבות. בסוף החיים הם כמו גל, לא נתקעים במקום אחד. בעוד כמה זמן נזכור את שהיה, אבל נחזור גם לחייך. ■

מעשי הזוועה הנוראיים, שנעשו על ידי חמאס, חיות האדם, והמחיה, שגובה המלחמה, יצרו בקרב האזרחים מציאות טראומתית מתמשכת

בהפרעת קשב. "מחקרים מצביעים על כך, שהסיכון לטראומה ולפוסט טראומה גדל משי מעותית בקרבם, לכן חשוב לטפל בזה נכון, כי ככל שיש יותר מועדות לזה ומקבלים טיפול, יש הפחתה בסיכון ללקות בטראומה ובפוסט טראומה".
איך זה בא לידי ביטוי?
 "תסמינים שונים מחריפים בזמן מלחמה. ללוקים בהפרעות קשב וריכון יהיו יותר קשיים ויסות, תהיה הבצת כעס בקלות, תגובה בלי פרופורציה למצב והחרפה בכעיות שינה ותורנה. בקרב כ-50% עד 70% מאוכלוסייה זו יופיעו התקפי חרדה, ו-30% מהם עלולים ללקות בריכאון. טיפול מתאים יפחית את האחוזים. זה המקום שבו חייבים לשמור על הרגשת האופטימיות, גם בשביל עצמנו וגם כדי לשמור על החוסן שלנו כחברה. אגב, העצות שאני נותנת לאוכלוסייה זו תופסות גם בקרב כלל האוכלוסייה".

איך עושים את זה?
1 מכינים טבלת לוח שבועי. טבלה כזו מפתחה מחשבות נורדות וטורדניות, כמו "מתי אעשה את זה?" או "לשם מה לקום בבוקר?". היא מעניקה תחושת שליטה ורדאות שאנחנו זקוקים להן כרגע. מחקרים מצאו, כי הטכניקה ההתנהגותית הזו יכולה להעלות את איכות החיים, לשפר את הפרודוקטיביות שלנו, להרגיע ואפילו לשנות דפוסי חשיבה.