



ענת לביאדלר

אנחנו הדהורים של סתיו 2023

מלחמת הפתע שנחתה עלינו הכניסה ילדים רבים לתוך סיוט מדמם, שהוא בעצם המציאות שלנו בימים אלה. איך מתווכים להם את המצב, מה לעשות וממה להימנע כדי למנוע טראומה לטווח הרחוק, ולמה חשוב לוותר עכשיו על קרבות המסכים של היום־יום ולתת להם לצפות בכמה שיותר סרטים וסדרות

הקליני דני לוטן, ראש מערך הטיפול בטראומה בבית החולים **שניידר** לילדים.

מה קורה לאנשים שעוברים חוויה טראומטית?

"רוב גדול של האנשים שעוברים אירועים טראומטיים, מצליחים בדרך כלל לעכל לאט־לאט את הטראומה, כך שהמנגנונים חוזרים לתפקד, נכנסים לפעולה ועוזרים לעכל את מה שקרה. כאשר זה קורה, המשפעות של הטראומה חולפות תוך כמה ימים. אפשר להק ביל את זה למצב שבו זיהום נכנס לגוף, יש לנו חום והמערכת החיסונית מגיבה מיד. כך גם בטראומה, כשהבן אדם שחווה אותה מגיע לסביבה בטוחה ומקבל תנאים של רגיעה והכלה, המערכת מצליחה להרחיק, להעביר את החוויה למגירות הזיכרון לטווח ארוך, ובכך בעצם ליצור עיבוד של האירוע והוא הופך להיסטוריה. זה מה שקורה לנו ברוב האירועים הקשים. אבל יש כמובן מצבים שבהם חלק מהאנשים לא מצליחים לבצע את העיבוד הזה. וכאן צריכים להיכנס לפעולה", אומר לוטן.

מתי חוסר עיבוד של הטראומה מדאיג?

"אנחנו מתחילים לדאוג כאשר יש הצפה שהנפש לא מצליחה לעבד, ונוכח המציאות הנוכחית, נהיה עדים לכמויות אדירות של ישרא" לים שזה יקרה להם. האירועים הם קשים כל כך ולנפש קשה ליצור עיבוד והרחקה, מה שחיוני או ראינו לא 'נכנס למגירה' אלא נשאר 'על המדף' ולא עובר עיבוד ולא עובר לזיכרון של ההיסטוריה, אלא נשאר בהווה וממשיך להיות משוחרר במוח שוב ושוב בצורה של פלאשבקים - זיכרונות שפורצים פתאום, סיטוי לילה, מצב שבו אנחנו שוב ושוב שומעים את הקולות ומריחים את הריחות שהיו חלק מהמצב הטראומטי. זה מצב שבו המערכת החושית עוברת שוב ושוב את מה שקרה, כאשר המערכת מנסה אבל לא מצליחה לעכל את הדברים שחווינו, כאילו מקרינים לך את הסרט שוב ושוב כדי שתוכלי לעכל אותו, אבל זה לא עובד. המוח לא מעכל".

האמוץ. למשל, אני מכיר הורים שאמרו לילדים שיש רעידת אדמה והסתירו שיש מלחמה, זה לא יעזור ורק יגרום נזק. צריך להגיד את האמת - שאנחנו עצובים ומודאגים וכועסים, ולגרום להם לדבר ולהוציא. רוב הילדים עברו קורונה, והם יעברו עוד הרבה דברים ויעברו גם את זה".

מה ייצרב אצל הילדים בעל בורה?

"זה אישי ותלוי בגיל, אי־אפשר באמת לדעת. זה ייצרב אצל כולנו ולא רק אצל הילדים, וקשה לנו לדעת איך נצא מהאירוע הזה. מה שהילדים כן יוכרו זה את האווירה בבית. את הריבור שהיה. את הפרצופים של ההורים. אם במשפחה היו ריבור וחיוק וחיבוק וסבלנות ותמיכה ואם ההורים דאגו לתת לילדים את התחושה שמבינים אותם ושמויל החרדה והעצב יש את הבית שלנו. והביחד זה הרבר שהכי עוזר לנו להתמודד עם מצבים קשים. זה מה שנותן את הכוחות".

האם ביחד אנחנו יותר חסינים?

"מי שמרגיש שהוא לבד או בודד, הוא פחות חסין. מה שעוזר לנו זה להיות ביהו, לפעול ביהו, לעודד אחר את השני, להתנדב, לעשות.



ולכן רואים שאנשים מתנדכים, תורמים, מתארגנים, ולא משנה כמה ביקורת וכעס יש לנו. זה משרר לילדים שאנחנו חלק ממשוה גדול מאיתנו, שרואים ומשתפים אותם גם בתוך תחושת החירום. ולכן, עם כל הביקורת שיש לנו על הרשתות, הן מתברות אנשים, עוזרות לנו לתמוך אלה באלה. כל ההתארגנויות האזרחיות והתמיכה לא היו מתאפשרות בלי הרשתות. ולכן אין שום רבר שעוזר יותר מאשר לעזור לארח ולתמוך. זה הרבר הכי מרפא שיש".

האם שמירה על שגרה יכולה לעזור?

"צריך לזכור שזה יהיה ארוך, או כן לבנות שגרה מותאמת למצב עד כמה שניתן, לקבוע עוגנים ביום - עכשיו עוזרים להכין צהריים, עכשיו יורדים ורזו עם הכלב, עכשיו מנקים את הבית. ולשאלה אם לשבת על הילדים בגלל העבודות שבית הספר נותן ביום, זה תלוי בילה. לא לחפור להם. אני בעצמי לא מצליח להתרכז".

אז לתת להם לשבת מויל מסכים עם סרטים וסדרות?
"בהחלט. חשוב מאוד בעת הו לתת לילדים להישאב לתוך המס" כים שהם לא חרשות, מתוך הבנה שבעיקר צריך להקל על ההורים, שצריכים לנשום. אי־אפשר שההורים, עם כל מה שקורה, יתמודדו גם עם ילדים עצבניים בבית. או לא נורא מסכים, ממילא הם יהיו מכורים לזה עוד כמה שנים", צוחק לוטן ומרגיע: "ההורים לא צרי" כים עכשיו להתחיל לגמול את הילדים ממסכים, קחו לעצמכם קורם כל המצן".

מה עושים ביום שאחרי?

"תלוי. אם תהיה שגרת בית ספר ולא יהיו טילים אז היום שאחרי יתחיל להתגלגל, אבל צריך לזכור שיהיו גם מי שישארו עם הפר" עות. הם יהיו מתחת לעשרה אחוזים, וכאן צריך לשים לב ולגשת להדרכת הורים ולקבל כלים מה לעשות כדי לתפקד ולהרגיע את הילדים להתמודד בעיקר עם חרדות. ילדים שצריך יהיה להחזיר אותם לישון לבד, להתקלח לבד, להישאר לבד בבית ולהתחיל לחזור לחיים נורמליים".