



עזרה למטפלים

עזרה עצמית לאלה שעוזרים לאחרים

הקדמה

סיוע למטופלים שעברו אירועים טראומטיים יכול להיות דבר מתגמל מאוד, אך עלול גם לגבות מחיר כבד הן ברמה האישית והן ברמה המקצועית. הסיכונים המקצועיים הכרוכים בעזרה לאחרים מוכרים לנו היטב, בעיקר בעבודה מתמשכת עם נפגעי טראומה. חשוב לדעת כי דרך תרגול של עזרה עצמית ניתן להפחית את הסיכונים שבעבודה זו ולהנות מיתרונותיה. עד כמה את/ה מטפל/ת בעצמך? היכולת שלך להיות מטפל/ת מקצועי/ת ומיומן/ת תתאפשר רק אם את/ה נמצא/ת במצב רגוע ושליו. אי לכך, המחויבות לעזרה עצמית ושמירה על בריאת נפשית וגופנית מהווה למעשה אחריות אתית ומקצועית. להלן מספר דרכים לוודא כי את/ה מטפל/ת בעצמך באופן שיאפשר לך להמשיך ולטפל באחרים.

סיכונים ותגמולים של עבודת הסיוע

כל מטפלת/ת חווה צירוף ייחודי של תגמולים מעצם העבודה הטיפולית. תגמולים אלו הינם חלק מהגורמים הפנימיים החיוביים המניעים אותנו לעסוק במקצוע טיפולי. בין שאר הרגשות החיוביים שעבודה זו מעוררת ניתן למנות: תחושת התרוממות רוח ומודעות עצמית, קשר רגשי עם הניצולים והקהילה, גאווה שמספקת ההתגברות על אתגרים ותחושת מעורבות חברתית בעיתות של כאוס ומשבר. מהם מקורות התמיכה שלך, המאפשרים לך להמשיך ולעזור לאחרים הזקוקים לך? מקור אחד של עזרה עצמית הינו המודעות לתגמול ולסיפוק שמעניקה העבודה הטיפולית. בד בבד, יש להיות מודעים ולוודא כי הסיכונים שבעבודה לא יאפילו על התגמולים ממנה.

קיימים שני סיכונים מקצועיים מרכזיים שיש להיות מודעים להם

הסיכון הראשון, מכונה **שחיקה** (Burnout) או **תשישות המלה/קירבה** (Compassion fatigue), שהוא מונח המתייחס באופן ספציפי למקצועות העזרה הנפשית בתחום הטראומה. מטפלים משתמשים ברגישותם וביכולות האמפטיות שלהם על מנת לעזור לאחרים, ולאורך זמן הדבר עלול להוביל לתשישות רגשית. מצב שכזה עלול להגביל את יכולתם להיות עוזרים אפקטיביים, אולם חשוב לציין כי מדובר במצב הפיך שניתן להתגבר עליו באמצעות תרגול מתודות התמודדות מועילות (כפי שיפורטו בהמשך).

הסיכון השני, מכונה **טראומה עקיפה** (Vicarious Trauma) או **לחץ טראומתי משני** (Secondary Traumatic Stress) ויכול להיות פוגעני הרבה יותר. במקרה כזה, חשיפה אינטימית או מתמשכת לסיפורים טראומטיים של מטופלים ניצולי טראומה, חושף את המטפל/ת לחוויה כאילו הוא/היא עצמו/ה עבר/ה את האירוע הטראומטי. מצב מעין זה גוזל מחיר רגשי כבד, העלול לשנות את אמונותיו/ה ותפיסותיו/ה של המטפל/ת ביחס להוגנות ולצדק בעולם, וביחס לטוב לב הבסיסי של טבע האדם. נקודת האור המרכזית היא שטיפול עצמי מתאים הוכח כמסייע במניעת התפתחות תגובה מעין זו.

גורמים המגדילים את הסבירות להיפגע מסיכונים מקצועיים אלה:

- חשיפה נרחבת לטראומות ושכול – כלומר, לב העיסוק של המטפל הינו מטופלים שחוו טראומות .
- האירוע הטראומטי גרם לפציעות, מוות או חשיפה למראות קיצוניים בקרב המטופל, דבר שמחלחל ומשפיע עליך כמטפלת/ת.
- עבודה עם ילדים נפגעי טראומה.
- ריבוי גורמי לחץ מתמשכים על המטפלת/ת (ברמה הארגונית, או האישית).
- טראומה או אובדן לא מעובד מעברו/ה של המטפלת/ת.
- תחושת חוסר אונים במתן סיוע לאחר או, חוסר הכרה בהצלחות הטיפוליות.

בנוסף, בייחוד במקרים של אסון בקנה מידה גדול, או במצבים של חשיפה ממושכת לאירועי טרור, המטפלים נדרשים להתמודד עם הרבה עמימות וחוסר בטחון. מעבר לכך, במקרים הללו המטפלת/ת לא יוכל/תוכל לדעת מה היתה תוצאות ההתערבות עם המטופל בטווח הארוך, והדבר המוסיף ללחץ ולחוסר הוודאות.

סימני אזהרה לסיכונים מקצועיים

עבודה



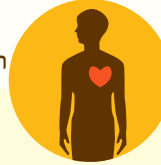
התחמקות/הימנעות
איחורים
נטייה להיעדרויות
חוסר מוטיבציה או חוסר יוזמה

בריאות (סומטי)



כאבי ראש
כאבי בטן
עייפות או תשישות
רגישות למחלות
כאבי שרירים

רגשות



חרדה
חולשה
עצבות
חוסר אונים
דיכאון
תנודות במצב הרוח

מחשבות



דיס-אוריינטציה
פרפקציוניזם
קשיי ריכוז
מחשבות על פגיעה באחרים
נוקשות/קשיחות
חזרה לדפוסי התנהגות וחשיבה
נוקשים ולא מסתגלים מהעבר

התנהגות



שינויים בהרגלי השינה
רגזנות
דריכות
שינויים בתיאבון
שימוש בחומרים ממכרים

מערכות יחסים



נסיגה/התבודדות
ירידה באינטימיות
חוסר אמון
כעס לא מוסבר
הגנת יתר

רוחני



כעס על אלוהים
אובדן אמונה
שאלות בנוגע למשמעות החיים,
אובדן אמון במין האנושי

בנוסף לתסמינים המופעים ברשימה גם אבדן חוש ההומור, חוסר יכולת לאזן בין החיים האישיים לעבודה ותחושה שכמטפל/ת אין לך תחליף - מהווים תמרורי אזהרה למטפלים.
לעיתים קרובות, קשה למטפל/ת לזהות סימנים אלה כלפי עצמו/ה, וייתכן שיהיה קל יותר לאחרים לשים לב לשינויים הללו. אי לכך, חשוב להקשיב לעמיתים לעבודה ולמשפחה אשר מזהים כי המטפל/ת נראה/נראית לחוץ/ה, עצבני/ת או שאינו/ה מתנהג/ת כרגיל.

דאגה עצמית וניהול לחץ אפקטיבי

מוכנות יכולה להוות גורם מכריע בשיפור יכולתך לתפקד באופן יעיל בזמן אירועי חירום. קשה מאוד להתחיל להשתמש בשיטות התמודדות חדשות במהלך אסון או באירוע גדול ומלחין, כשם שקשה לאדם טובע ללמוד לשחות. אי לכך, יש לרכוש הרגלי התמודדות יעילים בזמן שיגרה, אשר יעמדו לעזרך וכינו אותך לאתגרים שיעמדו בפניך בזמן אירוע טראומטי. ככל שהתכונן יהיה מקיף ויסודי יותר, ברגע האמת תוכל/י לשלוף את כלי העזר שהכנת ולהשתמש בהם באופן מידי. מעבר לכך, במקרים של התקפות טילים, לרוב יש תקופה של התחממות ודריכות. תקופה זו היא העיתוי המתאים לשלוף את תוכניות המגירה לשעת חירום, ובדרך זו להגיע לאירוע עצמו במצב של מוכנות מירבית. בנוסף, רכישת אסטרטגיות יעילות לטיפול עצמי יסייעו לך להתאושש במהרה מההשפעות השליליות הנובעות מתפקוד באירועי חירום.

להלן מספר המלצות לכלי התמודדות אשר תכנון מוקדם שלהם בזמן רגיעה, יכול לסייע לתפקודך בשעת חירום:

- ניסוח משפטי עידוד והרגעה אישיים (בעל פה או בכתב) כדוגמת: "אני חלק מצוות גדול ורב מקצועי, האחריות מוטלת על כלל בעלי התפקידים, ואינני נושא/ת בה לבדי".
- תכנון מוקדם של היערכות משפחתית בעת היעדרך – מי מוציא את הילדים ממוסדות החינוך, מי מטפל בחיות המחמד וכו'. רצוי לשתף את כלל בני הבית בתכנון זה משתי סיבות עיקריות. ראשית כל, הדבר יסייע להם להיות מוכנים יותר למצבי חירום, ורגועים יותר במהלך התרחשותם. שנית, הידיעה שלך שהמצב בביתך נמצא בשליטה ובטיפול, יוכל להסיר ממך דאגות בזמן חירום, ולפנות יותר משאבים נפשיים לטיפול במצב. ניתן לשרטט מעין תרשים זרימה משפחתי לאירוע חירום, ולצייד כל אחד מבני המשפחה בעותק ממנו.
- תרגול טכניקות הרגעה והרפיה עצמית – בשל הלחץ הרב המופעל עליך כאיש/ת מקצוע באירועים אלה, חשוב לפתח טכניקות אישיות להרפייה ולהרגעה עצמית מבעוד מועד. בקישור הבא ניתן למצוא הנחיות להרפייה ודמיון מודרך – <http://www.youtube.com/watch?v=f0Nc8339rY0&feature=related>
- נסה/י לחשוב (ואף להעלות על הכתב) מערך של קולגות/חברים שאליהם תוכל/י לפנות כדי לחלוק את קשיי ההתמודדות בזמן ארועי חירום. רצוי לחשוב על אנשים המתגוררים באיזורים שונים ממך, כך שבעת אירוע חירום באיזורך, הם יהיו פנויים יותר לסייע לך.

הרכיב הבסיסי ביותר של עזרה עצמית במצבי חירום נמצא בניהול לחץ אפקטיבי, דבר הדורש תשומת לב מתמשכת. פעילויות נכונות וטובות לניהול לחץ אפקטיבי יגרמו לכך שהרגשתך תשתפר, ועל ידי כך ייתאפשר לך לתפקד בצורה יעילה יותר.

ייתכן שפעולות לא קונסטרוקטיביות (כגון אכילת יתר, עישון מוגזם או רגזנות וזעם כלפי הסביבה) יגרמו לך לחוש טוב יותר באופן זמני, אך ייקשו עליך לתפקד בטווח הארוך.

פעילויות אפקטיביות צריכות להיות חלק משגרת היום יום שלך, ולא להוות עיסוק אזורי שמקדישים לו זמן לעיתים רחוקות, או שדוחים אותו עד לפרוץ המשבר. אסטרטגיות יעילות לטיפול עצמי כוללות פעילויות הניתנות לתרגול באופן שוטף, והן אינן מטרות גרנדיוזיות ולא מציאותיות. הרגלי התמודדות מעין אלה יסייעו לך להסתגל מהר יותר לקשיים בהם תיתקל/י בעת אירוע חירום.

הצעד הראשון שלך צריך להיות בחינה עצמית של שיטות ההתמודדות הנוכחיות שלך. בעזרת בחינה זו תוכל/י לקבוע אילו שיטות אפקטיביות ויעילות עבורך, ואילו שיטות אינן כאלה. כמו כן, על ידי בחינה עצמית שכזו, תדע/י מהן האסטרטגיות האפקטיביות ביותר שאותן יש לחזק ולתגבר.

דע/י מתי את/ה נלחץ/ת ומה מסייע לך להירגע. זכור/י לבצע את הפעולות המרגיעות בתדירות גבוהה. להלן מספר אסטרטגיות מומלצות לשימוש בעת אירועי חירום, אולם בסופו של דבר מדובר על דרכי התמודדות אישיות. החשיבות המרכזית היא לפתח שיטה יעילה ונגישה לשימוש מבחינתך:

- דאג/י למספיק שעות שינה.
- צא/י להפסקות סדירות.
- נסה/י לקחת לתשומת ליבך הערות מודאגות לגבי מצבך מהקולגות שלך.
- צור/י קשרים עם אחרים.
- הגבל/י את החשיפה שלך לטלוויזיה ולאינטרנט.
- התפלל/י או עשה כל דבר רוחני אחר שאת/ה בדרך כלל עושה.
- אזן/י בין עבודה, פנאי ומנוחה.
- הקדש/י זמן ליצור קשר עם בני משפחתך, גם אם מדובר בילדים בוגרים.
- נצל/י את הזמן החופשי שנותנים לך.
- אזן/י בין נתינה וקבלת תמיכה.
- דאג/י לזמן פרטי לעצמך.
- פעל/י על פי תוכנית הטיפול העצמי שלך.
- שים/י לב לסימני אזהרה מקדימים של לחץ.
- אכול/י ארוחות מאוזנות.
- התעמל/י.

חלק מהאסטרטגיות אשר פורטו לעיל עשויות שלא להיות ניתנות ליישום בעיתות חירום. עם זאת, חשוב לזכור כי ניתן להשתמש בהן עם החזרה לשגרה. מאידך, בחלק מההאסטרטגיות שלעיל, ניתן להשתמש כבר מהרגע הראשון של האירוע המשברי. לדוגמה, בימים הראשונים של מתן מענה בחירום, מוטב שלא לחזור הביתה לאחר העבודה ולצפות בכיסוי טלוויזיוני של האירוע.

את/ה זקוק/ה למנוחה!

במצבי חרום אתה עלול להיקלע לתחושת בידוד מקצועי בשל הצבתך במנותק מצוות האם שלך או בשל הפסקת עבודת הצוות כסדרה. צור מראש אפשרויות לחלוק את חוויות היום עם קולגות. לדוגמה, ארגן פגישת הצוות עימו חלקת את יום העבודה בסופו של יום או מצא הפוגה לצורך שיחת טלפון עם חבר לעבודה. הדבר יאפשר לך לתת ולקבל תמיכה ויגביר את תחושת הלכידות עם הקולגות שלך.

חסמים לטיפול עצמי

קיימים חסמים לא מעטים בדרך ליישום ה"טיפול עצמי", ומטפלים רבים נוטים להזניח את צרכיהם האישיים תוך שהם מתמקדים אך ורק בעזרה לזולת. בעיתות חירום, יתכן ויהיה מחסור במשאבים, בזמן, או בהדרכה מתאימה. כמו כן, צרכי המטופלים עשויים להיראות רציניים עד כדי כך שצרכיך האישיים עלולים להיראות פחותים, וכאשר אחרים סובלים את/ה עלול/ה לחוש אשמה בשעה שאת/ה דואג/ת לעצמך. יש חשיבות מכרעת לכך שתשים/י לב למגבלותיך ולא תראה/י את עצמך כמי שאין לו/ה תחליף, שאם לא כן, הדבר עלול להוביל במהרה לשחיקה, לתשישות נפשית ולקשיים ביכולך להמשיך ולהגיש עזרה אפקטיבית לאחרים.

זכור/י: דאגה לעצמך בזמן שאת/ה עוזר/ת לאחרים אינה הופכת אותך לאנוכית/ת או לנזקק/ת. העזרה שהמטפלים מספקים לאחרים יכולה להיות איכותית רק ביחס ישיר לעזרה שהם מספקים לעצמם.

הפניות:

דרכי התמודדות עם קונפליקטים בין תפקידיים בעיתות חירום:

<http://www.icspc.org/?CategoryID=164&ArticleID=124>

טיפול בחרדה על פי ההלכה, ופתרונות לקשיים העולים מקיומם של אירועי חירום בשבת:

<http://www.icspc.org/?CategoryID=164&ArticleID=122>

מדריך לגופים ממשלתיים לגבי תקשורת במצבי חירום:

http://bgu.academia.edu/OdedJackman/Papers/530331/Emergency_Communication_Guide_for_Public_Entities_Hebrew_

