

על מה נדבר היום?

טראומה:

הגדרות,

גורמים,

סימפטומים

והחלמה

טראומה והורים

טראומטיזציה

משנית

מה היא טראומה

המלה טראומה, פירושה ביוונית פצע. פגיעה ברקמה, פגיעה ברצף. יש הגדרות רבות לאירוע טראומטי, המאופיין בפתאומיות, תחושות של אובדן שליטה והצפה של יכולות ההתמודדות. חוויה טראומטית עלולה לפגוע ברציפות החיים, במשמעות ובקשרים הבין-אישיים. שימוש במלה טראומה משמש לפעמים לתיאור האירוע הקשה ולפעמים מתאר את התוצאה או החוויה הטרואומטית.

הגדרות וביטויים נוספים

- כמו להישאב לבור שחור
- להתפרק לאלפי רסיסים
- פתאום הכל נתקע
- כל/רוב ההגנות נפרצות
- חוסר ישע טוטלי
- אובדן סוכנות AGENCY

הגדרות

- ASR-תגובת סטרס בעקבות אירוע שמוליד סימפטומים שמופיעים עד 48 שעות
- ASD-הפרעת סטרס בעקבות אירוע שמוליד סימפטומים שמופיעים עד 3 ימים
- PTSD כאשר התסמינים האקוטיים מתקבעים וממשיכים אחרי חודש כבר מדובר בהפרעה
- CPTSD בעקבות פגיעה מתמשכת (לרוב מגיל מאד צעיר) ניכר שההתפתחות עצמה מושפעת מהטראומה, והאישיות ודפוסי התנהגות מתהווים בהתאם

גורמים לחוויה טראומתית

- חשיפה דרך המדיה לאירועים המעוררים פחד עז, חוסר אונים, חווית סכנה
- חשיפה ישירה לאירועים המעוררים תחושות אלו
- איום על גופו/חייו של אדם אהוב
- איום על גופך/חיך
- פגיעה באדם אהוב
- פגיעה ברך פיזית/מינית (יותר מפי 3 סיכוי לפתח PTSD)

סוגי אירועים המעוררים חוויה טראומטית

- אסונות טבע
- תאונות דרכים
- פיגועים
- פשיעה
- אונס
- שבי
- קרב
- הגירה/פליטות
- התעללות פיזית/מינית/רגשית

אבל מורכב

- אובדן פתאומי במיוחד שיש קונפליקטים בלתי פתורים
- התאבדות
- חוסר וודאות/חוסר ממשות (נעדרים)
- חשיפה ממשית מדי למוות
- אובדן שמביא לשינוי קיצוני במצב המשפחה (מעבר נחפז, ירידה משמעותית בתפקוד של בני משפחה אחרים, יציאה מהבית וכו..)
- אובדן שמתרחש בהקשר של אירוע טראומטי
- **הגדרה פורמלית**-אובדן שמעורר אשמה קיצונית הייצוג המנטאלי של המנוח לא עובר שינוי לפחות שנה לאחר האובדן, והחיים לא מעוצבים מחדש ישנם מצבים שחוויה של אובדן טראומטי מובילה לאבל מורכב (נכנס לאחרונה לdsm)

**איזה רקע מעורר בכם הכי הרבה קושי
כשאתם פוגשים אותו
בילדים ונוער ביומיום?**

גורמי סיכון

הקשורים לאדם

- טראומות קודמות
- פטולוגיות קודמות
- נתונים דמוגרפים
- נתונים בריאותיים
- חוסר המערכת תמיכה/תיקוף

הקשורים לאירוע

- אירוע שנחווה ע"י בודדים/נסתרים לעומת טראומה קולקטיבית
- אירועי שנעשה ביד בני"א
- התמשכות וחזרתיות של האירועים
- מידת החוסר אונים
- פציעה מוסרית
- סודיות
- Gaslighting

תגובות

• **FIGHT-כעס, זעם, עימות**

• **FLIGHT-בריחה, פניקה, הימנעות**

• **FREEZE-ניתוק, כיבוי שלטר, חוס תחושה**

• **FAWN-רצייה או התחנפות כלפי התוקף/איום לשם הישרדות, כניעה, נימוסין, הכחשה והקטנה של האיום, ויתור על גבולות, ניתוק מצרכים ומגוף, הימנעות מקונפליקט וקושי לסרב, אובדן זהות**

תסמינים מרכזיים

- **עוררות יתר**-דריכות ואימה זמינות ביותר-המשך של הfight/flight, גם שכבר לא נדרש, מביא לאי שקט קיצוני, התפרצויות זעם, רגישות לטריגרים רבים ואף לשינויים פיזיולוגיים ונוירולוגיים כולל עירור כרוני של מערכת העצבים האוטונומית. הגוף והנפש גם יחד בציפייה מתמדת לסכנה.
- **חודרנות/פלשבקים**-הטראומה ממשיכה לחיות בהווה כאירוע כאוטי חוזר ונשנית ולא מקבל צורה של זיכרון מסודר ומאוחסן. חוזר וחוזר בערות ובשינה כסרט בלייב, לעיתים מקוטע ומבולגן, אך בד בדד מאד ממשי וחوشي. טריגרים רבים יכולים לעורר פלשבק ואף עצם התודעה עכשיו (המוח הופך לאויב)
- **הימנעות**-בעקבות הסבל הרבה הנגרם משני הראשונים, הנפש מעדיף, גם במחירים גבוהים להימנע מכל שעלול לעורר תחושות גוף ורגשות כמו גם פלשבקים כואבים. יכול להביא להסתגרות, צמצום בתפקוד תעסוקתי, חברתי, משפחתי, יום יומי (כולל המכולת).

תסמינים נוספים

- דכאון
- דספוריה-חוסר הנאה מדברים (איסור)
- פגיעות עצמיות
- מחוות אובדניות
- ניתוק/השטחה רגשית
- דיסאסוציאציה
- סימפומים סומטיים
- בעיות קשב וריכוז/ירידה קוגניטיבית
- אשמת ניצולים/בושה
- אובדן אמון בעצמי, בסביבה, עולם, באל

תסמינים ספציפיים לילדים

- רגרסיה
- חרדת פרידה
- קשיי ויסות (עוררות יתר)
- אנורסיס
- אנקומפרסיס
- ירידה בתפקוד: בית ספר, חברתי
- התנהגות תינוקית
- סיוטים

בין האישיות מולדת לטראומה הסביבתית

- טראומה לא נמדדת על פי טיב האירוע החיצוני, אלא על פי **האופן בו הארוע נחוה על ידי האדם.**
- ילדים נולדים עם **נטייה מולדת להיות רגישים או חסינים יותר** או פחות לפגיעה סביבתית.
- כשמדובר בבני אדם, **ניבוי הוא עניין טריקי.**
- **לא שופטים אדם** על רגישותו או עמידותו.

מה מקשה על הטיפול בטרומה

לעיתים קרובות לא נראית לעין

טרומה היא כמו פצע כוויה, כואב למדי לגעת בו, ובד בבד אין אפשרות לטפל בה מבלי לגעת בו

טראומה והחלמה / ג'ודית לואיס הרמן

- "התגובה הרגילה על מעשי זוועה היא לסלקם מן התודעה. הפרות מסוימות של הסדר החברתי נוראות הן מלהביען בקול: זו משמעות הביטוי לא יתואר. ואולם מעשי הזוועה מסרבים להיקבר. חזקה לא פחות מן הרצון להכחישם היא ההכרה שהכחשתם לא תצלת."
- העימות בין הרצון להכחיש מעשים נוראיים ובין הרצון להכריז עליהם בקול רם, הוא דיאלקטיקה מרכזית של הטראומה הנפשית. בני האדם שנעשו בהם מעשי זוועה מספרים פעמים רבות את סיפוריהם בדרך רגשית מאוד, סותרת ומקוטעת, החותרת תחת אמינותם ומשרתת באופן זה את שני הצווים: סיפור האמת ושמירת הסודיות."

חוסן והחלמה "מלאכים בחדר הילדים"

*אצל כ-80% יש החלמה טבעית תוך 3 חודשים

*לצד גורמי חוסן מולדים, סביבתיים, אישיותיים-גם מה שניתן לנפגע אחרי האירוע משפיע על האופן בו האירוע נקלט/נספג לתוך ארוך ועל מידת הפוסט טראומה

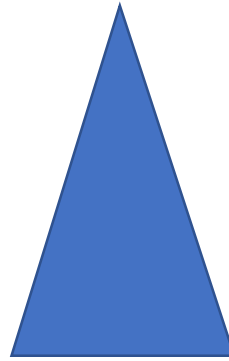
מה עוזר? הכרה, תוקף, תמיכה, נראות(גם לפצע שלא נראה לעין), הבנה ותקווה
תמיכה משפחתית/קהילתית/חברתית

טיפול:

- שיח ועיבוד של הטראומה - to speak the unspeakable: הפיכת פלשבקים לזיכרונות (צריך לזכור כדי לשכוח) ותיקון עיוותי חשיבה בנרטיב הטראומה
- נרמול
- למידת טכניקות של הרגעת עצמית (מינדפולנס, הרפיה, דמיון מודרך)
- חשיפה
- פסיכו-חינוך

משולש הטרואמה

אירוע טראומטי (לא באשמתך)



סימפטומים (דרך להתמודד/לבטא) טיפול (תקוה)



מה עוד חשוב בטיפול

• לצד זיהוי והתייחסות לתסמינים לזהות ולראות גם כוחות ולזכור ש:

כאב אינו ההפך מהסתגלות

קושי לא ההפך מכוחות

אובדן וטראומה לא ההפך מצמיחה

צמיחה פוסט-טראומטית

הורות וטראומה

מה קורה להורות שהילד או המשפחה עובר/עוברת טראומה?

- פגיעה באומניפוטנטיות ההורית (בחוויה של ההורה? הילד? או שניהם?):
אשמה, בושה, חוסר אונים, החלשה, חוסר בטחון, ויתור על המנדט ההורי

- חוויה טראומטית משותפת

- חווית הילד כטריגר טראומטי

- תנועה בין ויתור ההורה על קשייו וכאביו לבין תחרות עם הילד על חומרת החוויה הטראומטית

הורות וטראומה

- כל טראומה בהווה מעלה טראומות מהעבר
- ההורה באופן לא מודע נושא איתו בפנים חוויות טראומטיות מילדותו המשפיעות ומפעילות אל מול הטראומה הנוכחית
- סלמה פריברג התייחסה לכך במאמר שלה "רוחות רפאים בחדר התינוקות"

הורות וטראומה

- מה קורה כאשר ההורה הוא הגורם לטראומה של הילד? (תוקפן, נוטש, מתעלם)
- טראומה בין-דורית
- הטראומה הנוכחית כשחזור של טראומות מהעבר – באופן מודע או לא מודע, ישיר או עקיף, ההורה מייצר שידור חוזר של סיפורי חייו
- שחזור כמייצג קונפליקט של ההורה מול הכמיהה מחד לתיקון עבור הילד אל מול קנאה בילד שעלול לזכות לגורל טוב יותר

למה ההורה זקוק

- לגיטימציה לשים את מסכת החמצן שלו רגע לפני שהוא שם לילד מסכת חמצן
- סביבה תומכת, חומלת, לא שיפוטית, מעניקה תוקף
- סביבה מסייעת, מלווה ללא נסיון להחליף אותו כהורה-דיאלקטיקה בין קבלת הצורך שלו להישען ולהיעזר לבין דחיפתו חזרה לתפקידיו ההוריים

למה עוד ההורה זקוק

- מרחב לעיבוד טראומות מהעבר ומההווה

- מרחב לעיבוד אשמה

- זמן

למה הילד זקוק

- הורה נוכח וקשוב
- חזרה לשגרה, למוכר, חוויה שלא כל העולם התהפך
- זמן ילד
- דמויות נוספות מסייעות ישיר ועקיף

מה עוזר? איך מיישבים את הקונפליקט

- טיפול דיאדי

- CPP - פרופ' אליסיה ליברמן ופרופ' פטרישה ואן-הורן ז"ל

למה?

• האימפקט של שינוי בהורות הוא עצמתי ומתמשך לאין שיעור מאימפקט של מטפל

אימפקט ההצלחה ההורית בהקלה על בעיית הילד תורם גם לילדים אחרים במשפחה ולכל היחסים במשפחה,

ההורה מפיק מכך חווייה של צמיחה התפתחותית רגשית. להורים רבים זו הזדמנות לתיקון העבר שלהם

Connect before you redirect (Siegel)

מקל על אשמתו של הילד שהוא נעזר בגורמי טיפול אחרים במקום ההורה

דגשים

- עבודה על הויסות העצמי של ההורה לצורך וויסות הדדי של הורה-ילד וויסות הילד CO-REGULATION , MIRROR NEURONS
- אמונה שבזכות המרחב הטיפולי שנוצר על ידי החזקת "הראש" של ההורה (כולל חוויותיו, רגשותיו, דפוסי החשיבה ומטרותיו) בנוסף ל"ראש של הילד", ב"ראש" של המטפל-ההורה יוכל יותר לחשוב את עצמו ואת הילד. MENTALIZATION.
- בהמשך נוכל לחתור עם ההורה להשגת מטרותיו בדרך מותאמת לנתוני וצרכי הילד, תוך הפעלתו כסוכן השינוי.

עקרונות מרכזים ב CPP

- שמירה על המיטיביות ההורית-הדגשת כוונות טובות, אכפתיות של ההורה כלפי הילד והדגשת הידיעה/הבנה של ההורה לגבי מצבו של ילדו
- הדגשת נקודות דמיון הורה/ילד (מראה חיצוני, זיכרונות, בדיחות משפחתיות וכו..)
- התייחסות בקול למצבו של ההורה ותגובותיו-תיווך ותרגום : קורה כשההורים בוכים / פוחדים / עצובים / דואגים
- שחרור הילד מתפקידים הורים- של לשמח ולהרגיע את ההורה – מבוגרים דואגים למבוגרים וילדים.
- נרמול תגובות רגשיות של ההורה והילד. למשל: "בכי מרפא את הלב, שוטף את העצב והפחדים, זו הדרך של הגוף להתמודד. כמו שהגוף יודע לרפא פצע, הלב יודע להחלים". "לאט לאט הלב שלך ושלנו יתרגל, הפחדים יצאו מהלב, או יהיו יותר קטנים, כי עכשיו אנחנו במקום בטוח".

עוד עקרונות

- תיקון עיוותי מציאות שנאמרו לילד ברגעי משבר/טראומה, תוך הסבר שההורה הגיב מלחץ ורצון להגן ולא מכוונה לשקר. אפשרות של ניסוח 'אמת חלקית'
- דאגה לסביבה בטוחה פיזית, רגשית ומוסרית * SAFETY FIRST
- בניית נרטיב טראומה SPEAKING THE UNSPEAKABLE
- השתדלות לא לקרוס לקצוות של הימנעות מחד או שיח מטרגט ומחייה את הטרומה REMEMBERING NOT RELIVING
- השתדלות שהורה ידבר בעצמו את עצמו בסיוע המטפל ולעיתים מפי המטפל

אתגרים

- ריבויי הדמויות בחדר הטיפול-הורה+ילד+ רוחות רפאים
- שיפוטיות שלנו כלפי ההורים
- דאגה לבטחון הרגשי/מוסרי של הילד –איפה הגבול?
- גיוס המוטיבציה של ההורה להתמדה ונוכחות מעורבת
- אשמה משתקת של ההורה
- חוסר לקיחת אחריות של ההורה

מה עוד עוזר?

- עמדה אקטיבית וחמה של המטפל-טרנספרנס סבתא
- גישה אופטימית המחזיקה תקווה
- הכרות אמפטית עם ההורה-צמצום שיפוטיות
- יצירת יחסי אמון עם ההורה (ברית)
- הכנה להורה-פסיכואדוקציה+ עבודה ספציפית על שפת גוף/ מבט ("מה את/ה רוצה שהילד שלך יראה שיכנס לחדר)
- מודעות ל"פנטזיות הצלה" שלנו ותחרות סמוייה על תפקיד "המושיע"