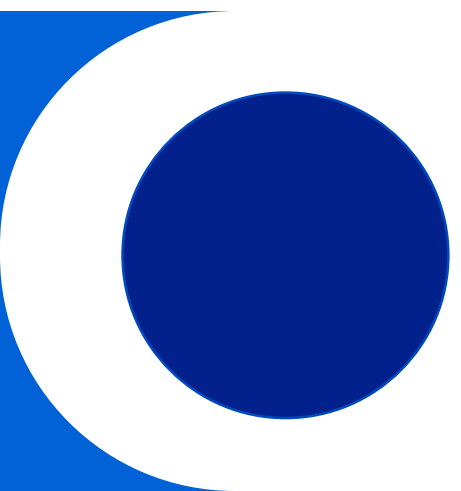




"הומייה" - המרכז להכשרה בטיפול בטרומה באירועי חירום



# שחיקה וטרומטיזציה משנית



*"You cannot serve from an empty vessel."*  
Eleanor Brownn

# מה מעלה פגיעות לטראומה משנית

- טיפול בנפגעי טראומה
  - חשיפה לתכנים, סיטואציות, סיפורים קיצונים
  - חשיפה לרגשות עוצמתיים/בלתי מווסתים שגם מדבקים
  - הפרת/ערעור/קלקול הנאיביות, המציאות כפי שהכרתי אותה, אמונות, תפיסות עולם
  - סקרנות מובנית על חיי ונפש האדם
  - ההשקעה המוגברת שנדרשת בטיפול בנפגעי טראומה הייאוש וחוסר האונים המובנה בסיפורים של חיים רווי טראומות
  - החרדה והדאגה המובנה בטיפול בנפגעי טראומה-בגין אירועי העבר והתנהגויות בהווה

# גורמי פגיעות אישיים

רקע אישי טראומטי (גם בפוסט טראומה עצמו)  
רקע אישי של התמודדויות נפשיות נוספות (דכאון..)

תחושת בטחון נוכחית

חוסר בתמיכה חברתית

תחושת חוסר מסוגלות

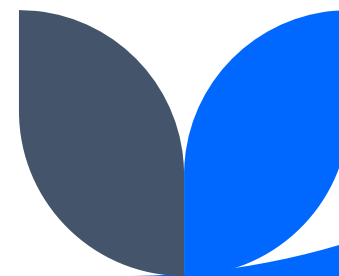


## סוגים שונים של טראומה משנית-הגדרות

### תשישות חמלה | *Fatigue Compassion*



תשישות ואפתיה המופיעות אצל אנשי מקצוע בעקבות דאגה למטופלים הסובלים מכאב רגשי. ההזדהות עם המטופלים ועם חויית הטראומה שלהם יוצרת לחץ וניסיון להדחיק תחושות וגורמים המשויכים למטופל ומזכירים אותו, כך גם יורד הסיפוק מהטיפול עצמו לעיתים במקום אמפתיה תופיע יותר ציניות והייאוש יגבר



# סוגים שונים של טראומה משנית-הגדרות

## ***Secondary Traumatic Stress STS | לחץ טראומתית משנית***

תופעת לחץ בקרב אנשי מקצוע או קרובי משפחה המטפלים בקורבנות ישירים של טראומה אשר עלול לגרום להם לחוות בעצמם סטרס ומצוקה שגורמים להם להיעשות נפגעים משניים של הטרומה. סימפטומים כמו פלשבקים, מצוקה פיזית, דיספוריה, דיסאסוציאציה, בלבול ופגיעה קוגניטיבית, הימנעות, עוררות ודריכות יכולים להופיע די מהר ובד בבד כמו לנפגעים עצמם, ייתכן מאד החלמה ספונטנית.

# סוגים שונים של טראומה משנית-הגדרות

טראומה משנית בעקבות חשיפה לטראומה מינית:  
הגברה של סיוטים ופלשבקים  
הגברה של פחדים על עצמינו וילדינו-מגבלות/הימנעויות  
הגברת חשדנות  
אשמה מוגברת סביב עוררות בערות או חלימה  
פגיעה בחיי המין



# סוגים שונים של טראומה משנית-הגדרות

## *Trauma Vicarious* טראומה חליפית

תהליך של רוב קורית עבור זמן, בו חווייתם הפנימית של אנשי המקצוע ותפיסות עולמם משתנות באופן שלילי בעקבות אמפתיה כלפי המטופלים שלהם, נפגעי הטראומה. החשיפה הממושכת לחוויות הטראומטיות של המטופלים בזמן הטיפול יכולה לגרום לפגיעה באמונות, בציפיות ובהנחות המובנות של המטפלים בנוגע למציאות ובנוגע לעצמם. השילוב של ערעור תפיסת המציאות והפנמת הרשמים והחוויות של המטופלים יכול לגרום להופעת תסמינים טראומטיים אצל המטפלים



# סוגים שונים של טראומה משנית-הגדרות

## 3. | *Moral Distress* מצוקה מוסרית

ההשלכות הנפשיות של מתח מוסרי ואתי על אנשי מקצוע בעקבות התנהגות בניגוד לקוד האתי שלהם, בין שמדובר בהימנעות מעשיית הדבר הנכון או בעשיית מעשה המנוגד לערכים שלהם, ובין שמדובר בנשיאת עדות לאירוע כזה שלא הצליחו למנוע. גם מטפלים שלמרות מאמצייהם לא הצליחו להושיט עזרה או להציל את המטופלים יכולים לחוות את הכישלון הזה כפגיעה מוסרית – מעורר אשמה ושיפוטיות שמעוררת אשמה



# סוגים שונים של טראומה משנית-הגדרות

## ***-Shared Traumatic Reality***

### ***טראומה משותפת או הקיר הנופל***

פרופסור יולנדה גמפל, מתארת מצב בו אחד, מקירות הקליניקה או המציאות 'נופלים' ונוצרת מציאות המשפיעה באופן מכריע על המטפל והמטופל. מושג זה התחיל להיות מדובר בתקופת הקורונה כאשר אנשי מקצוע שנמנים עם הקהילות הנפגעות חווים חשיפה כפולה, הן כמי שנפגעו בעצמם והן כמי שמטפלים בנפגעי טראומה.



# קצת נתונים על גורמי שחיקה מובנים במערכת הבריאות/רווחה

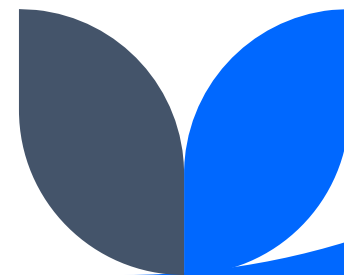
פסיכיאטרים לנפש = 1 על 11,750 תושבים בשירות הציבורי  
(במדינת ישראל ישנם 1,420 פסיכיאטרים בסך הכול, ורק  
800 מהם עובדים בשירות הציבורי)

פסיכולוגים לנפש=פסיכולוג 1 (כולל מתמחים 50%) על 596  
תושבים.

עובדת סוציאלית לנפש= 1 על 250 תושבים (כולל עם או בלי  
הכשרה פסיכותרפית

# טיפול ומניעה CONSCIOUSNESS

מודעות, ניתור והתבוננות עצמית  
תשומת לב לשינויים במצב רוח  
תשומת לב לשינויים בהרגלים  
תשומת לב לתגובות בוטות וחוסר ויסות  
\*אפשר גם להיעזר בחברים



# טיפול ומניעה

## CARE, COMFORT, COPING

### מה עושה לי טוב

#### אורח חיים בריא

פעילות גופנית

תזונה בריאה,  
הקפדה על שעות שינה,

#### משמעותיות אחרות

פיתוח רוחני,  
השקעת זמן איכות עם בני משפחה וחברים,  
הפסקות,  
חופשות

עיסוק בפעילויות תחביבים, יצירתיות  
צריכת תרבות ואומנות,  
למידה, טיולים

#### היגיינת שינה

#### MINDFULNESS



# טיפול ומניעה

## CULTURE

### תרבות ארגונית

#### תמיכה והעצמה, הגברת מסוגלות

*פסיכואדוקציה, שיחות צוות, ישיבות צוות, הדרכה, קבוצות תמיכה, פעילויות להיכרות וגיבוש, למידה והכשרה והקניית כלים*

#### תמיכה בין אישית

*בתוך ומחוץ למקום העבודה. יחסים של קבלה, הערכה וקירבה במקום העבודה*

#### הגברת תחושת מובנות, שייכות וגאווה (Sense of Coherence)

*הסבר בנוגע למדיניות וחזון הארגון, שיתוף ברמה ארגונית בתהליכי מאקרו כמו: הערכה תוצאתית (מדידה) ופיתוח תוכניות חדשות (בוגרים, אמהות צעירות), לקחים, יצירת תחושת משמעות, שליחות ומצויינות ("סיירת"), ראיית המציאות כניתנת לניהול, תקווה, למידה מהצלחות*

# טיפול ומניעה-תרבות ארגונית

## בניית סיפור/נרטיב גם למטפל-

כפי שבניית נרטיב הינו תהליך שמאגם ומאחד את חלקיקי הטרואומה לכדי סיפור קוהרנטי שמאפשר למוח שלנו לייצר זכרונות מסודרים כך יש חשיבות גם עבור המטפל/צוות לבניית נרטיב ברור סביב ארועים מורכבים במסגרות

## ארגון/מסגרת מודע טראומה-

ככל שהמסגרת תהיה מותאמת, מודעת ומכוונת יותר לידע על טראומה, טריגרים טראומטיים, הקשיים והצרכים של ילדים נפגעי טראומה, כך היא גם תהיה רגישה לפגיעותם של הצוות בפני פגיעה מראומה

## שיח על כאב ועצב כחלק מהתמודדות בריאה לצד כוחות והסתגלות

## דאגה לביטחון הגוף והנפש בסביבת העבודה

תקנוני מוגנות, תקנון למניעת הטרדה מינית במקום העבודה

# טיפול ומינעה CONNECTEDNESS

WHEN ALL HELL BRAKES LOOSE WE NEED TO RELINQUISH  
CONTROL AND SEEK CONNECTEDNESS

# צמיחה והתפתחות בעקבות המפגש עם הטראומה

## Post traumatic Growth צמיחה פוסט-טראומטית (ישיר וחליפי)

צמיחה פסיכולוגית והתנהגותית בעקבות ההתמודדות עם טראומה ישירה או חשיפה לטראומה משנית. צמיחה זו מהתפתחת באופן ישיר מן החוויה הטראומטית ובהשפעתם של גורמים עקיפים כגון הערכה עצמית, תמיכה חברתית, מציאת משמעות בעבודה ושינויים בדימוי העצמי, במערכות יחסים בין-אישיות, ובפילוסופיית החיים האישית.

## Satisfaction Compassion סיפוק חמלה

חויית הסיפוק מהגשת עזרה למי שחוו אירוע טראומטי. חוויה זו מגינה מתשישות חמלה ומשחיקה ותורמת לשיפור איכות החיים של המטפלים.

## Resilience Vicarious חליפי

אפקט חיובי הנובע מהעבודה עם המטופלים וההתרשמות מהתמודדותם עם קושי וטראומה. ההזדהות האמפתית עם המטען הטראומטי של המטופלים ויכולת ההתמודדות שלהם גורמת לשינוי חיובי בעולם הפנימי של המטפלים ומקלה עליהם את ההתמודדות עם הקשיים



# Self-Compassion חמלה עצמית

יחס עצמי חיובי של אנשי מקצוע לעצמם המאפשר התמודדות עם חוויות ותחושות שליליות. יחס כזה כולל טוב לב של האדם כלפי עצמו וקבלה עצמית ללא ביקורתיות, הרגשת קשר לכלל ויחס חומל לזולת וכלפי העצמי, ואיזון מודע בנוגע למקומם של מחשבות ורגשות כאובים באופן שמונע שקיעה בהזדהות יתר עם רגשות הכאב והקושי



# אז למה לנו?

מירב רוט-כאשר הזולת מוכן לרדת עם המטופלים שלו לתהום, לחוות על נפשו כאב שלו ושל המטופל יש תקווה להוציא אותו משם הרבי מברסלב-סיפור התרנגול יוסי בלז-עמדה מנהיגותית והחזקת תקווה

# באשר תהיו אנא/יעל בלקינד שקד

האחזו בדבר:

חריץ בקיר, טפת מים, קול מוכר.

הצמדו אל אלמת האור,

לשפיות, לשמש שזרחה

(האם אתם יודעים שזרחה)

אנחנו לא רחוקים,

אנחנו לא רחוקים, החזיקו חזק:

יד, בקבוק חלב, זכרו זכרון הבית,

תקוה

