פצצת הלם

ממלחמת השחרור ועד ירי הרקטות האחרון על הדרום – ילדים רבים בישראל שחיים בקו האש גדלים לתוך הפחד וחוסר האונים, בלי לקבל מענה ● במלאת שנה לצוק איתן: מדוע במדינה שנמצאת במצב לחימה מתמשך הטיפול בפוסט־טראומה של הדור הצעיר עדיין נופל בין הכיסאות?

כרמית ספיר ויץ

כל מלחמה ומה שהותירה אחריה: מלחמת השחרור הסתיימה בהישג עצום לישראל, מבצע קדש ב־1956 קבע את מעמ־דה של ישראל כבעלת כוח צבאי אזורי, מלחמת ששת הימים הביאה לאופוריה ולתחושת צדק היסטורי, ואילו מלחמת יום הכיפורים הפכה טבל לכישלון, לקי־ריסה של אמונות ודעות. תשע שנים אח־ריה הפך מבצע שלום הגליל את ישראל למטרה קבועה לפגיעת חיזבאללה, ואז הגיעה מלחמת המפרץ עם פרופיל שונה מהמוכר, של איפוק והתגוננות בחדרים אטומים. וישנם גם כמובן המבצעים – מענבי זעם ועד צוק איתן.

המציאות הקרוחתנית מעוררת שאלות בלתי נמנעות: מי דואג לילדים שהיו בקו האש, רגע אחרי שמצלמות מה־דורות החדשות נכבות, ובשנים שלא־חר מכן? אילו שינויים חלו בכל הנוגע לילדים במצבי מלחמה ואחריה? ומה נשאר אחרי פרסום כותרות כמו "מחקר חדש קובע: כל פעוט שני בשדרות סובל מפוסט־טראומה"?

יותם דגן, פסיכולוג קליני ומנהל היחידה הקהילתית בנט"ל – תמיכה וסיוע נפשי לנפגעי טראומה על רקע לאומי, טוקר את המתרחש מאז קום המדינה. "בתקופת קום המדינה ומלח־מת העצמאות ובשנות ה־50 ילדים היו חשופים מאוד לאיומי מלחמה ופעולות איבה", הוא אומר ומזכיר כי הילדים פונו מאזורי הקרבות, אך יש עדויות רבות על התחושות הקשות שליוו את הלחימה, ומתוך ריבוי הנפגעים והאינטימיות של היישוב באותה תקופה, סביר שהשפעת המצב עליהם הייתה רבה. בנוסף, העלייה הגדולה ובה ניצולי שואה וקשיי הקלי־טה היו כשלעצמם גורם טראומה. בשנות ה־50 התרחשו בדרום בעיקר התקפות הפדאיון, ומעשי רצח של משפחות יל־דים היו דבר שכשגרה. עד מלחמת ששת הימים הייתה תחושה של חוסר ביטחון שחשו הורים, וסביר שעברה גם לילדיהם.

לדברי דגן, מלחמת ששת הימים יצרה מציאות חדשה, ויחד עם תחושת האופר־ריה, השתחררה תחושת החנק הקיומי: "האויב הודחק ונרמס", אומר דגן. "שטח המדינה גדל, וגם מלחמת התחשה שהי־חלה בדרום הייתה דחוקה ולא הורגשה כמעט בעורף האזרחי. העורף חש מוגן. מי שביטא קושי או שאלות לגבי השפ־עות המלחמה נתפס בדרך כלל כמשבית שמחות", ממשיך דגן. מלחמת יום כי־פור הייתה קו פרשת המים או קו שבר בחברה הישראלית. "יחד עם ההפתעה, ההתפכחות והכאב שבאובדן: אובדן תח־מימות ואובדן האמון בדרג המדיני והצ־באי; עם ההבנה ש'אנחנו צריכים לשי־מור על עצמנו ועל ילדינו' החלה להלחל ההבנה שהלם הקרב – ההפרעה הפוסט־טראומטית – נמצא ומשפיע הרבה יותר ממה שנהגנו לחשוב. לא רק בקרב לוחמ־ים, אלא גם בעורף ובקרב ילדים. החב־רה הישראלית סבלה מטראומה לאומית ממש".

צילום: גלעד שלוש

פרופ' דניאלה קרמר־מור (בתמונה): "אחרי כל מלחמה מערכות החינוך והבריאות משקיעות זמנית בהתייחסות לחבלות שנגרמו באוכלוסייה תחת אש. אחרי כשנה ההתגייסות למען אוכלוסייה זו פוחתת, אך הפגיעה לא נעלמת"

שנות האינתיפאדה, פיגועי התתאב־דות ובמשך ירי הרקטות, ובמקביל התו־פתחות המהירה התקשורתית רבת הערו־צים, הביאו את אימי המלחמה לכל סלון בכל בית. "הגבולות בין חזית לעורף היטשטשו והחשיפה של כולנו למתר־חש הפכה למשמעותית יותר", אומר דגן. "התמשכות הירי בדרום הביאה למצב של חשיפה ממושכת לאיום ולפגיעות חוזרות ונשנות. קשה להורים בלילות כשלא ברור מאין יבואו המחבלים; מתי ישוגרו הרקטות ופצצות המרגמה".

אנחנו מדברים על עשורים רבים שב־ריבוב הירי מטווחי שקט. מי במדינה אח־ראי על הילדים?

"בעשור האחרון הלכה והעמיקה ההב־נה שיש לתת מענה מסודר ומקיף לאת־גר שמצב הלחימה המתמשך מציב בפני אוכלוסיית הדרום. מדינת ישראל, יחד עם ארגוני המגזר השלישי, ובהם נט"ל, חברו למאמץ שעיקרו הקמת מרכזי הוזסן ביישובי עוטף עזה. פעילות רבה נעשית כדי לפתח את הוזסן ואת המוכנות להתמ־ודדות עם האיום. התערבויות מיידיות מוצעות בפורון סבבי לחימה ופעילות תומכת, כולל טיפול נפשי לתושבי הער־טף, בהם ילדים ובני נוער רבים. ידע רב נצבר מהמחקר שמלווה את העשייה הטר־פולית ואת פיתוח הוזסן. שיטות מתקר־מות המשלבות טיפול נפשי מסורתי עם עבודת נוף־נפש, שימוש באמצעים הבע־תיים ועוד נכנסו לשימוש כדי לתת מוור לנפגעים הרבים. לא פחות חשוב מכל מהמדינה. עדיין יש עוד הרבה לשפר. עם זאת, בהשוואה למצב בעבר אנחנו בהח־לט רואים שיפור ניכר והמגמה נמשכת".

גם הדרך להכרה בקיומה של פוסט־טראומה ידעה מכשולים רבים. פרופ' דניאלה קרמר־מור, ראש מרכז שי לפ־סיכותרפיה רב־מגדית במכללה האקד־מית אורנים, אומרת כי רק בשנת 1980 הכיר ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי בתופעה והעניק לה שם, תוך הגדרתה כתופעה שמאפיינת אנשים שנחשפו לאירועי מאיים קיצוני אחד או לשרש־רת של אירועים מעוררי חרדה, ומשת־קת תפקוד תקין. עד אז התופעה כונתה "חלם קרב" ושויכה רק לחיילים שחזרו מקרבות, והתנהגותם ואישיותם השתנו ללא הכר, כך שלא הצליחו לתפקד במר־שם שונים של חייהם. התופעה לא נבדקה, והתהה אי טופלה באלה שאינם חיילים וכמובן שלא בילדים.

"מחקרים באר־אות הברית מדווחים היום על 8% מכלל האוכלוסייה שסובלים או סבלו במשך חייהם מתסמינים פוסט־טראומטיים ובין 10%־15% שסובלים מפוסט־טראומה תת־קלינית. אין סיבה לחשוב שאצלנו, במדינה שבה יש תגל־קחות תכופה של מלחמות וארועי טרור, המצב קל יותר", אומרת פרופ' קרמר־מור ומזכירה כי כאשר עוסקים בסוגיית הטיפול בילדים בישראל אחרי אירועים ביטחוניים, צריך להזכיר קודם כל את פרופ' מרלי להד שהעלה את הנושא לסדר היום הציבורי והחינוכי, כשהביא לשינוי דרסטי בהתייחסות לילדים, מתבגרים ומבוגרים דרך מרכז "משאבים" שהקים בקריית שמונה. "מרכז 'משאבים' הוקם כמרכז חירום שנותן מענה של תמיכה נפשית לתושבי קו העימות בצפון, אך החומרים שפותחו בו הפכו לנכס ישראלי ובינלאומי", מספרת קרמר־מור.

הזעקה שלא נשמעת

כיום, מסביר פרופ' קרמר־מור, קיימים בישראל כמה מרכזים שעוסקים בטיפול בילדים שחוו טראומות: בית החולים שניידר, מרכז בריאות הנפש שלוותה, נט"ל, מרכז טיפול בפסיכו־טראומה ועוד. "אין ספק שנצבר ידע רב, וכושרו אנשי טיפול שהתמחו בנושא הטיפול בפוסט־טראומה ומושקעים במרכזים אלה משא־בים רבים", היא אומרת. "אחרי כל מל־חמה מערכת החינוך ומערכת הבריאות משקיעות זמנית בהתייחסות לחבלות שנגרמו בזמן המלחמה, ולתקופה קצרה האוכלוסייה שהייתה תחת אש נמצאת על סדר היום הציבורי. אחרי כשנה ההת־גייסות למען אותה אוכלוסייה פוחתת בהרבה, אם כי הפגיעה עצמה לא נעלמת עם חזון ללא טיפול מקצועי הולם ואותר־תיה נרכים מעבר לשנה זאת".

ריב המקרים הלבאורה קלים, שפו־בלים מתפמונת פוסט־טראומטית

אלה: היום, יותר מאשר בעבר, הולכת ופותחת הסטיגמה שיש בפנייה לסיוע".

לא רק בחיילים

ד"ר אריק שאיב, פסיכולוג חברתי ומר־מחה בתחום של ילדים, חדרות וטראומות מבית הספר לתקשורת במכללה האקד־מית ספיר מסביר כי לאורך השנים ניתן לזהות שינוי מובהק בתפיסה, לא רק בי־שראל אלא בעולם הפסיכולוגיה בכלל. עיקרי השינוי שנעשה בישראל בעקבות המצב הביטחוני חשיפה קבועה למצ־בי סיכון ומלחמה עוסקים ביצירת חו־סן נפשי, אשר מתורגם לתוכניות הוסן. "התוכניות הללו מתבססות על תפי־סת החיזוק ולא רק הטיפול, כלומר ניתן לחזק ולחסן את נפשם של הילדים על ידי מתן כלים לחיזוק ולעמידות נפשית, כך שאם וכאשר הם יחשפו לאירועים טראומטיים, יהיו להם יותר כלים לה־תמודד עם החוויה הטראומטית", מסביר שאיב. "הגישה החיסונית מבוססת על נ־תוח הווקטורים החשובים להתמודדות עם אירועים מלחיצים, כגון תכונות נפשיות, רפוסי התנהגות ויכולות קוגניטיביות ופזיולוגיות, כמו יכולת להרפיה גופ־נית ונפשית. על בסיס הווקטורים הללו גובשו תוכניות טובות מאוד המחשלות את הילדים ומכינות אותם להתמודדות עם החיים ועם מצבי לחץ ודחק. כיום יש מעורבות גדולה של מערכות החינוך. הילדים על פי רוב מקבלים מענה ראוי תת־קלינית, יבולים להיעלם מהענן ולא לזכות לטיפול הולם.

"נכון, הילדים שלא קיבלו טיפול או התייחסות הולמים בשל היותם 'מקרים קלים' ימשיכו לסבול, לא להיות מזוהים ולקחת אתם את התסמינים המעיקים אל בגרותם וחייהם בעתיד".

מי לוקח אחריות על הילדים האלה?

"במקרים הקשים שאי אפשר להתעלם מהם, המזנבכים מפנים לייעצות החינו־כית שלא מקבלת הכשרה לטיפול בי־לדים, או שההורים מבקשים עזרה, ואז־רי המתנה ארוכה חלק מהילדים מופנה לקבלת סיוע נפשי במערכת הבריאות. במקרים 'הקלים' יותר אף אחד לא לוקח אחריותו, כי אין למערכת מענה מספק. לדעתי, על הזעקה הלא נשמעת הזאת החברה הישראלית משלמת ותשלם מחי־רים כבדים בכל הרמות".

לדברי דגן, גם לעידן האינטרנט יש חשיבות גדולה בהיווצרותה של פוסט־טראומה. "החשיפה לתקשורת בעבר הייתה מוגבלת מאוד והורים נטו לה־סוך מילדיהם את המידע, מה גם שלא היו אז מהדורות חדשות בטלוויזיה או באינטרנט", אומר דגן. "האינטרנט הר־שתת החברתיות הפכו גורם משמעותי מאוד בתיווך המציאות המלחמתית למ־שתמשים בהם. נגישות המידע, השמו־עות שעוברות בוואטסאפ ויוצרות תמונה מאוד קיצונית ולא תמיד נכונה, שיתופים בתחושות והדהוד של רגשות – כל אלה מהווים לעתים סוג של תיבת תהודה שמ־עצימה מאוד את תחושת האיום, האוב־דן והכאב. על רצף הזמן, השתנות רוח העתים והתפתחות הטכנולוגיה, נט"ל מציעה מגוון פתרונות, כדוגמת המריקס האחרון 'מקום בטוח' במסגרת מט"ח, שמטרתו להיות כלי שימושי הדוקן בקרב ילדים ובני נוער במקור ראשוני לסיוע".

ממשרד הבריאות נמסר בתגובה: "בתקופת הירום מוקמים ברשויות המ־קומיות מרכזי תמיכה נפשית שקול־טים נפגעי חרדה. בהמשך מופנים הילי־דים במידת הצורך לטיפול במרפאות בריאות הנפש או למרכזי המשך טיפול. בעוטף עזה הוקמו בהחלטת הממשלה מרכזי חוסן שבהם קיימת יחידה טיפו־לית לילדים. בנוסף, בימים אלו מתחיל האגף לבריאות הנפש של משרד הב־ריאות את פריקס 'מח"ל' – הכשרת תלמידים בבתי ספר תיכון באזור הצפון כמנישי עזרה ראשונה נפשית". ●

יותם דגן, מנהל היחידה הקהילתית בנט"ל: "בעידן האינטרנט והרשתות החברתיות, נגישות המידע, השמועות בוואטסאפ שיוצרות תמונה קיצונית ולא תמיד נכונה והשיתופים בתחושות – כל אלה מעצימים את תחושת האיום"

הביא לשינוי דרסטי בהתייחסות לילדים, פרופ' מרלי להד
צילום: חמד אלמקת

"הילדים שלא קיבלו טיפול הולם יוקחו את התסמינים המעיקים אל חייהם בעתיד". ילדים במקלט באשקלון בצוק איתן
צילום: הדס פרוש, פלאש 90

"החלה לחלחל ההבנה שהלם הקרב נמצא ומשפיע יותר ממה שהנחנו למשוב". מלחמת יום הכיפורים
צילום: ארכיון צה"ל, משרד הביטחון