

טראומה והחלמה לפעילות

לחץ פוסט-טראומטי הוא תגובה נורמלית לנסיבות לא נורמליות

שעובר על הקרובות אליך או בקירבתך. התגובות של אנשים לאירועים טראומאטיים מאוד שונות; יש מי שישתגרו בתוך עצמן, אחרות יבכו או יהיו כועסות. הזמן שלוקח להחלים מטרומה גם משתנה משעות או ימים ועד שבועות, חודשים ולפעמים שנים – למרות שרוב הנשים מחלימות תוך חודש. לחץ פוסט-טראומטי יכול ללוש צורות רבות. יש מי שימצאו את עצמן מפוחדות יותר בקרבת משטרה או בתוך קהל גדול; אחרות עשויות לכעוס, בעוד שאחרות ירגשו משותקות ופגיעות. ייתכן שתרגישי שינוי באישיות שלך. יצירת מרחב שבו נוכל להחלף חוויות ולהביע את רגשות שלנו הם צעדים חשובים ראשונים להתמודדות עם חוויה של אלימות.



אחד הדברים המדהימים בפעילות זה שאנחנו לעיתים קרובות חושפות את עצמנו בכוונה לאלימות כשאנחנו מאמינות שזה נחוץ. מה שלפעמים מד-הים באותה מידה זה כמה מעט אנחנו יודעות על ההשלכות הפסיכולוגיות של אלימות. אנחנו צריכות להכין את עצמנו וללמוד איך לתמוך אלה באלה בעקבות התוצאות הפיזיות והרגשיות של טראומה. ייתכן כי אינך מודעת לכך שטראומה מוגדרת גם כ: להיות מותקפת/ת על-ידי המטרה, להיאנס, להישדד, לעבור תאונה רצינית, לעבור התעללות כי לדה, מוות פתאומי ולא-צפוי של אשה אהובה, או להיות עדה לאירוע טראומטי

לאדם עם תסמונת לחץ פוסט-טראומטי יש שלושה סוגים עיקריים של תסמינים:

הגוף או המוח שלך להגן עליך. אם יש לך תסמינים האלה, וודאי שהנשים סביבך יראו את הרשימה הזו כך שתוכלנה להבין טוב יותר את התגובות שלך.

הערה: תמיד כדאי להשיג איבחון רשמי מפסיכולוגית. עם מסמך כזה אפשר, למשל, לבקש לעזוב את העבודה לזמן מה. הדבר גם מועיל במקרה שצריך ללכת לבית-משפט בהקשר עם החוויה הטראומטית, כי במקרה של ענישה ייתכן שתופחת בהתחשב בסבל שכבר עברת, או שתקבלי יותר פיצויים.

קושי לישון – או לחילופין יתר שינה. עצבנות והתפרצויות כעס, לעיתים קרובות בגלל "דברים קטנים". קושי להתרכז ולבצע פעולות שיגרתיות. עמידה מוגזמת על המשמר (הייפר-ויגילאנס), לראות או להרגיש סכנה "בכל מקום", שלא בהכרח קשורה למאורע המקורי. תגובה מוגזמת להפתעה, למשל תפיסת מחסה למישמע פיצוץ של אגוז.

מאד לא סביר שכל התסמינים יופיעו יחד. זיכרו שהתסמינים האלה הם תגובות טבעיות למצבים מאוד מזעזעים, ושחלק מהם הם ניסיונות של

- חוויה-מחדש של האירוע הטרומטי. שמעידים עליה פלאש-בקים, סיזימים, ותגובות רגשיות ופיזיות מוגזמות לדברים שמזכירים לאדם את האירוע ("טריגרים").
- הימנעות וחוסר-תחושה רגשית. שמעידים עליהן הימנעות מכל דבר שמזכיר פעילויות, מקומות, מחשבות, רגשות או שיחות הקשורות לטראומה. אובדן עניין בחיים (יש מי שירגישו שהפעילות הפוליטית חסרת-טעם). תחושה של חוסר-רגשות וניחנות מאחרים, הסתגרות והימנעות ממגע חברתי.
- עוררות מוגברת. שמעידים עליה

איך חברות ומשפחה יכולות לעזור?

לבד. ייתכן שהאישה לא רוצה לדבר על זה, ובמקרה כזה אל תנסו להכריח אותן כי הן עלולות להיאטם לגמרי. אחד הדברים הכי חשובים שתוכלו לעשות הוא להעביר את המסר:

"את שלמה – ואת לא לבד. זה נורמלי וזה יעבור"

(שימו לב: האמירה "זו לא אשמתך", מסווה את האפשרות ש"זו כן אשמתה" אולי בלי שהיא חשבה כך בכלל)

חשוב גם שיהיו לך ציפיות מציאותיות בזמן שהאישה מחלימה ושלא תצפו ממנה למעט מדי או ליותר מדי.

זקוקות לתמיכתן. ספקו תמיכה רגשית והיו מאזינות טובות נשים מתפתות, פעם אחר פעם, לעודד את האישה להפסיק לחיות-מחדש את הטראומה ופשוט לשכוח אותה ולהמשיך עם החיים. למרבה הצער העצה הסבירה-לכאורה הזו בדרך-כלל לא עוזרת במצב כזה וכנראה שהיא תחמיר את המצב, כיוון שהיא עלולה לגרום לאישה להרגיש אפילו יותר מבודדת וחסרת-תקווה.

ייתכן שהאישה צריכה לדבר על האירועים הטראומטיים שוב ושוב, ואחד הדברים הטובים ביותר שבני-משפחה וחברות יכולות לעשות הוא להיות מאזינות סב-לניות ומזדהות כך שהאישה תרגיש פחות

התמיכה של חברות ומשפחה היא מכר-עת, ואי אפשר להגזים בחשיבותה (היעדר תמיכה והבנה, מאידך, תורם להתמשכות הטראומה).

אל תצפו מאישה שעברה טראומה להחלים במהירות. יש מי שתעשה זאת, אבל יש מי שלא תוכל. אם לוקח למישהי זמן רב להחלים ממשבר, הציעו את עזרתכן בעדינות, שוב ושוב, כדי שלא תרגיש לבד.

לאישה שעברה טראומה עשויים להיות תסמינים שקשה מאוד לסובבות אותה להתמודד איתם, למשל כעס או הסתגרות.

זיכרו שהאישה שעברה טראומה לא מתנהגת ככה בכוונה – אל תיקחו את זה אישית אלא זהו את זה כתסמין וכסימן שהן



בישראל כמה קבוצות פעילים שעוברת הכשרה בנושאי טראומה. אנחנו פה כדי להקשיב ולעזור. צרו קשר איתנו לעוד מידע: t-team@riseup.net

* לקריאה נוספת, מומלץ הספר "טראומה והחלמה" מאת ג'ודית לואיס הרמן, הוצאת עם עובד.

כמה בעיות נקודתיות הקשורות לתסמונת לחץ פוסט-טראומטי

מחשבות ורגשות אובדניים

לפעמים דיכאון עלול להוביל למחשבות על התאבדות (עד 50% מנפגעות האונס מדווחות על מחשבות אובדניות). אם לכן או למישהי שאתן מכירות יש מחשבות על התאבדות בעקבות ארוע טראומטי, חשוב מאוד לפנות מייד למטפל מקצועי ולקבל עזרה.

התקפי חרדה

נשים שעברו טראומה עלולות לחוות התקפי חרדה כשהן נחשפות למשהו שמזכיר להן את הטראומה (למשל לראות שוטרים - במיוחד חמושים בצידור לפיזור הפגנות). עשויים לעלות גם תסמינים פיזיים כמו דפיקות לב חזקות או מואצות, הזעה, רעידות, תחושת קוצר-נשימה או מחנק, כאב בחזה, בחילה, סחרחורת, הישטפות בקור או חום, אובדן תחושה או עקצוץ. אתן עשויות גם לחוות תסמינים פסכולוגיים כמו תחושת חוסר-מציאות או ניתוק, או פחד משיגעון, גסיסה או התקף לב.

הימנעות חמורה

לפעמים הימנעות מתחייב לה להתרחב הרבה מעבר לתזכורות לטראומה המקורית, להימנעות מכל מיני מצבים בחיי היומיום. הדבר יכול להפוך לכל-כך חמור עד שהאדם למעשה מרותק לבית.

דיכאון

הרבה נשים נכנסות לדיכאון וכבר לא מתעניינות או נהנות מדברים שפעם הן אהבו. הן גם עשויות לפתח תחושות לא מוצדקות של אשמה או האשמה-עצמית ולהרגיש שהחוויה היתה אשמתן, אפי' לו כשברור שזה לא נכון. למשל, פעילה עשויה להאשים את עצמה בכך שהותקפה על ידי שוטרים או בכך שלא הצליחה למנוע משישהי אחרת תוכה.



כעס ועצבנות

כעס ועצבנות הם תגובות נפוצות בקרב הסובלות מטראומה. אם הותקפת, כעס הוא תגובה טבעית ומוצדקת. עם זאת, כעס קיצוני יכול להפריע להחלמה ולהקשות על האשה להסתדר עם אחרות בבית, בעבודה ובטיפול. נפגעת עשויה להביע כעס לא-פרופורציונלי על עניין פעוט - זה יכול להתברר ככעס על הטראומה, שהועתק.

מגבלות בתפקוד יומיומי

יש נשים עם תסמונת לחץ פוסט-טראומטי שנתקלות בבעיות חמורות מאוד בתפקוד פשוט בחיי היומיום. אשה על-לה לאבד את היכולת לבצע משימות רגילות שהיו קלות קודם, וייתכן שלא תוכל לעמוד במחוייבויות קודמות.

בכי בלתי-נשלט

לפעמים נשים בוכות במשך זמן רב. עצם המחשבה על האירוע, או "טריגר" כלשהו, יוצרים צער עמוק שמתבטא בבכי חזק, לפעמים בצעקות ולפעמים בלי קול.

תסמונת לחץ פוסט-טראומטי מעוכב

למרות שתסמיני תסמונת לחץ פוסט-טראומטי בדרך-כלל מתחילים מייד לאחר (או תוך כמה שבועות אחרי) הטראומה, לפעמים הם מופיעים רק כמה חודשים או אפילו שנים אחרי. הדבר ייתכן ביום-השנה של הטראומה או אם עוברים טראומה נוספת, במיוחד אם היא מזכירה את האירוע המקורי.

הטיפול בתסמונת לחץ פוסט-טראומטי

מדוע הרבה אנשים לא מקבלים טיפול מתאים בתסמונת לחץ פוסט-טראומטי?

פעמים רבות, נשים עם תסמונת לחץ פוסט-טראומטי לא מבקשות עזרה. יש נטייה טבעית להימנע מהתמודדות עם הרגשות הלא-נעימים שקשורים לטראומה. לעיתים גם הנשים שסביב הסובלת חשות אשמה או פשוט חוסר יכולת להימנע עם הסימפטומים. תמיכה טובה מתוך מודעות היא הטיפול הטוב ביותר עבור רוב הנשים. עם זאת במקרים חמורים מסויימים, ייתכן צורך בטיפול פסיכולוגי מתאים, קבוצות תמיכה ואפילו תרופות.

מה תוכלו לעשות בלי הכשרה מוקדמת?

התעמלות

פעילויות גופניות אנרגטיות עוזרות - אז לכו לרכב על אופניים, לשחות, לרוץ וכו' אם אתן יכולות.

למצוא מקום לפרוש אליו

חשוב להיות במקום שבו תרגישו בטוחות ויהיו סביבן חברות שיכולות לטפל בכך. תסמונת לחץ פוסט-טראומטי היא כמו להיות חולה, ועליך לקחת את הזמן שלך ולתת לאחרות לדאוג לך.

קבלה

תסמונת לחץ פוסט-טראומטי יכולה לקרות לכולן. זה לא אומר שאת חלשה. יש לך הזכות להרגיש איך שאת מרגישה, וקבלת הדבר היא צעד חשוב בדרך להחלמה.

האם אנו יכולות למנוע תסמונת לחץ פוסט-טראומטי?

שיטפלו בקרובות (אם יש) * לדעת שתמיכה תהיה נגישה במשך הימים הקרובים * לחוות באופן בטוח כל רגש שיעלה * לא לקחת אחריות על משימות נוספות ולהעביר משימות קיימות לאחרים, בינתיים.

אם מתקרבת הפגנה/פעולה שבה ייתכן שיתרחשו אירועים טראומטיים, תכננו מראש "תחקיר", פעולות תמיכה ושיחה לאחר האירוע שתסייע לפרק את המתח. תכננו לעשות דברים נחמדים אחר-כך, ולקחת פסק-זמן. תעודדו את הקבוצה שלכן לעשות אותו דבר.

בהחלט ייתכן שהתגובה המיידית של פעילה לטראומה תהיה "אני בסדר, תע-זבו אותי, אני חייבת ללכת להציל את החברות שלי / להיכנס בחזרה למערכה / ללכת לעבודה עוד כמה שעות / לטפל בילדות שלי / לתמוך בעצורות / ללכת למסיבה הגדולה שלאחר ההפגנה. אלה יכולות להיות ההכרעות שעושות את ההבדל בין החלמה מטראומה שתיקח חודש לזו שתיקח עשר שנים. דונו מראש בתגובה הנכונה לטראומה, בקרב החברות, קבוצות הפעולה והקהילות שלנו, ונסו להתחייב מראש לתגובה המתאימה, לא משנה כמה "בסדר" מישהי מרגישה באותו רגע.

ביום ההפגנה/פעולה, זכרו ש"שעת הזהב" שחובשות מדברות עליה היא הזמן ההכרחי לצמצום ההשפעות הרגשיות של טראומה. בדקות, בשעות ובימים שמיד לאחר הטראומה, סייעו לנפגעות:

- * להגיע למקום בטוח ורגוע
- * לקבל טיפול רפואי קונבנציונלי/צמחי/הומיאופתי/אחר
- * לאכול ולשתות משהו בריא
- * לשמור על חום גוף - אחת מתגובות הגוף לזעזוע היא להרגיש מאוד קר
- * לקבל הקשבה
- * לא להיוותר לבד
- * לדעת מה קרה לחברות/משפחה, ולדעת

יש פעילות שמשמשות במדיטציה, בארמוניות לחימה ובאומנויות מזרח-רחוק אחרות (טאי-צ'י, צ'י קונג) כדי להתכונן לאירועים שעלולים לגרום לטראומה או להחלים מהם. שיטות אלה יכולים לעזור לך להיות עם הרגליים בקרקע, לתת לך מיקוד, ביטחון עצמי, ויכולת הגנה-עצמית פיזית ומנטאלית.

מודעות לאפשרות של אלימות יכולה להפחית את רכיב הזעזוע. תמיכה טובה ומיידית תעזור להפחית את התסמינים או אפילו את הופעתה של תסמונת לחץ פוסט-טראומטי. התעמלות אינטנסיבית מייד אחרי יכולה לשחרר אדרנלין שנצבר בגוף.

חשוב שתהיה מודעות רגשית בפגישות ההכנה לפעולה, כדי לאפשר לאנשים לדבר על רגשותיהם. מודעות מראש ללחץ פוסט-טראומטי חשובה, מפני שאם ארועים טראומטיים יקרו, תהיה לכן תמיכה טובה יותר מנשים שכבר יודעות על התופעה ואתם תוכלו לתמוך טוב יותר באחרות.