

ט'. אב. תשע"ד
5 אוגוסט, 2014

לכבוד,
רכזי תכניות קידום / עו"ס

הנדון: התערבות בשעת משבר- טיפול בטרומה

להלן ריכוז מאמרים בתחום ההתערבות בשעת משבר, בהתאמה לאוכלוסיית האנשים עם המוגבלות השכלית. הדברים קובצו עבורכם ממספר מקורות מידע. בהמשך המסמך מוצעת לכם תכנית לדיבוב. כלי באמצעותו ניתן לבצע התערבות ראשונית לאחר אירוע משברי.

החומר נשלח אליכם, בנוסף לכלים שכבר נשלחו והוא משמש ככלי עזר נוסף בהתמודדות הצוותים עם מצב בטחוני קשה זה.

חומרים נוספים ניתן למצוא ב"קהילת הידע".

ההנחה הבסיסית היא שאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית חווים טראומה כמו כל אחד אחר, אך רמת העיבוד והתגובתיות שלהם יכולה להיות שונה והיא תלויה בתהליכי העיבוד הקוגניטיבי והרגשי, הבנת מסרים מילוליים, מצבים חברתיים ותגובות התנהגותיות בסביבה, הבעה מילולית (רמה, שטף, המשגה), מגבלות חושיות ומוטוריות וטווחי קשב וריכוז מצומצמים. אנשים עם מש"ה מתקשים לעיתים להבין את משמעות האירועים או לתכלל מיידעים. הם חשים את המתח והלחץ הסביבתי, לעיתים בלי יכולת להבין מה קורה – מצב העלול לגרום לחרדה רבה. תחומי החולשה עלולים להפוך אותם לפגיעים עוד יותר במצבים מאיימים - ברמה הרגשית, הקוגניטיבית וההתנהגותית והם עלולים להימצא ברמת סיכון גבוהה יותר לתגובות דחק וחרדה. מהשטח אנו מבחינים כי ניתן לצפות לתגובות רגרסיביות, הימנעות, דריכות מוגברת ושינויים התנהגותיים כגון: חוסר שקט, פרצי כעס וסערה או אדישות ואפתיה וכד'.

טראומה נפשית טופלה בעבר על ידי מומחים בתחום בריאות הנפש בקליניקה, לאחר הופעת הסימפטומים הפוסט טראומטיים. המודעות הגדלה והולכת לעקרונות המניעה בקרב אנשי המקצוע הביאה בשנים האחרונות לחיפוש אחר דרכים להקטנת הסיכון להפרעות ארוכות טווח, וזאת על ידי התערבות מיידית לאחר החשיפה לאירוע הטראומטי ולפני הופעת הסימפטומים. הכוונה היא לאסטרטגיות מניעה שניוניות המיועדות למניעת פיתוח תחלואה נפשית כרונית ועמוקה. מבחינה תיאורטית, ככל שההתערבות תיעשה מוקדם יותר כך יקטנו הסיכויים להתפתחות סימפטומים פוסט טראומטיים.

עקרונות שיחה על אירוע חירום

לאחר התרחשות אירוע טראומטי מתקיימות בין האנשים שיחות ספונטאניות והם מעבירים זה לזה ידיעות ושמעות. לכן חשוב לכנס את האנשים לשיחה. אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית יכולים להגיב לאירועים טראומטיים על סמך תגובות המבוגרים ובני הגיל בסביבתם ופחות בהסתמך על הסבר מילולי שיקבלו. השיחות צריכות להיות ספציפיות, קונקרטיות ופשוטות; מומלץ להשתמש בתמונות כדי להסביר את האירועים.

א. העברת מידע על אירוע צריך להיות מנוסח באופן אמין, עובדתי, קצר וברור וקרוב ככל האפשר להתרחשות. מותאם לגיל ולרמת האנשים.

ב. שימת דגש על עיבוד האירוע הטראומטי.

ג. הדגשה של היכולת שלנו להתמודד עם המצב.

ד. עידוד החזרה לשגרה.

במהלך השיחה יש:

- לאפשר ולעודד החלפת רשמים, תגובות ורגשות שהתעוררו סביב האירוע. מתן לגיטימציה לרגשות שונים.
- לסייע להם לארגן את מחשבותיהם ולהבנות את רצף האירועים, להבהיר מושגים ששמעו ואינם מבינים ולהתייחס להסברים מוטעים של אחרים תוך הדגשת עובדות בדוקות ושימוש במילים פשוטות וברורות.
- לעודד את שותפות הקבוצה והתמיכה ההדדית.
- לחזור על המסר שניתן להתגבר, שיש להם כוחות.
- להדגיש היבטים אופטימיים.
- לעודד להקשיב זה לזה מתוך אמפתיה, לאפשר לשאול שאלות מטרידות ולהביע חששות.
- חיבור בין אירועים חיצוניים לאירועים שהם חווים - אירועים אקטואליים נוגעים בכמה מעגלי חיים: אישי, בין-אישי, קהילתי ולאומי. חלק מהאוכלוסייה שלנו אינה מוטרדת מ"גורל העם והמדינה", הם אינם מביעים עמדות ודעות שלהם סביב הכרעות גורליות, אלא עוסקים בעיקר בהשלכות האפשריות של אירועים אלה על עולמם הקרוב: "האם יכול להיות פיצוץ?". החרדות העולות הן בדרך כלל סביב הביטחון האישי.
- מתן תשומת לב מיוחדת לאוכלוסיות שהיו קרובות לאירועים - האירועים המתרחשים בזירה המדינית משפיעים באופן שונה על קבוצות אוכלוסייה שונות בארץ ודורשים התייחסות מובחנת. ככל שהאירוע קרוב כך צפויות יותר תגובות ונדרשת התערבות רחבה ומעמיקה. יש לקחת בחשבון שהצוות/הדיירים/חניכים מגיעים ממקומות שונים ומחוויות שונות. ככל שמעגל הפגיעות קרוב יותר (מגורים באזור המלחמה, משפחה שנפגעה) הצורך בתחזוקה של האדם ובעיבוד האירועים יהיה קריטי יותר.
- התייחסות לאירועים לצד החזרה הדרגתית לשגרה - חשוב לנסות לשמור על מהלך שגרתו של פעילות גם במצבים של אירועים חריגים ברמה הלאומית. זאת בהתחשב בצורך הבסיסי לפעול בסביבה שיש בה סדר יום צפוי ומוכר. יחד עם זאת המסגרת בוודאי אינה יכולה לתפקד כסביבה מנותקת מאירועים ואדישה להתרחשויות בחברה החיצונית. חשוב להקצות זמן ומרחב לעיסוק בנושאים אקטואליים תוך הדגשת ההשלכות של אירועים אלה על עולמם.

דיבוב פסיכולוגי מובנה

דיבוב פסיכולוגי פותח בשנות ה-80 כדי לסייע לצוותים של כוחות ההצלה להתמודד עם הלחצים הבלתי נמנעים של עבודתם ולמנוע תגובות לחץ עתידיות. זהו אחד הכלים המרכזיים שבהם נעשה שימוש בשנים האחרונות באירועים של אסון ולחץ. חשוב להדגיש כי מאורעות טראומטיים אינם מסתיימים עם תום האירוע הממשי, ורובם ממשיכים להתקיים הרבה מעבר לקיומו של האיום הממשי.

להלן מתואר כלי התערבותי המיועד לשימוש הן באופן אינדיבידואלי והן באופן קבוצתי לאוכלוסייה שנחשפה באופן ישיר או עקיף לאירוע אסוני ולמצב משברי. יתרונו המרכזי של הדיבוב הפסיכולוגי הוא שהוא פשוט לשימוש, ניתן להעברה על ידי איש צוות מקצועי ומיומן במסגרת, אינו דורש משאבים מיוחדים והוא הוכח כיעיל במספר רב של מחקרים. ניתן בהתאמות מיוחדות לבצע דיבוב לדיירים/חניכים במסגרות השונות. יש לציין כי ניתן להשתמש בדיבוב פסיכולוגי לא רק לאנשים שנחשפו למצב טראומטי ומלחץ באופן ישיר, אלא גם לקבוצות הנפגשות עם הטראומות כחלק מוגדר וחוזר בעבודתן.

בדיבוב פסיכולוגי הכוונה היא לשיחה קבוצתית מובנית המתבצעת כחלק מתהליך התערבותי לאחר אירוע אסוני. לא מדובר ביעוץ או בטיפול, אלא בשימוש ככלי מניעתי, כאשר מטרתה העיקרית של השיחה היא להפחית את הסיכוי שתגובות פסיכולוגיות טבעיות לאחר אירוע אסוני תהפוכנה לסינדרום פוסט טראומטי. ההתערבות נעשית בד"כ בסמיכות לזמן ולמקום האירוע הטראומטי, וכוללת מפגש קבוצתי אחד או שניים שהמשתתפים בו הם אנשים שנחשפו לאירוע הטראומטי באותה רמה של חשיפה (נפגעו, היו עדים לאירוע, בני משפחה של נפגעים וכ"ו). במהלך הפגישה נסקרים במשותף המרכיבים השונים של האירוע הטראומטי והשפעותיו, כך שכל משתתף יכול לפתח לעצמו הבנה מלאה יותר לגבי מה שהתרחש ולגבי תגובותיו. מטרת אפשריות נוספות הן:

- א. אוורור של רשמים, תגובות, רגשות והפחתת מתח.
- ב. קידום הארגון הקוגניטיבי באמצעות הבנה בהירה של האירועים ושל התגובות.
- ג. נרמול והפחתת תחושת הייחודיות או האבנורמליות של המשתתפים.
- ד. הגברת התמיכה והלכידות של הקבוצה.
- ה. הכנה לקראת סימפטומים ותגובות שאולי יעלו בעתיד.
- ו. זיהוי דרכים לעזרה נוספת, אם יהיה צורך בכך.
- ז. זיהוי ואבחון של הזקוקים לעזרה נוספת.

הנחיות כלליות:

מס' המשתתפים בקבוצה- חשוב כי כל המשתתפים בשיחה יהיו בעלי מכנה משותף. מספר המשתתפים המומלץ לקבוצה הוא 8-10 אנשים. אסור לחייב להצטרף לקבוצה, ואסור לחייב אף משתתף לדבר.

משך הזמן: המפגש ימשך שלוש שעות בקירוב, ובאמצע תהיה הפסקה.

הנחיה: רצוי שהמנחה תהיה דמות המכירה ומוכרת למשתתפי השיחה. מומלצת הנחייה בקו.

הדיבוב ייערך בסבבים שבמהלכם תינתן הזדמנות לכל משתתף לענות על שאלה מובילה. כל משתתף מוזמן לדבר בתורו, אך אינו חייב להתבטא אם אינו רוצה בכך. השיחה עצמה מורכבת מחמישה סבבים, כאשר בכל סבב רשות הדיבור עוברת בצורה מסודרת מאחד לשני, כאשר אין חובה לדבר. יחד עם זאת,

חשוב לעודד את המשתתפים לקחת חלק במתרחש. על המנחה לדאוג שכל סבב יתמקד במטרתו ולא יגלוש למטרות של סבבים האחרים. לכל משתתף יש את הזכות לעזוב את החדר, וישנה הסכמה כי הנאמר בקבוצה לא ישמש בסיס לרכילות.

2. במפגש עולים רגשות אישיים וכואבים, וכל הנוכחים בו מתבקשים לשמור על סודיות. יש לציין כי ניתן להשתמש בדיבור פסיכולוגי לא רק לאנשים שנחשפו למצב טראומטי ומלחיץ באופן ישיר, אלה גם לקבוצות הנפגשות עם הטראומות כחלק מוגדר וחוזר בעבודת. בקבוצות אלו מטרת ההתערבות תהיה מניעת שחיקה, הפחתת החרדה המקדימה ומניעת תגובות בלתי מתאימות בהיחשפות הבאה.

הדיבור המובנה מורכב מחמישה שלבים:

שלב הפתיחה- המנחה יציג את עצמו, יסביר את מטרת המפגש ויתאר את התהליך. בשלב זה יערך חוזה פסיכולוגי שיפרט את כללי הדיבור.

השלב השני: שלב העובדות- כל משתתף מציג את עצמו ומספר על האירוע מנקודת מבטו. השלב יכול תיאור ושיחזור האירועים על ידי המשתתפים תוך אבחנה בין עובדות לשמועות. המנחה יסייע בבניית התמונה לשם הגברת התמצאות ותחושת השליטה של המעורבים. שלב זה יוצר מעין בסיס לדיון, המאפשר לחברי הקבוצה להכיר את הזוויות הרבות והשונות בהן נתפסו אירועי הלחץ על ידי המשתתפים ואת התנהגות האנשים במשך החשיפה. המנחה ישאל שאלות כגון: מה הקשר שלך לאירוע? מה קרה? כיצד נודע לך על האירוע?

השלב השלישי: שלב המחשבות, התגובות והרגשיות- זהו השלב המשמעותי ביותר כי סביר שבשלב זה יועלו רגשות ומכאובים. המנחה שואל שאלות כגון אלו מחשבות חשבת בזמן האירוע? איך הרגשת? איך זה השפיע על תגובותיך? מה החלטת לעשות? מה מתוך החלטותיך ביצעת ומה לא? מה היה החלק הכי משמעותי עבורך וכו'.

אם הזמן קצר המנחה ישאל רק: מה היה החלק הקשה ביותר עבורך?
חשוב שהמנחה יעזר בקבוצה כדי לנרמל תגובות שמציינים המשתתפים, למשל: "זה טבעי שלאחר אירוע כזה אנשים מאבדים את התיאבון ומתקשים להירדם".

השלב הרביעי: שלב ההתמודדות- המנחה שואל את המשתתפים: מה עזר או מה יעזור לך להתגבר? אם המשתתף לא יכול למצוא משהו שעוזר לו המנחה יכול לשאול כיצד התגברת על אירועים קשים בעבר? מה עזר אז?

השלב החמישי: שלב הסיום- המנחה יסכם בקצרה את התגובות האפשריות להתמודדות לפרט ולמשפחה ויקבע פגישה שניה למעוניינים בעוד כשבועיים-שלושה. בסיום יברר המנחה עם המשתתפים האם היו רוצים להחליף ביניהם את מספרי הטלפון.

דגשים בתהליך ההנחיה:

- א. המנחה ישתדל להשרות אוירה חמה ומקבלת, ולהימנע מפגיעה או ביקורת.
- ב. המנחה ייתן תשומת לב מרבית לכל דובר תוך שימת לב לדינמיקה הקבוצתית.
- ג. המנחה יכול להפעיל משתתפים בתפקיד של תומכים ומנרמלים לעזרת אלו המביעים סבל או ביקורת עצמית קשה.



מדינת ישראל
משרד הרווחה והשירותים החברתיים
האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית
מחלקת אבחון, קדום והשמה



ד. חשוב לשים לב לשקטים בקבוצה, אלו שמוותרים על תורם בסבב. בנוסף יש לשים לב לאנשים בקבוצה שאמורים היו להשתתף בקבוצה אך נעדרו ממנה. לפעמים דווקא אלו הם האנשים הסובלים בצורה משמעותית וחוששים להגיע. יש מקום לטלפן אליהם, לשאול למה לא הגיעו, ולהציע חזרה לפעילות.

מי מכם המעוניין לקבל כלים נוספים אנא פנו אליי במייל:

anatif@molsa.gov.il

מסגרות הזקוקות להתערבות נוספת קבוצתית ו/או פרטנית. אנא פנו באמצעות המפקח על המסגרת.

בכבוד רב,

ענת פרנק, עו"ס

מפקחת ארצית תכניות קידום אישי

מקורות מידע:

גל שי חן- : דיבוב פסיכולוגי עקרונות וכלים פסיכו-חינוכיים להתערבות במצבי אסון
<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/HerumLachatzMashber/herum/DivuvPsichologi.htm>

חברות פורום חינוך מיוחד ארצי, אגף פסיכולוגיה, שפ"י, אוגוסט 200 מתן מענה ייחודי לתלמידים בעלי צרכים מיוחדים <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/UNITS/Shefi>

ניסים דליה, פרידריך אסתי (ייעוץ ועריכה), נט"ל - נפגעי טראומה על רקע לאומי (2012)
התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר במסגרות לטיפול באנשים עם פיגור שכלי- ערכת הדרכה,
האגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי, משרד הרווחה והשירותים החברתיים

Jane McCarthy (2001) Post-traumatic stress disorder in people with learning disability
Advances in psychiatric treatment(2001) , vol. 7, pp. 163–169



מדינת ישראל
משרד הרווחה והשירותים החברתיים
האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית
מחלקת אבחון, קדום והשמה



<http://www.acf.hhs.gov/programs/add/Sept11/addcoping.html>