

זו לא דרך ללא מוצא אפשר להרגיש יותר טוב



"אתה נלחם כל יום לחזור לחיים שלך". אביב פנחס בשיקום | צילומים: יריב כץ

אור הדר

בלון שמתפוצץ, רעש של אגוזי מכונות או טפיחה לא צפויה על הגב - כל דבר קטן יכול להחזיר ברגע את אביב פנחס (20), שהיה לוחם בתותחנים בשנפצע בתאונה מבצעית, אל שדה הקרב. כמעט שנה אחרי שנפצע, הוא מתמודד יומ־יום עם פוסט־טראומה. בעת, על רקע גל ההתאבדויות בצה"ל, הוא יוצא בקריאה ללוחמים: "אל תשאירו את זה בפנים, בקשו עזרה, זה יכול להציל חיים".

אביב התגייס כחודשיים לאחר פרוץ המלחמה, ומיד עם תחילת שירותו הסדיר נשלח עם הגדוד לגזרה הצפונית לתת סיוע ארטילרי לכוחות המתמרנים בשטח. תוך כדי הירי אירעה תאונה מבצעית ונשמע פיצוץ עז. אביב ספג פגיעת הרף בראשו, וסבל מפגיעה אקוסטית חריפה וכן מדימום באוזניו. "הכל היה מסוחרת, איברתי תחושת התמצאות, ואני זוכר שקלטתי שאני פשוט לא שומע כלום", הוא משחזר. הוא פונה לבית החולים זיו בצפת, ובהמשך החל טיפולים אינטנסיביים בתא לחץ במרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא).

כחודשיים לאחר הפגיעה החלו לפתע הרגשות לצוף. "הרגשתי שאני לא אני", הוא מספר. "חשבתי בהתחלה שזה יעבור, שזו רק תקופה. לא היה לי תאבון, ירדתי שבעה ק"ג תוך שלושה חודשים, התבודדתי, לא הסכמתי לרבר על האירועים עם המשפחה והחברים, הרחקתי. לא הייתה לי אנרגיה לעשות שום דבר, גם לא דברים שאני אוהב. הרגשתי שכל פעולה כרוכה במאמץ, שאין לי כוח להתמודד עם החיים".

אביב מתאר לילות ללא שינה, פלאשבקים ותחושת דרייכות מתמדת. "הייתי מרגיש שכל השרירים שלי בוערים. לא משנה כמה הייתי נה, הם היו תפוסים ומכווצים". לכל אלה התלוותה גם תחושת בדידות גדולה. "הרגשתי שאף אחד לא מבין אותי", הוא מספר. הוא התלבט אם לבקש עזרה, עד שיום אחד נשבר בפניו אמו. "פשוט התפרקתי, אמרתי לה שאני לא יודע מה קורה לי", הוא מספר בקול חנוק. "זה היה אחר הרגעים הראשונים שנפל לי האסימון שמשוה גדול קרה ומשפיע עליי, ושאני ממשיך לחיות אותו גם אחרי".

אביב החל לחפש מידע בנושא. "קפץ לי פוסט־טראומה בכל התוצאות", הוא אומר. את האבחנה הרשמית קיבל זמן קצר לאחרי מכן. בינואר האחרון פנה לטיפול במרכז "שערים" לשיקום טראומה בבית החולים השיקומי רעות תל־אביב, שנפתח לטובת טיפול רבי־מצועי בחיילי סדיר ומילואים ובאנשי כוחות הביטחון שנפגעו מאז 7 באוקטובר. אביב מספר כי בזכות הטיפול, הוא מצליח היום לישון טוב יותר. "ככל שהטיפול התקדם הרגשתי שאני חוזר למי שאני, וגם השמיעה השתפרה", הוא אומר.

ד"ר מירי כפיר, בית החולים השיקומי "רעות": "כמות הלוחמים שחוו מצבים טראומטיים ולא מקבלים מענה גדולה מאוד. ככל שנגביר מודעות ונפחית את התיג, האובדנות תכחתי"

מדינה בטראומה

מתחילת השנה אירעו 17 מקרי אובדנות בצה"ל. "כל דיווח כזה שואב, המחשבות לא פוסקות לפעמים כמה ימים, זה כמויות בלתי נתפסות", אומר אביב. "זה כואב כי אני יודע שזה היה המוצא האחרון שלהם. אתה נלחם כל יום לחזור לחיים שלך, לקום מהמיטה. כל הודעה כזו על חייל ששם קץ לחיים שלו אני אומר לעצמי שאם רק היו יותר מדברים ומנרמלים את זה, היה אפשר להציל אותם".

לדברי אביב, על אף ההתקדמות הכבירה שנעשתה בשנים האחרונות בכל הקשור להעלאת המודעות לפוסט־טראומה, עדיין יש מי שחשים בושה לבקש עזרה. "לחיות עם פוסט־

טראומה זו התמודדות שלא נגמרת, זה ברברים הקטנים", הוא מתאר. "הלכתי עם אחי לצפות במשחק כדורגל והיו שם בלוי נים שהתפוצצו, ופתאום התחלתי להיכנס ללחץ, זה החזיר אותי אחורה. זה יכול להיות ריח שמטרגר, צלילים, בשבריר שנייה אתה נשאל לזה". עם זאת, חשוב לו להרגיש כי "הציבור והלוחמים עצמם צריכים לדעת שאפשר לצאת מזה, זה לא דרך ללא מוצא. זה ילווה אותי לכל החיים, אבל אפשר להרגיש יותר טוב". על פי נתונים של התנועה לחופש המידע שפורסמו לאחרונה ב־ynet וב"רדיועות אחרונות", מפרוץ המלחמה הוכרו 3,769 חיילים כמתמודדים עם פוסט־טראומה. "ההיקפים הרבה יותר גדולים ממה שמדווח", אומרת ד"ר מירי כפיר, רופאה פסיכיאטרית בכירה, מנהלת מרכז "שערים" בבית החולים השיקומי "רעות". לדבריה, הטראומה מקיפה גם רבים מאורחי המדינה, בהם תושבי העוטף ושרדי נובה.

למרות שלפי הסטטיסטיקה רק כ־10%־15% ממי שחווה טראומה יפתח הפרעת דחק פוסט־טראומטית (PTSD), לטענת ד"ר כפיר מדובר בסטטיסטיקה בינלאומית שלא בהכרח מתאימה לממדי האירוע שחווה הציבור הישראלי. "בגלל האכיזריות של הפגיעה בחפים מפשע, ודרגת רוע כזו ששברה את האמון של רבים בטוב האנושי - ייתכן שהאחווים יהיו גבוהים יותר", היא אומרת, ומציינת כי עדיין מוקדם לדעת את הנתונים האמיתיים. "אביב הבין יחסית מהר מה קורה לו, אבל עד היום אני מקבלת פניות מהחילים שחוו אירועים קשים ביותר ב־7 באוקטובר, שרק עכשיו מבינים שהם זקוקים לעזרה".

גוף, נפש ורוח

לדברי ד"ר כפיר, מקרי האובדנות בעת האחרונה הם תוצאה של בושה, אשמה, והיעדר מודעות. "אני חוששת שהאובדנות תלך ותגדל, ואני אומרת זאת בוהירות. לתחושת, כמות הלוחמים שחוו מצבים טראומטיים שלא מקבלים מענה גדולה מאד. ככל שנגביר מודעות, נפחית את התיג וניתן לזה יותר מקום ויותר אפשרויות טיפול, האובדנות תפחת". היא אומרת ומוסיפה כי "הצבא ומשרד הביטחון פועלים בנושא המון, אבל המדינה צריכה להפנות יותר משאבים לכך, להקצות מטפלים ולפתוח מקומות".

המודל הטיפולי במרכז השיקומי רעות משלב בין גוף, נפש ורוח, והטיפולים כוללים בין השאר פיזיותרפיה, ביופידבק, רפואה משלימה שיקומית, וגניון טיפולי לצד ליווי פסיכולוגי, פסיכיאטרי, סוציאלי, ואף מלווה רוחנית. "פגשנו הרבה לוחמים עם שאלות על משמעות החיים בעקבות האירועים", מסבירה ד"ר כפיר. "אלה שאלות שלא היינו רגילים לפגוש. אמנם ניצולי שואה כתבו על זה, אבל זה לא הוטמע בטיפול במי שחוו אירועים טראומטיים ביום־יום, ופה במרכז אנחנו נותנים לזה מקום. יש מלווה רוחנית שיושבת עם החייל ויחד הם בונים מחדש משמעות, ערך, השלמה עם מוות ואובדן".

ד"ר כפיר מדגישה כי הציבור הרחב צריך לפתח יותר רגישות וסובלנות כלפי מי שמתמודדים עם פוסט־טראומה. "זה יכול להיות כל אחר. הנהג לפניה, השכן ממול. לאנשים פוסט־טראומטיים אין ראייה לעתיד, הם עסוקים רק בהווה ובעבר, ומה שאנחנו עושים איתם זה בונים עתיד חדש, ובמובנים רבים מפורח יותר מן העתיד שהם תיארו לעצמם קודם", היא מסכמת.



"אני חוזר למי שאני". פנחס