


מלחמת חרבות ברזל

תמונת מצב

*2.1.2024

#2 היבטים בריאות הנפש חוסן, טראומה ופוסט טראומה בקרב חיילים

* הסקירה מציעה תמונת מצב עדכנית¹ כפי שהיא מצטיירת מן המידע המצוי בידנו.



האתגר

מה התפקיד של הפילנתרופיה בהתמודדות הלאומית והאישית עם טראומה ופוסט טראומה בקרב לוחמים, תומכי לחימה ויוצאי.ות שירות קרבי?

תמונת התופעה והמענים הקיימים

מהי פוסט טראומה? על פי ה-DSM 5: חשיפה לאירוע טראומטי, סכנת חיים או איום בסכנת חיים; התמודדות עם ארבע קבוצות סימפטומים: עוררות יתר, הימנעות, חודרנות, דיספוריה. כדי להיות משויך להגדרת פוסט טראומה יש להראות התמודדות עם ארבעת סוגי הסימפטומים לאורך שלושה חודשים לפחות. כל אדם שחווה אירוע טראומטי עשוי לסבול מסימפטומים כתגובה אקוטית למקרה שאירע; התקבעות הסימפטומים נחשבת למצב פוסט-טראומטי. אדם עשוי להדחיק או להסתיר פוסט טראומה לאורך שנים עד שברגע כלשהו מנגנוני ההדחקה עשויים "לקרוס". על-פי נתוני צה"ל בין 8%-12% מהלוחמים הם פוסט-טראומטיים (הערכה שמרנית).

יש עוד רבים (כ-35%), בהם תומכי לחימה, שנפגשים עם הטרואומה פנים אל פנים, אך פגיעתם שקופה משום שהם סובלים מן הסימפטומים באופן חלקי. אלו אינם מוכרים כפוסט-טראומטיים.

לצד זאת, מחקרים ביני"ל ומקורות מידע ישראלים (המצויים בחסר נוכח חסר של מחקר ישראלי) מצביעים על הנתונים הבאים:

- ◀ 3.9% מאוכלוסיית העולם מתמודדת עם PTSD.
- ◀ 11.6% מהישראלים מתמודדים עם PTSD (על רקע טראומה הקשורה בשירות הצבאי, פגיעות מניות, אלימות בילדות והזנחה אחרת).
- ◀ ההערכה בספירה שמרנית היא שכ-100,000 לוחמים ישראלים מתמודדים עם פוסט-טראומה צבאית.
- ◀ 8,640 מוכרים באגף שיקום כפוסט טראומטיים; 1,880 בקשות הוכרו בשנת 2022 (64% מכלל הבקשות שהוגשו); 50% מוכרים כבעלי נכות של מעל 50%.

- במדרגות שמתחת ל-50% נכות, המימון הוא חד פעמי או מסתכם ב"חבילת שיקום" של כ-50,000 ₪ בשנה.
- במדרגת 50% נכות ומעלה (בהתאם לדרגת הפגיעה בתפקוד) יש זכאות ל"חבילת שיקום" הכוללת גם עזרה בהכנסה חודשית; רכב רפואי, שעות ליווי לצרכי בירוקרטיה וכיו"ב בשווי כולל של 150,000-200,000 ₪ בשנה.

1. תמונת מצב זו מבוססת על דברים שהוצגו במפגש משותף ל-JFN ופורום הקרנות ביום 2.1.2024. במפגש הציגו:

- תומר פרייבך - מנכ"ל עמותת "בשביל המחר".
- ירון אדל - מנכ"ל ומייסד תנועת "הלם קלאב".
- פרופ' רחל דקל - פרופ' לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת ברא"ל.

עולם פוסט טראומה צבאית | מנקודת מבט של פצוע, ירון אדל

שירת בין השנים 2002–2006 – האינתיפאדה השנייה, מלחמת לבנון השנייה, תקופת ה"התנתקות", ולאחר מכן עשר שנות מילואים. עבר תהליך פסיכולוגי בשנת 2016, הוגשה בקשה להכרה בשנת 2018, הוכר כפוסט טראומתי בשנת 2021 ומאז מקבל טיפול. עוסק במהלך כ-15 שנים בדברור פוסט-טראומה. הקים את פרויקט "רסיסים" המעניק מרחבים ציבוריים לשיתוף חוויות קרב ולחימה ונרמול תחושות החזרה מהלחימה. פעיל בקמפיינים שונים (בנושאים כגון זיקוקים שקטים, טיפול בקנאביס ועוד). מנחה פודקאסט "מענה הולם" – 49 פרקים של שיחות בנושא פוסט טראומה בלחימה.

פוסט טראומה היא פגיעת מוח בלתי נראית, אך מייצרת תחושות מוגברות של בושה ואשמה. בושה – במובן של "לא רוצה להיות מקולקל ולכן לא הולך לפסיכולוג"; אשמה – במובן של "לא חילצתי את הפצוע בקרב תחת אש ויש לי בושה ואשמה בעניין הזה". אלו גורמים המרחיקים מטיפול פגועים שמצבם לא טוב וזקוקים לכך.

החוויה של הפצוע, ש"חיי קורסים" – היא ש"אין לו מושג איך להתחיל, קשה לו לתאר את מה שעובר עליו, ויש לכאורה שפע של פתרונות שהוא לא יודע לבחור ביניהם ומה עשוי להתאים לו". פגועי פוסט טראומה משתדלים פעמים רבות לחזור לחיי משפחה ועבודה, מדחיקים את הקושי והסימפטומים ומשדרים ש"הכל בסדר" – עד שהדברים מתפרצים, לעיתים אחרי שנים רבות (בהתפרקות המשפחה, בקריסת יכולת בעבודה וכיו"ב). כשמוצע סיוע הדבר כרוך בשני רבדים מרכזיים: טיפול רפואי ("לחצות את רף הבושה") ומיצוי זכויות (לצורך מימון הטיפול). בסופו של דבר המטרה היא לחזור לשגרה (כאשר הטיפול ומיצוי הזכויות ממשיכים במקביל) הכוללת לעיתים "נפילות" בתפקוד, באופן המחייב ניהול ושדרוג של השיקום לאורך החיים.

הטיפול של צה"ל

- ◀ כל חייל בטירונות לומד את מודל יהל"ים – "כיצד עליך לפעול כשהלוחם לידך נראה הלום?" (כלים והנחיות ליצירת קשר, הצגה עצמית, השלמת תמונת העובדות ומתן משימות).
- ◀ הקב"נים בחטיבות עורכים הכנות מנטאליות למפקדים ואלה מעבירים לחיילים – לפני הלחימה. ההערכות הצה"לית למלחמה טובה – גויסו 800 קב"נים.
- ◀ פלה"ק – פלוגת החייה קדמית (פסיכולוגים, עו"ס) עם הכוחות (לא תמיד קיים).
- ◀ צלת"ק – מענה פסיכולוגים ועו"ס קרוב לכוחות בשטח.
- ◀ מלש"ע – מרכז להשעיה (צפון, מרכז ודרום, במתכונת מרפאה) – עד שלושה חודשים.
- ◀ ביחידות הקישור ובבתי החולים יש קב"נים המעריכים את הצורך בטיפול בנפגעים.

מלחמת חרבות ברזל

המלחמה מגדילה, מרחיבה ומעמיקה את הסיכון לנפגעים חדשים ולטראומה חוזרת; אל מול [ייבוש שירותי בריאות הנפש בתקציבים ממשלתיים](#).

- ◀ **השלב הראשון – אירועי היומיים הראשונים** – חריגים ויוצאי דופן – ידוע שהחיילים בימים הראשונים נחשפו למראות זועה קשים ביותר ומחוללי אימה; נתקלו במארבי נ"ט; חוו לחימה פנים מול פנים של מעטים מול רבים; טובי המפקדים נהרגו. חוויות של כשלון ובושה. הריפוי הטוב ביותר, כך אומרים החיילים והמפקדים הללו – היה "הכניסה לעזה – על מדים" במוכנות ובהובלת צה"ל.
- ◀ **השלב השני – הלחימה בשלב הכניסה לעזה** – דומה יחסית לאירועי לחימה מוכרים בעבר.

הטיפול באגף השיקום משרד הביטחון (משהב"ט) | רפורמת "נפש אחת" לאחר המקרה של איציק סעידיאן

- ◀ חלו הקלות ביחס לתנאי הזכאות והפיצוי ללוחמים.
 - נבדקת רק קיומה של פוסט טראומה, ללא צורך באיתור הרקע והסיבה.
 - הקלות משמעותיות ב"מבחן ההכנסה".
 - במצב של נכות של מעל 50% הזכאות כוללת מימון לטיפולים והקלות ברכישת רכב, מימון לימודים וכיו"ב.
- ◀ קו סיוע (בניהול "נטל").

- ◀ האגף גם תומך בפעילות של עמותות שונות עבור חיילים משוחררים (בהיקף של 25%–30% מעלות הפעילות בפועל).
- ◀ **מיעוט פניות למשהבי"ט:** בעלי תסמינים חלקיים ממעטים לפנות ולא יוכרו כסובלים מ־PTSD. בקטגוריה זו נופלים רבים מן הנפגעים אשר לא מקבלים מענה מספיק טוב ומתקשים למצות את הפוטנציאל המלא שלהם – דבר שהוא בעל משמעויות והשלכות אקוטיות במעגלים הולכים וגדלים (עבור הנפגע עצמו, עבור משפחתו, עבור ההתפתחות המקצועית ומקום העבודה, עבור הפרנסה וכלכלת ישראל).

המענים בחברה האזרחית

- ◀ מענה ליום החזרה הביתה;
- ◀ מודל התערבותי תלת יומי שפותח לבקשת הצבא ("מיטיב", "מומנטום" ו"בשבילי המחר") – עתיד להתחיל לפעול בקרוב. לעת עתה אין מימון מצה"ל;
- ◀ קווי סיוע טלפונים ("ערין", "נטיל");
- ◀ טיפולים פסיכולוגיים פרטניים;
- ◀ סיוע והדרכה לבנות זוג והורים (קבוצתי);
- ◀ מסעות קבוצתיים מודרכים (בארץ ובחו"ל);
- ◀ מענים אלטרנטיביים מגוונים ורחבים – טיפול באמצעות בע"ח, גינון, מוסיקה וכיו"ב.

מעגלי הקשר של החוזרים משדה הקרב | משפחות

- ◀ כיצד מתנהלים החיים לצד הפגוע הפוסט־טראומטי? – גם הסובבים חווים קשיים רגשיים, בריאותיים, תפקודיים (זוגיים, הוריים, בבית ובתעסוקה) וביחסים המשפחתיים ואחרים.
- ◀ מחקרים מראים שבנות זוג של גברים לוחמים פוסט טראומתיים חוות מצוקה רגשית ותפקודית. אין מספיק מחקר על מצבם של בני זוג של לוחמות.
- ◀ מחקרים מראים שהורים פוסט טראומתיים מעבירים את המצוקה לילדים שלהם "העברה בידורית"; דבר שעשוי להתבטא במועד הגיוס העתידי של הילדים.
- ◀ ביחס לבוגרים צעירים (בני 20–35) שאינם בזוגיות קבועה וחיים לבד או עם הוריהם – אין די מחקר ומידע על ההשפעה.
- ◀ מקורות הכוח להיעזר בהם – זוגיות, משפחה, סביבות קהילתיות. חשיבותו של טיפול הוליסטי – פרטני, זוגי, משפחתי, קהילתי. זיהוי המטפל העיקרי, תשומת לב להיבטים תרבותיים.

שיח פילנתרופי

- ◀ **יודי יובל רקנאטי, מייסדת ונשיאת נט"ל** – אחד התפקידים של חברה אזרחית, הוא לעשות מעשה, לבחור, להחליט, לספק את המשאבים כדי שהחברה שלנו תוכל להתמודד עם מצב של פוסט טראומה לאומית, קולקטיבית. טיפול בנפש לשם שינוי לטובה במציאות שלנו. במובנים רבים נט"ל במשך כל שנות פעילותה "התכוננה לאירוע"; מדובר בהכנה טובה – נצברו ונלמדו כלים מקצועיים רבים לסיוע (תפעול "קו חם", קיום שיחות קבועות, התערבויות קליניות, התערבויות קהילתיות, תוכנית הכשרה ועוד); יחד עם זאת, זו לא הכנה מספקת לעומק, עוצמה ורוחב היריעה של אירועי 7.10 והמלחמה שפרצה. מאז 7.10 טיפלה נט"ל בכ־20,000 פניות לצד טיפול ולווי בפגיעות של קהילות נוספות (יהודים בעולם). לאור זאת, נט"ל עוברת תהליכי פיתוח והתאמה לנוכח אירועי 7.10 והמלחמה.
- ◀ **אלי בוך – קרן אדמונד דה רוטשילד** החלה לעסוק בתחום של חוסן נפשי על רקע הצורך החירומי וללא רקע קודם. הכוונה היא לחבר בין העיסוק בהשכלה גבוהה לבין הנושא של החוסן הנפשי. כ־30% מהסטודנטים קיבלו "צו 8"; בימים אלו רבים מהסטודנטים שגויסו חוזרים מהלחימה ואמורים לשוב לספסל הלימודים. יש שלושה אתגרים או סיכונים מרכזיים: פוסט טראומה נפשית־אישית והשלכות על היכולות והלימודים; הלימודים עצמם – הסיכון לנשירה (כבר מתממש בדחיית הלימודים לעתיד); הצד החברתי־פנימי בקמפוס – שאלת קיומה של קהילה עוטפת, בפרט בקונטקסט של אקדמיה כמרחב משותף יהודי־ערבי.
- ◀ המהלך – מבסס תשתית לטווח ארוך – הקמת מרכזי חוסן באקדמיה – על סמך גישת מרכזי החוסן במודל יישובי – עם שינויים נדרשים, בתיאום עם תשתיות קיימות באקדמיה (דקנאט סטודנטים, שירות פסיכולוגי וכיו"ב). שלושה מרכיבי סיוע: ליחיד (סטודנטים, סגל), מוכנות "לחירום הבא" וחוסן קהילתי (כולל יחסי יהודים-ערבים). בשת"פ עם הקואליציה לטראומה, התאחדות הסטודנטים; מוקדים ראשונים במכללות ספיר ותל־חי.

המלצת צפייה – ["הקבוצה של אלכס" \(סרטו של יונתן ניר\)](#)