

בצל מלחמת חרבות ברזל - עקרונות עבודה ודרכי התערבות לאחר אסון מרובה נפגעים ובעקבות האובדן והשכול: סקירת ספרות

ברכי בן סימון | אורטל טופורק בר | אילא קרמל-שיפמן | יואה שורק |
שירלי רזניצקי | יונית יעקובוביץ

עיקרי הדברים

- מאז פרוץ מלחמת חרבות ברזל בשבעה באוקטובר 2023 גדל אלפי מונים מספר האנשים שזקוקים למענה נפשי כדי להתמודד עם האובדן והשכול ועם הטראומה. מצב החירום המתמשך, הן מפאת הימשכות הלחימה הן בגלל חוסר האפשרות של מפונים לשוב לבתיהם עקב מצב הביטחון המעורער, מעמיק בקרב הציבור את הטראומה, את תגובות הדחק ואת המצוקה. מסמך זה יוצא לאור כשלושה חודשים מפרוץ המלחמה במטרה לסייע לקובעי מדיניות ולאנשי מקצוע בגיבוש דרכי התערבות בקרב משפחות וקהילות שמתמודדות עם טראומה ועם אובדן ושכול בטווח הבינוני והארוך, כפי שנדרש בשלב זה של התגובה לאסון. עם זאת, כדי לדעת להיערך מראש למצבים מייד לאחר התרחשותו של אסון, המסמך עוסק גם בדרכי פעולה ותגובה בטווח הקצר.
- הספרות העוסקת בהיערכות של מדינות לאסונות ובאופן התגובה אליהם מלמדת כי שלבי התגובה המיידיים לאסון מתאפיינים בכאוטיות ובבלבול, ומכאן החשיבות להיערך ככל האפשר מראש. כמה עקרונות מנחים את אופן התגובה של מדינות לאסון, והמשותף להם הוא הצורך להגן על הבריאות הפיזית ועל השלומות הרגשית-חברתית של האוכלוסייה, הצורך להעניק סיוע למספר רב של אנשים בזמן קצר והצורך להבטיח התערבות יעילה שתמנע התפתחות הפרעות נפשיות בטווח הארוך. עקרונות אלו כוללים: (1) היערכות מוקדמת של מערכת הבריאות; (2) תגובה מיידית והענקת עזרה ראשונה נפשית; (3) פנייה יזומה של אנשי מקצוע למעגלים רחבים של נפגעים כדי להציע להם הערכה פסיכו-סוציאלית ומעקב; (4) תיאום העבודה בין מגוון רחב של גופים, שירותים ובעלי תפקידים; (5) הכשרה ייעודית וייחודית לאנשי המקצוע; (6) שימוש בכוח אדם לא מקצועי ובאנשים מהקהילה לפעולות סיוע ראשוניות; (7) זיהוי צורכי הנפגעים בטווח המידי ובטווח הארוך והמשך הניטור שלהם על ידי מומחים

בתחום בריאות הנפש ועל ידי בעלי תפקידים, למשל מתחומי הבריאות, הרווחה, החינוך וממוסדות קהילה נוספים; (8) תכנון התערבות למעגלים רחבים של נפגעים שנחשפו ישירות או בעקיפין לאסון; (9) הפניית משאבים והתאמת מענים לאוכלוסיות פגיעות במיוחד; (10) תכנון המדיניות ואופן הפעולה ברמה הלאומית והקצאה של תקציבים ומשאבים לרשויות המקומיות כך שיישום המדיניות ייעשה ברמה המקומית.

- את אופן התגובה לאסון אפשר לדמות לפירמידה, שבבסיסה הרחב מתן שירותים בסיסיים וביטחון לכלל האוכלוסייה ובקודקודה הצר התערבות מומחים המיועדת למספר מצומצם של נפגעים. כמו כן, סוגי ההתערבות צריכים להיות מותאמים למצב ולשלב ההתמודדות עם האסון שאנשים חווים. התערבות מיידית (מרגע האירוע ועד שבוע אחריו) מיועדת לאנשים שנחשפו ישירות לאירוע טראומטי, ואילו התערבות ביניים (משבוע לאחר האירוע ועד חודשיים אחריו) והתערבות ארוכת טווח (חודשיים ויותר לאחר האירוע), התערבויות שעשויות להיות חופפות זו לזו, מיועדות לאנשים החווים מצוקה נפשית או מפתחים תסמינים ארוכי טווח. יש מגוון עשיר של סוגי התערבות להתמודדות עם דרגות המצוקה הנפשית והטראומה, החל בטיפולים פסיכולוגיים פרטניים, עבור בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי – קבוצתי או פרטני – ובקבוצות תמיכה, וכלה בשימוש בגישות מסורתיות פחות, כגון טיפול באומנות וטיפול בבעלי חיים, המשמשות חלופה לטיפול המסורתי שמתבסס על דיבור.
- מייד לאחר האסון וככל שיידרש יש להפנות את תשומת הלב לכלל הציבור. התגובה הרגשית של מי שלא נחשף ישירות למתקפת טרור עלולה להחריף בעקבות התייחסות סנסציונית לאירוע בתקשורת או העברה לקויה של הנחיות מטעם אנשי ציבור. פעולות מניעה צריכות לכוון להגברת תחושת החוסן והמסוגלות של הציבור. אחד המשאבים החשובים להתמודדות עם השפעות אסון שגופי ממשל וארגונים אחרים יכולים לספק לציבור הוא מידע, הן כללי על היקף האסון ועל טיבו הן על דרכים להפחית תחושות מצוקה ולהגביר תחושת חוסן קהילתי ונפשי. יש גם לספק לבני משפחה וקרובים מידע אמין על הנפגעים.
- הפעלת מערכות תמיכה מבוססות קהילה היא דרך נוספת לחזק את החוסן הקהילתי ולסייע במאמצי השיקום וההחלמה: אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש ומארגונים העוסקים בחיזוק החוסן יכולים ליצור קשר עם מנהיגים בקהילה ולהיעזר בהם לשם הגשת סיוע; תמיכה רוחנית יכולה להגיע למשל ממנהיגים דתיים מקומיים; אפשר להפעיל מודלים להתערבות בקהילה שבהם מובאים בחשבון הכוחות של הקהילה ומוחזרת אליה אט-אט השליטה על חיי חבריה ועל סדר היום שלה.
- בתחום של אובדן ושכול, כמו בתחומים אחרים, הספרות מלמדת שלא כל האנשים השכולים זקוקים לאותה רמה של סיוע ותמיכה: מרבית השכולים יצאו נשכרים מקבלת עידוד וחיזוק, הכרה באובדן שלהם וגישה למידע בדבר עיבוד האובדן, מקורות תמיכה וסיוע; מיעוטם יזדקקו להתערבות של אנשי מקצוע מיומנים. כדי לנצל ביעילות את המשאבים הקיימים ולספק שירות מותאם הזמין לכל הזקוקים לו, יש להעניק תמיכה על בסיס אבחון והערכה של צרכי הפרט. כמו כן יש לספק מידע על דרכי תמיכה ועל שירותים זמינים, גם על ידי אנשי מקצוע שלא מתחום הטיפול, למשל צוותי חינוך בבתי הספר, כדי להרחיב את מעגל התמיכה.
- ארגונים המספקים מענה בתחום האובדן והשכול צריכים לאמץ אמות מידה שיבטיחו הלימה בין איכות השירות שהם מציעים ובין השירות בפועל. עליהם להבטיח את איכות הצוות המטפל; לדאוג להדרכה למתנדבים, לתמיכה בהם ולשמירה על קוד התנהגות אתי; להתאים את השירות ואת ההתערבות לרקע, למאפיינים ולצרכים של השכולים, למשל לדת, לתרבות, למגדר ולגיל; להיות זמינים לכל השכולים בפרק זמן סביר ובשלבים שונים של האבל; וכן לבסס רצף שירותי מניעה וטיפול.

- הנחת המוצא של תוכניות התערבות להתמודדות עם אובדן ושכול היא שאבל והסתגלות לאובדן הם תגובות טבעיות ושלכל פרט יש יכולת להסתגל לאובדן בעזרת התמיכה והטיפול המתאימים. בהתאם לכך, הספרות מלמדת על המגוון הרחב של תוכניות התערבות בתחום זה ועל גישות הטיפול המגוונות להתמודדות עם מצב זה, החל בחינוך לאבל ומתן אסטרטגיות התמודדות, עבור בתמיכה קבוצתית ושיתוף, וכלה בטיפול ובליווי רוחני. המסגרות התאורטיות הנפוצות במודלים ובתוכניות הן תאוריה התפתחותית, טיפול התנהגותי-קוגניטיבי, טיפול ממוקד טראומה, טיפול הבעתי ויצירת משמעות. כמו כן, אחת הגישות הבולטות בטיפול באנשים שכולים היא תמיכה בתהליך המשפחתי של ההתמודדות עם אבל, והיא מבוססת על התפיסה שמשפחה היא מקור התמיכה העיקרי בעת משבר ואובדן.
- על בסיס סקירת הספרות מוצעות כמה המלצות לדרכי התמודדות עם המצב שבו נתונה מדינת ישראל בעת הזאת, ואלו הן: פיתוח ראייה מערכתית של התמודדות עם טראומה, אובדן ושכול; הפניית משאבים לאומיים לרשויות המקומיות; נקיטת גישה אקטיבית לזיהוי צרכים; יצירת מענים לכל שלבי ההתמודדות, על פי רמות ההתערבות הנדרשות; הפניית משאבים לאוכלוסיות בסיכון גבוה והתאמת המענים להן; הכשרה והדרכה של אנשי מקצוע בתחומים טראומה, אובדן ושכול; הרחבת מעגל נותני התמיכה והסיוע; הפעלת מודלים להתערבות בקהילה; ביסוס דרכי התערבות קבוצתית וכלים משלימים לתמיכה; יצירת מקומות מפגש לשיתוף, לתמיכה ולמתן מידע; שימוש באמצעי התקשורת להפצת מידע אמין ולפיתוח החוסן; הגברת המודעות לתחום של אובדן ושכול.