

תמיכה במצבים קריטיים



התמודדות עם טראומה

בקצרה



- טראומה היא אירוע פתאומי שמשפיע על החיים הרגילים שלנו.
- אתם עלולים לחוות תחושות של חוסר אונים, עצב, כעס או אשמה, כמו גם תסמינים גופניים כגון כאבי ראש או חוסר תיאבון.
- טיפול עצמי טוב וקבלת תמיכה מאחרים יעזרו לכם להתמודד עם טראומה.

למה לצפות



טראומה היא אירוע פתאומי שמשפיע באופן דרמטי על החיים הרגילים שלנו, ומשנה את הדרך שבה אנו רואים את העולם. זה יכול להיות בין השאר, מחלה של בן משפחה קרוב, תאונת דרכים, תקיפה או אירועים מאיימים אחרים. הרגשת זעזוע ומצוקה מסוימת בעקבות כל אירוע שאינו בטוח ה'נורמלי' של החוויה האנושית היא נורמלית. זכרו, המצב או הנסיבות הם ה'לא נורמליים', לא אתם.

תגובות רגשיות לטראומה



בדרך כלל, אתם עלולים לחוות את התחושות והתסמינים הבאים לאחר אירוע כזה:

- **חוסר אונים:** ייתכן שתרגישו שאינכם שולטים יותר בחייכם או ברגשותיכם. אתם עלולים לחוות זיכרונות חוזרים ונשנים מהאירוע ולהרגיש שאינכם יכולים לשלוט במחשבותיכם.
- **עצב:** יתכן שיתחשק לכם לפרוץ בבכי לעתים קרובות.
- **כעס:** אתם עלולים לחוות כעס על מה שקרה, ועל כל מה שגרם לזה או אפשר לו לקרות. אולי תקשרו זאת לתחושה של אי צדק, או לתחושה שאחרים לא מבינים אתכם כראוי.
- **אשמה:** יתכן שתרגישו אשמה כתוצאה מדברים שעשיתם או לא עשיתם, או בגלל שאתם מרגישים טוב יותר מאלה שהיו מעורבים באופן אישי יותר באירוע.

תגובות פיזיות לטראומה



לאחר האירוע, אתם עלולים לחוות את התגובות הפיזיות הבאות:

- מתח מתמיד, כאבי ראש וכאבי שרירים.
- אי שקט.
- קושי בריכוז; למשל, תעשו יותר טעויות, ייקח לכם זמן רב יותר לבצע משימות יומיומיות או שתחלמו בהקיץ לעיתים תכופות יותר.
- הרגשת 'ערפול' וחוסר תחושה.
- חוסר שינה - ייתכן שתבחינו בשינויים בדפוסי השינה הרגילה שלכם; לדוגמה, קושי להירדם, יקיצה מוקדמת בבוקר או סיוטים.
- פלאשבקים לאירוע, שעלולים להיגרם על ידי ריחות ורעשים.
- תזזיתיות יתר, כולל רגישות לרעשים חזקים או לתנועות פתאומיות, במיוחד אם הם מזכירים לכם את האירוע עצמו.
- חוסר תיאבון.

תגובות התנהגותיות לטראומה



ייתכן שתבחינו גם בשינויים בהתנהגות כגון:

- חשש לחזור למקום התרחשות האירוע הטראומטי.
- רצון לבודד את עצמכם ולהימנע מדבר עם אנשים אחרים.
- תחושת רגישות לתזכורות על האירוע והימנעות מסיקור תקשורתי או דברים אחרים שגורמים לכם לחשוב על האירוע.
- אובדן עניין בדברים שנהניתם לעשות בעבר, או בהתרועעות חברתית.
- שינוי בחשק המיני.
- אובדן עניין בשגרת היומיום שלכם.
- ירידה בבטחון העצמי שלכם ובאמונה ביכולתכם להתמודד.
- רמות מוגברות של עצבנות.
- נטייה מוגברת לשתיית אלכוהול.

מה אתם יכולים לעשות?



- הזכירו לעצמכם שלאחר כל אירוע טראומטי, זה נורמלי להרגיש כמו שאתם מרגישים.
- שוחחו על האירוע עם אנשים אחרים שהיו מעורבים וחלקו חוויות דומות.
- שוחחו על העובדות והרגשות הנוגעים לאירוע עם חברים קרובים ובני משפחה.
- שימו לב שלא להפריז בשתיית אלכוהול כדרך התמודדות - זה יכול בקלות לצאת משליטה.
- היו מודעים לפעילות יתר, מכיוון שלפעמים היא עלולה להזיק כאשר היא מסיטה את תשומת הלב מהעזרה שאתם זקוקים לה.
- שימו לב שלפעמים עוזר לדבר עם מישהו מחוץ למשפחה שיודע לעזור במצבי משבר; לדוגמה, רופא/ת המשפחה שלכם, חבר/ה מהקהילה הדתית שלכם, או תוכנית מקומית לתמיכה בקורבנות.

אם לאחר חודש או יותר התגובות שלכם מחמירות במקום להשתפר, ייתכן שתצטרכו לפנות לעזרה. לדוגמה:

- אם אתם מרגישים שאינכם יכולים לחוות אושר, שמחה או אהבה ורגשות חיוביים אחרים.
- אם אתם מאבדים עניין בדברים שמהם נהגתם ליהנות.
- אם אתם מתקשים לדמיין את העתיד.
- אם אתם ממשיכים להימנע ממקומות ואנשים המזכירים לכם את האירוע.

- אם אתם ממשיכים לסבול מסיוטים, שינה לקויה ו/או צורות אחרות של מתח וחרדה.
- אם נראה שיש לכם קושי במערכות היחסים, או שמתפתחות בעיות מיניות.
- אם אתם ממשיכים לעשן או לשתות יתר על המידה בעקבות האירוע.
- אם חלה ירידה בביצועי העבודה שלכם.
- אם אתם סובלים מתשישות, בעוד שאתם אלו שאמורים לעזור.

תסמינים מסוימים עשויים להיראות לא כל כך חשובים, אבל בהחלט עשויים להיות קשורים. לדוגמה:

- אם אתם מוצאים את עצמכם כועסים יותר או שיש לכם התפרצויות ואתם לא מתנהגים כך בדרך כלל.
- אם אתם מרגישים שאתם לא יכולים כל כך להתרכז וצריכים להתאמץ יותר כדי לעשות דברים.
- אם אתם שוכחים דברים ומרגישים מפוזרים.
- אם אתם חווים כאבים פיזיים לא-רגילים, או מרגישים מגושמים.
- אם נהיה לכם קשה יותר ויותר להיות במחיצת אנשים ואתם רוצים להישאר במקומות שבהם אתם מרגישים 'בטוחים'.
- לאחר האירוע, אתם עלולים להרגיש חסרי ביטחון עצמי או חסרי הערכה עצמית.

עצות כלליות



- התמקדו בצורך שלכם במנוחה ורגיעה - פעילויות מרגיעות מאפשרות התאוששות נפשית ופיזית כאחד.
- שמרו על קשר עם הקרובים לכם ביותר. קשר עם אנשים יכול לעזור לכם להימנע מהבדידות שאנשים רבים חווים לאחר טראומה.
- נסו לחזור לשגרה רגילה ככל האפשר.
- השתדלו לא להימנע לחלוטין מהזיכרונות, הימנעות מוחלטת מהחווייה והזיכרונות עלולה לפגוע בתהליך ההחלמה.
- שתפו את רגשותיכם עם אחרים.
- היזהרו מביצוע דברים הכרוכים בריכוז, כגון נהיגה ומשימות ביתיות.
- זכרו שזהו שלב חולף; עם הזמן, רוב האנשים מחלימים לחלוטין.
- אם אתם חווים אחד מהתסמינים הללו, פנו לייעוץ אצל רופא/ת המשפחה שלכם או בתוכנית הזו.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת/ת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081