

השיבה הביתה

אתגרים של חזרת המילואימניקים והמילואימניקות מהשירות הצבאי הארוך

כתבו וערכו: **פרופ' מולי להד, הדר גלס MADTH, שרה טוכשניידר MSW, ד"ר דורי רובינשטיין**
מסמך זה נכתב על ידי צוות מרכז משאבים והוא מתייחס לגברים ונשים מתוך הכרה בתרומה המדהימה של שני המינים להצלחה במלחמה.

ברוכים/ות השבים/ות!

חשוב לנו לפתוח בכך שתהליך החזרה הביתה משולב בשמחה אך גם במעבר חד מלחימה לשגרה, מה שמביא את השבים/ת הביתה ואת קרוביהם/ן למצב של התרוממות רוח ובו בזמן עלול לגרום לרגשות של בלבול.

אתגר משמעותי במשפחות הלוחמים/ות הוא ההשתלבות מחדש בחיי הבית והעבודה. המעבר מתפקיד החייל/ת במציאות המלחמתית לבין האווירה בבית והחזרה לתפקיד בן/ת המשפחה יכול להיות מורכב וחד.

בספרות הפסיכולוגית העוסקת בנושא מצוין כי תקופה כזו משולבת בדרך כלל בכמיהה לשוב לרגיעה ולחיי היומיום לבין המתחים שנצברו בבית וחוויות המלחמה של השב הביתה.

חשוב להדגיש כי מרבית השבים/ת יסתגלו בתוך זמן קצר יחסית למצב הרגיעה אבל יש לשים לב לכך שתפקוד מוצלח בשעות או בימים הראשונים אינו הבטחה לכך שלא תהינה גם ירידות במצב הרוח בהמשך. זה יכול לקרות בגלל עייפות וזיכרונות קשים, אירועי אסון ונפגעים, שיחזירו את החייל/ת לזיכרונות הקרב ואולי אף יגרמו לווה לרצות לשוב לשדה הקרב.

המעבר מתחושת מתח, תשישות וכאב למצב של רגיעה, הקלה ותקווה הם סימן לתנועה חשובה ועדיפים לפעמים על מצב קיפאון, שיכול גם הוא להתרחש סביב אירועים טראומטיים. יש להתייחס לשינויים בשלב הראשוני כסימן לתהליך בריא ולרוב נורמלי לחלוטין.

כאשר חוזרים לחיים בחיק המשפחה, הלוחמים/ות יכולים/ות לחוות קשיים חדשים כגון:

- הסתגלות חברתית
- קשיים בתקשורת
- קושי מצד ילדים צעירים ובוגרים
- בני/ות זוג ומשפחה - קשיים במצבים אינטימיים
- קשיי ריכוז וקשיי שינה
- תנועה בין רצון להיכנס מיד לפעילות ועבודה אל מול התחושה של קושי לשוב לשגרה וליומיום (עיסוקים שאין בהם אדרנלין ועוצמות של לחימה ומשמעות)
- רגשות מעורבים לגבי עזיבת המילואים/צבא כשהלחימה נמשכת (דאגה ורגשות אשם על שעזבו חברים שממשיכים להילחם).

בחלק מהמקרים הניסיון הטראומטי שנצבר במהלך פעולות הלחימה משפיע לרעה על הקשיים הבריאותיים שהיו קיימים לפני כן אצל החיילים/ת וכתוצאה מכך מעצים וגורם ליותר הפרעות בשינה, אי הבנות, מריבות, דיכאון, מצבי רוח וניכור.

החזרה הופכת פעמים רבות למבחן רציני עבור הלוחם/ת עצמו ועבור הקרובים אליו/ה

- לעתים זה גורם לקושי בהסתגלות עם השיגרה עד כדי רצון לשוב לצבא.
- החייל/ת לרוב היה חסר/ה בימי החגים, ימי הולדת ואירועים אחרים החשובים למשפחה ולילדים ובמשך תקופה משמעותית המשפחה התנהלה ללא אחד מההורים, אב או אם, מה שיכול להשפיע על תפקוד המשפחה בשלב החזרה לשיגרה.
- קיים רצון להשלים חוויות מחד ומאידך רצון להקל על השב/ה הביתה ולא להוסיף למצוקות שלו/ה.
- הפניית שאלות לשב/ה הביתה לגבי השירות עלולות ליצור לחץ.
- הרצון לדעת מה עבר הלוחם/ת ומצד שני הפחד להעיק עליו/ה. גם מצד הלוחם/ת יש צורך לפרוק ולספר לעומת הרצון לגונן על בני הבית מפני מוראות המלחמה.
- ילדים צעירים עשויים להפגין כעס והתרחקות מהאב/האם ששב/ה כי בעולמם הוא או היא "נטשה" אותם ובמיוחד אם לא היה/ה ביום הולדת לדוגמא.
- יש ילדים שידבקו לאב או לאם ולא ירצו להיפרד ממנו/ה וכל יציאה של האב/האם מהבית תלווה בהתפרצות ריגשית וחרדה.
- ילדים שאספו כוחות כדי לגונן על אמא או "להיות גיבורים" יכולים לפתע לחוש ירידת מתח.
- ילדים שאופיינו בנסיגה לדפוס התנהגות בגיל מוקדם יותר עלולים לספוג עלבונות מהשב/ה הביתה כגון "אני הייתי במלחמה ואתה עושה במכנסיים".
- מתבגרים עשויים לבקש לשמוע מה עבר ההורה ששב/ה מהמלחמה אך באותו הזמן לעסוק בשלהם כמעין הקלה, או "חזרת הביתה אז אני יכול לשוב לענייני".
- חשוב להזכיר שהחייל/ת היו בסביבה אלימה וספגו הרבה "אנרגיה של אלימות" על כן עלולים להיות קצרי רוח ולהגיב בחוסר סובלנות או באלימות מילולית ואף פיזית, במיוחד לאחר שנחשפו למצבי לחימה טראומטיים.
- גם ל"צוות העורף" כלומר למשפחה, מגיע צל"ש משפחתי – חשוב להתייחס לעשייה ה"תומכת לחימה" שלהם, כל הכרה ותוקף שבת/בן הזוג והילדים יקבלו תרחיב את היכולת להכיל את המקצב והשינוי החד וההסתגלות המחודשת לחיים שהשב/ה עוברים.

נושא מהותי הוא נושא הקצב

חשוב לומר שקצב הוא דבר מולד. יש שיסתגלו מהר וללא כל צורך במעבר ויש שייקח להם יותר זמן לשוב לעצמם. הרוב מתאוששים ושבבים לתפקוד בתוך זמן נראה לעין.

הצורך לגונן על המשפחה ולפצות אותה על ימי הדאגה והניתוק עשוי להוביל לרמה גבוהה של חרדה בכל הקשור לפעילות הילדים מחוץ לבית מחד, ומאידך לתחושה של "לחגוג" את החיים מול הצמצום שהמשפחה נהגה בה לאורך החירום. הוצאת כספים בלתי מרוסנת יכולה להיות מקור נוסף לקושי ואי הסכמות בין ההורים. לכן תקשורת משפחתית פתוחה וכנה יכולה להקל ולשמר על קשרים חזקים ודינאמיקה מקרבת.

עשה ואל תעשה

עשה

- הכינו את הבית לקבלת הפנים, תחשבו מי כן וגם מי לא חשוב שיהיה בנוכחים.
- שתפו את הילדים בהכנות, כולל למשל בהכנת עוגה לקראת השב/ה.
- הכינו אוכל שהחייל/ת אוהב/ת.
- ארגנו זמן שקט להורה השב/ה והעסיקו את הילדים על מנת שיהיה לו/לה גם זמן לעצמו/ה.
- חבקו. קירבה פיזית חשובה מאוד!
- גלו סובלנות לקצב.
- שתפו בהחלטות בצורה מדורגת.
- בדקו אם מתאים לו/ה לצאת לבילוי או שזקוק לזמן מעבר.
- עודדו קשר עם חברים ובוודאי עם חברים מהיחידה.
- אינטימיות יכולה להיות מיידית, אבל לעיתים צריכה תהליך של 'חימוד' - יוזמה של מגע מרגיע, ליטוף או חיבוק עשויים להיות תחליף להיעדר חשק או לאי יכולת ליחסי מין מלאים ולעיתים תחושת האינטימיות שנוצרת עשויה להתקדם ליחסים אינטימיים.
- היו נכונים להקשיב ואמרו זאת, אל תהססו להזיל דמעה ולוודא שהחייל/ת שלכם מבין/ה שזו ההזדהות שלכם עם מה שקרה לו/ה. במקביל, אפשרו שיח מדורג ולא שיפוטי אודות האירועים. אנשים מעבדים אירועים בדרכים שונות - לעיתים יעלה הרצון לשתף בשטף ולעיתים קיים פחד לנגת בזיכרונות ובמראות - חשוב לגלות סובלנות לקצב האישי של החייל/ת וכשכבר עולים הסיפורים לא לשפוט, לצמצם או לבלום.
- חשוב לדאוג לעוגנים של תשומת לב גם לעצמכם!! תשומת לב למי שנשארת/ת בעורף ופוגש את השב/ה הביתה. חפשו כל דבר הכי קטן שיכול להשתלב באופן קבוע בתוך שגרת היום שלי ויחזק אותי.
- כדי לשמר את הכוחות חשוב להפנות גם תשומת לב לדברים קטנים שמחברים ומזינים אותנו בכוחות ויעזרו להכיל אחד את השני/ה.

אל תעשה

- אל תעסקו באבחוני סימפטומים - תנו לעצמכם כמה ימים לראות מה השיגרה תביא לפני שמתחילים בלחץ ללכת לטיפול.
- אל תרחמו - רחמים מחלישים.
- אל תהפכו את השב/ה הביתה לנכה - פנקו בכיף, יחד עם הזמנה לאוטונומיות ולעשייה ביחד.
- אל "תיפלו" על השב/ה הביתה עם כל הבעיות על הרגע הראשון, אל תטיחו בו/ה "עד עכשיו אני התמודדתי עכשיו קחי את המושכות".
- בקשו לא לספר זוועות ליד ילדים קטנים.

מתי לפנות לסיוע נפשי או בריאותי?

אם מדובר בקושי מתמשך אותו מעלה החייל/ת ואף קושי שמחריף (לדוגמא: קשיי שינה, רגזנות, הסתגרות, המנעות), מומלץ לפנות לגורמי הטיפול מטעם הצבא אשר ידעו לכוון את החייל/ת לסיוע מתאים.

אם מדובר במי מבני המשפחה, ניתן לפנות דרך מספר גורמים (בהתאמה לאיזור המגורים) כגון: מרכז החוסן, שירותי הרווחה, קופ"ח/רופא המשפחה, אשר יידעו להפנות אתכם לגורם הרלוונטי.

קיימים גורמי סיוע רבים שעוסקים בסיוע לפרט, למשפחה ובוודאי לחייל/ת שחזרו מהמלחמה:

- **קו תמיכה רגשי 'נפש אחת' למתמודדים עם פוסט טראומה ובני משפחותיהם** *8944
- **צה"ל היחידה לתגובות קרב** *8150 וא 03-6401400
- **עמותת נט"ל - מעניקה סיוע וטיפול נפשי לנפגעי טראומה על רקע מלחמה וטרור** 1800-363-363
- **ער"ן** 1201 וא 076-8844400
- **קופות החולים:**
 - ככלית 03-7472010
 - מכבי *3028
 - לאומית *507
 - מאוחדת *3833
- **מרכז משאבים - קו סיוע עם אנשי מקצוע, לתמיכה נפשית עבור תושבי קו העימות הצפוני:**
 - עברית 04-6900603
 - ערבית 04-7702649
 - רוסית 04-7702650
 - אנגלית 04-7702651

אתם לא לבד!

אם עולה תחושת בדידות, הפיגו אותה - בעזרת שיחות, מפגשים ובמידת הצורך בעזרת אנשי מקצוע.

04-6900603

אנו מזכירים כי קו הסיוע שלנו עומד לרשותכם בטלפון



מרכז משאבים
מיסודו של פרופ' מולי להד