

הערכות לצונמי בריאות הנפש אחרי טראומה לאומית: מי יטפל ובאיזו שיטה?



פרופ' גיל זלצמן MD, MHA
מנהל המרכז לבריאות הנפש גהה, מקבוצת כללית
ומנהל מחלקת יום לנוער
ראש החוג לפסיכיאטריה, הפקולטה לרפואה
אוניברסיטת ת"א
יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות



אירוע קיצון טראומטי ברמה לאומית ובינלאומית



- ההפתעה
- ההיקף
- האכזריות
- מעורבות ילדים, תינוקות וקשישים
- אלימות מינית
- איבוד אמון ברשויות
- העצמה במדיה החברתית
- אסון מתקרב בשידור חי
- השבר באמונה שיש תקווה לפתרון הסכסוך
- החשש מעימות רב זירתי
- משך ארוך של האירוע chronic stress (עוד לא פוסט...)
- חטופים- אופיים ומספרם. יש להם פנים.



אירוע טראומטי ברמה לאומית

• רה-אקטיבציה של טראומות אישיות ולאומיות מהעבר בשבים
ומשפחותיהם:

• יום כיפור- מלחמה בהפתעה, מחדל מודיעיני

• שואה- כצאן לטבח

• פגיעה מינית קודמת



טראומות אישיות - מעגל ראשון

- הקורבנות הראשונים של האירוע
- חוסר אונים, אימה, מראות מוות, התעללות ופציעה
- טבח באמצע מסיבת טבע שמחה בזריחה
- העדר כוחות זמינים: 7-13 שעות בממ"ד וקריאה לעזרה
- מראות זוועה הקשים שידע המין האנושי
- משפחות שלימות שנרצחו לעיתים לעיני קרוביהם
- התעללות בנרצחים לפני ואחרי הרצח
- פציעות גופניות קשות ונכות
- חטיפה ע"י חמאס אחרי שראית למה הם מסוגלים (לעומת שבי במדינה ריבונית)

טראומות אישיות - מעגל שני

- משפחות חטופים
- משפחות נעדרים
- זיהוי חללים איטי- עיכוב בהליכי אבל
- הרס פיזי של הקיבוץ
- מגורים במלון ללא אופק קרוב
- התפרקות קהילה
- משבר כלכלי

טראומות אישיות - מעגל שלישי

- **First responders**: שוטרים, חיילים, חובשים, כיתות כוננות, זק"א, צוותי בי"ח, מטפלים מבריאות הנפש, אנחנו

טראומות אישיות - מעגל רביעי

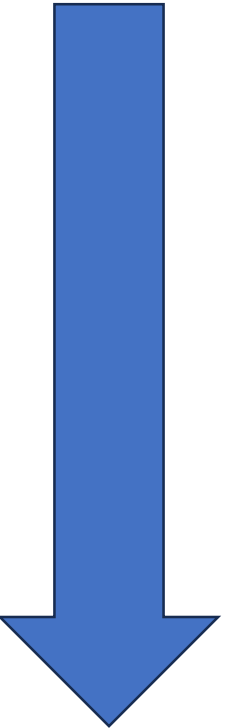
- שאר עם ישראל (גם אנחנו): אזעקות, דאגה לעתיד
- צופי חדשות
- צופי מדיה חברתית- חשיפה לסיפורים
- קרובים מגויסים
- דכאון/חרדה לאומית
- איום למלחמה רב זירתית- אי ודאות



לפחות 100 נרצחים ויותר מ-1,000 פצוע

הגישה העכשווית לטיפול באירוע טראומטי: סוגי הפגיעה

- Normal reaction=shock, fear, mourning
- Acute stress reaction (1-3 days)
- Acute Stress Disorder (3-30)
- **Post traumatic stress disorder (>30 days)**
- **Delayed PTSD**
- Lifetime prevalence: 5.4% men, 11% women
- האם בכלל רלבנטי לאירוע שלנו???



הגישה העכשווית לטיפול באירוע טראומטי: מהלך ריפוי טבעי

- **רוב** האנשים שנחשפו עפ"י כל המחקרים העדכניים יחלימו מהטראומה בכוחות החוסן הטבעי.
- לנרמל את התגובה: "תגובה נורמלית לאירוע לא נורמלי"
- **תסמיני העוררות ידעו תוך 1-3 חודשים** מהאירוע אצל הרוב.
- **גם אצלנו?**

*תודה לד"ר ניצה נקש בסיוע להכנת המצגת

גורמי סיכון מקדימים לטראומה לפיתוח PTSD

- המשך חשיפה לאירוע לאורך זמן
- העדר מערכת תמיכה
- היסטוריה של טראומה קודמת
- טראומה גופנית
- נשים
- הפרעה פסיכיאטרית קודמת
- נטיה גנטית לפגיעות לטראומה [אפיגנטיקה?] (1/3)
- במהלך הטראומה: עוצמת האירוע, חומרת פגיעה פיזית, אובדן בלתי צפוי. +בשבבים---**טראומה מתמשכת, פגיעה פיזית,**

טריגרים ללא סוף...



פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה

טריגרים



פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה



פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה



פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה



פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה

האתגר: עליה משמעותית בצריכת שירותי בריאות הנפש בכל

ארבעת המעגלים

היקף האתגר: "השיעור הצפוי של אנשים שיזדקקו לטיפול ב PTSD היא כ 6% מהגברים ו12% מהנשים באירועים אחרים", אך נראה שהפעם מדובר באירוע בעל השפעה רחבה יותר. מנתונים ראשוניים נראה כי בשבוע השמיני למלחמה יש כבר עלייה של 30% בסובלים מדכאון וחרדה, בעיקר בקרב נשים בגילאי 18-59, עם עלייה של 15% בצריכת ציפרלקס (נוגד דכאון וחרדה) תוך חודשיים, עליה חסרת תקדים ברמה גלובלית (נתוני מכבי שפורסמו בתקשורת). במחקר של פרופ' יובל נריה 34% מהישראלים שלא נחשפו ישירות מגלים תסמינים פוסט טראומטיים חודש אחרי האירוע ו50% מהנחשפים (הארץ

(3.12.23).

מחקר: 34% מהישראלים שלא נחשפו ישירות סובלים מפוסט-טראומה אחרי חודש

הארץ | בריאות

מחקר: חודש אחרי מתקפת חמאס, שלישי מהישראלים סבלו מתסמיני פוסט-טראומה

על פי ממצאי המחקר, 34% מהנשאלים - שלא נחשפו באופן ישיר או במעגל הקרוב לארועים - עדיין סבלו מתסמיני פוסט-טראומה; ובקרב מי שאיבדו אדם קרוב במתקפה היה שיעורם 50%. החשש הוא מפני התפתחות הפרעת דחק פוסט-טראומטית כרונית אצל רבים

מחקר שנערך באחרונה בישראל העלה ממצאים מדאיגים בנוגע לתגובה הנפשית של
וועמגלום ררום לגרוננו 7 העודדורר

הכל מעניין, כשחושבים על זה.
מינוי לאתר הארץ החל מ-4.90 ש"ח בחודש

עידו אפרתי
התראות במייל
03 בדצמבר 2023

הארץ שלי

במשחק חייו, הכוכב העולה
הוכיח שלטורניר אמצע
העונה יש חוקים משלו

זינוק בצריכת תרופות מרשם
נגד חרדה מאז תחילת
המלחמה

והרי מבוק: אפשר להישאר
מעודכנים - בלי להתמכר
לחדשות

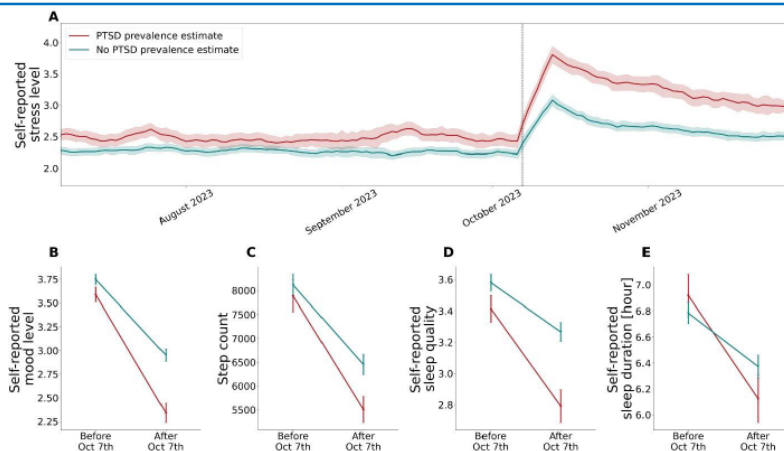
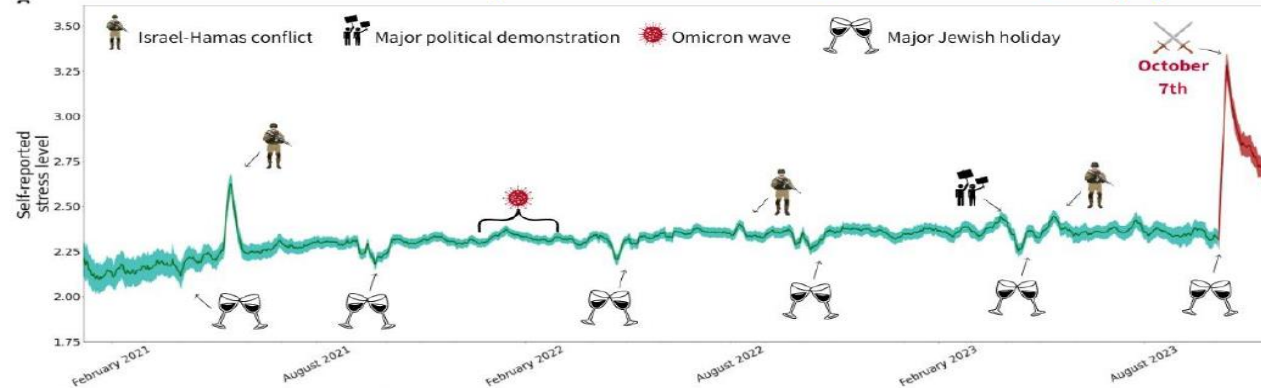
צעירי החטופים חוזרים
לטיקטוק, ומזכירים לנו שהם
רק ילדים

קריאת זן
שמרו
15

📄 📧 📱 📺

השפעת אירועי ה-7.10 על המדדים הנפשיים והפיזיולוגיים של אוכלוסיית ישראל

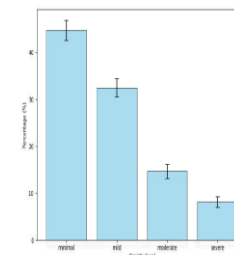
ממצאים (1): עליה משמעותית וחסרת תקדים בתחושת המתח הנפשי



על פי מדדי השעון החכם ודיווחים יומיומיים, הפגיעה הקשה יותר באיכות החיים של הפוסט טראומתיים מתבטאת ב:

- מצב רוח ורמת מתח נפשי
- זמן ערות ארוך יותר במהלך השינה
- פעילות גופנית (מספר צעדים יומי).
- איכות ומשך השינה

ממצאים (3): עלייה קיצונית במקרים של חרדה קלינית Anxiety



• כ-55% סובלים מחרדה ברמות שונות (mild/moderate/severe), זאת, לעומת 11.4% שסבלו בעברם מחרדה לאורך כל חייהם.

• כ-23% סובלים מחרדה המוגדרת ביטנית או קשה (moderate/severe), וזו מקשה באופן ניכר על התפקוד היומיומי.

דוברות מכבי

"השבוע השמיני למלחמה: עליה של כ-30% בסובלים מדיכאון וחרדה; עליה של פי 2.5 בקרב נשים לעומת גברים, עליה מורגשת גם בקרב ילדים ובני הגיל השלישי.

מנכ"לית מכבי: "אתגר מרכזי שעומד בפני מערכת הבריאות" * הבוקר (ד') ביומה ה-54 למלחמה מפרסמת מכבי שירותי בריאות נתונים המציגים עליה משמעותית באבחנות מטופלות ומטופלים בתחום בריאות הנפש, בהקשר של דיכאון וחרדה. מהנתונים עולה כי בתום ששת השבועות הראשונים למלחמה (8/10-18/11/23) לעומת ששת השבועות שקדמו למלחמה בניקוי ימי החגים (30/7-9/9/23), קיימת עליה של 29% במספר המטופלים המאובחנים בחרדה או בדיכאון. בקרב גברים העליה הינה של 15% ועליה משמעותית יותר נצפתה בקרב נשים – 37% (הפרש של 150% בין נשים לגברים). עוד בדקה מכבי את נתוני תקופת המלחמה לעומת התקופה המקבילה אשתקד בניקוי חגים (23/10-3/12/22), וגם כאן נצפה עליה חדה של 24% במאובחנים בחרדה או דיכאון, כאשר העליה בקרב נשים גדולה פי 3 מהעליה בקרב גברים – 31% לעומת 10% בהתאמה. מבחינת גילים: עליה של 47% באבחנות בקרב נשים בגילאי 18-59 ו-20% בקרב הגברים בקבוצת גיל זאת בששת השבועות הראשונים למלחמה לעומת התקופה שקדמה למלחמה. עליה של 21% באבחנות בקרב בנות בגילאי 0-17 ועליה דומה של 18% בקרב בנים בקבוצת גיל זאת. כמו כן, גם בקרב גילאי 60 ומעלה נצפתה עליה של 22% בקרב נשות הגיל השלישי. מנהלת תחום בריאות הנפש במכבי שירותי בריאות ד"ר טלי שמואלי מסבירה כי האירועים המחרידים של ה-7.10 הביאו לציבור הרחב תחושות רבות של כאב, תסכול ועצב עמוק. "אופי האירועים חסרי התקדים מייצר תחושות קשות שמשתקפות היטב בנתוני הביקושים לצריכת שירותי בריאות הנפש ובביקוש לתרופות. מרבית הפונים זקוקים בעיקר למספר שיחות טיפוליות על מנת לרכוש כלים בסיסיים לרגיעה ומתן דגש לכוחות הפנימיים הקיימים והינם פונים לשירותי הרפואה הראשונית לקבלת סיוע בתכשירים הרגעתיים". * מנכ"לית מכבי שירותי בריאות סיגל דדון-לוי: * "האתגר המרכזי שעומד בפני מערכת הבריאות כולה בעת הזאת הוא תחום בריאות הנפש. אירועי המלחמה גורמים לנזק נפשי רב הכולל טראומה, חרדה ודיכאון, והיקף האוכלוסייה הנפגעת גדול ובדרגות שונות של פגיעה. המענה הנפשי שנדרש בטווח המידי ושיידרש בטווח הרחוק הוא בסדרי גודל שונים מאוד מהמוכר לנו. הגדרתי את תחום זה כתחום האסטרטגי של מכבי לשנה הקרובה, ומערכת הבריאות כולה מגויסת וממוקדת לטיפול מיטבי בנושא"

היום שאחרי....

TheMarker
עיתון הכלכלה והעסקים של ישראל

שירות לקוחות 03-5121333 | Customer_Service@themarket.co.il

גיליון מס': 10 | יום ד' 10

אחרי האקזיט הענקי
אמנדור ביו נסגרת
בפתאומיות: "בבוקר הצוות
בשימוע ואחה"צ בשיחה
עם ה-FDA על המוצר"
רותי לוי 10

מה הסבירות שהחברה לא תצליח
לגייס סכב נוסף

21%	נבוטה מאוד
35%	נבוטה
37%	נמוכה
7%	נמוכה מאוד

אחרי המלחמה יגיע הבום: היכוננו לגל של מצוקות נפשיות

השפעות הקורונה הביאו את מערך בריאות הנפש הציבורי לקריסה – עוד לפני המלחמה • כעת, גם השוק הפרטי הגיע לתפוסה מלאה • בשטח מדווחים על מחסור זמור בפסיכולוגים ופסיכיאטרים וצופים כי חלקו המשמעותי של המשבר עוד לפנינו – ובהיקף גדול מבעבר • "כבר היום אנשים מחכים עד שנה לטיפול" • עדי כהן 2-3

21%	העלייה באבחנות של הסוכלים הסוכלים מדיכאון וחזרה בקופת חולים סכבי
30%	העלייה באבחנות של הסוכלים הסוכלים מדיכאון וחזרה בקופת חולים סכבי
79%	שיעור העלייה בפניות של מבוססים לסייע נפשי נרגשו בקופת חולים מאוחדת •
90%	עלייה בריקשת ונרופות הרבעה ללא מרשם בקופת חולים סכבי

מחלקה הפסיכיאטרית בבית החולים איכילוב בת"א עילוי ויד נכר

מחלקה הפסיכיאטרית בבית החולים איכילוב בת"א עילוי ויד נכר

מחלקה הפסיכיאטרית בבית החולים איכילוב בת"א עילוי ויד נכר



הגישה העכשווית לטיפול באירוע טראומטי: עקרונות הטיפול המקצועי

למיעוט המפתח תסמיני ASD שלא דועכים מעצמם קיימים טיפולים בטכניקות מבוססות ראיות:

1. Prolonged Exposure

2. EMDR

3. CBT trauma focused

4. IPT-TF

5. תמיכתי

6. האם להמנע ככל האפשר משימוש בתרופות הרגעה ושינה? (תיוג התגובה כמחלה, קונסולידציה של ה-PTSD)

מודל אר"ן נפשי?



כיכר דיזנגוף, במצב הישרדותי, מצוקות נפשיות מודחקות פנימה. צילום: מוטי מילרוד

הזירה הבאה תהיה בתחום בריאות הנפש. חייבים להתכונן לאירוע רב-נפגעים

בזירת אסון לא ניתן לטפל בכולם בעת ובעונה אחת, ולכן הפרקטיקה המקובלת היא לתת תחילה מענה רפואי לפצועים הקשים שניתן להציל, ולהותיר לסוף את אלו שסובלים מפציעות שטחיות. את המודל הזה צריך לאמץ גם בבריאות הנפש - להכשיר ולספק רמות שונות של טיפול לפי סוג ועומק המצוקה

גיל זלצמן

2023 בדצמבר 26, 15:02



ברגע שאחרון הלוחמים יעזוב את אדמת רצועת עזה, כשאבק הטנקים יישטף על חורבות שג'אעיה

פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה

מתסמונת פוסט טראומטית לתסמינים פוסט טראומטיים

- סביב אירוע דחק מתפתחת פסיכופתולוגיה
מגוונות ביותר
- PTSD היא רק אחת ההסתמנויות
(ד"ר מיקי פולק)

חדש!

מקבוצת
נללית | גהה
המרכז לבריאות הנפש



"מרפאת אופק"

מרפאה מרחבית לטיפול בטרומה נפשית

מרפאת "אופק" הינה מרפאה מרחבית המעניקה טיפול נפשי למבוגרים אשר מתמודדים עם קשיים רגשיים בעקבות אירועים טראומטיים שחוו או שהיו עדים להם במהלך חייהם.

המרפאה מתמחה בשיטות טיפול ממוקדות טראומה (כגון טיפול קוגניטיבי התנהגותי, EMDR, טיפול קבוצתי ממוקד טראומה, IPT, שיטות גוף-נפש ועוד). המרפאה משלבת שימוש בטכנולוגיות מתקדמות כגון נירופידבק ומציאות מדומה, וכן כלים של מפגש מרפא עם הגוף כגון יוגה, פעילות גופנית ורפואה משלימה, ומכוונות לעידוד של תהליכי החלמה נפשיים, שימוש במשאבים פנימיים וחיצוניים של האדם ושיקום.

המרפאה כוללת צוות רב מקצועי של מטפלים. זמינה בתחום בריאות הנפש והטרומה.

המרפאה ממוקמת בקהילה, במתחם "אולימפיה" בניין A רח' שמעון 5 קומה 2, פתח תקווה.

הפנייה לטיפול הינה באמצעות טופס 17 המיועד למרפאת המבוגרים של המרכז לבריאות הנפש גהה, השירות ניתן למבוטחי כל הקופות.

מנהל מקצועי: עו"ס ניר שטרסברג, MSW
ניתן להפנות באמצעות מייל: ofekgeha@clalit.org.il
או בטלפון: 03-9084280

אלומה - טיפול יום לנפגעות טראומה מורכבת

במרכז לבריאות הנפש גהה נפתח טיפול יום חדש: "אלומה - טיפול יום לנפגעות טראומה מורכבת". באלומה ניתנת מעטפת טיפולית אינטנסיבית, לנשים בעלות אבחנת טראומה מורכבת (CPTSD), אשר בעקבות הטראומה, מתמודדות עם החמרה במצבן הנפשי, ונדרשת התערבות טיפולית אינטנסיבית, שלא במסגרת אשפוזית. הטיפול באלומה מייצב ואינטנסיבי ומוגבל בזמן.

תנאי קבלה

- היעדר אובדנות פעילה ואלימות.
- מקום מגורים מסודר.
- התחייבות להשתתף במסגרת הפעילות ארבעה ימים בשבוע - למשך 12 שבועות.
- התחייבות להמשיך בטיפול הקבוע בקהילה לאחר תקופת טיפול היום.
- חתימה על חוזה טיפולי הכולל את מטרת הטיפול

איך פונים

טופס 17 - קוד L0834 - טיפול יום פסיכיאטרי להפרעות דחק פוסט טראומטיות מורכבות (CPTSD). סיכום טיפול עדכני ממטפל אישי דוח פסיכיאטרי

מנהלת מקצועית - גלי שפיגל כהן, עו"ס msw פסיכיאטרית - ד"ר מיכל אילן וצוות מטפלים.ות רב מקצועי ומיומן

מיקום

מתחם פארק אולימפיה בניין A, רח' שמשון 5 קומה 2, פתח תקוה (מחוץ למתחם גהה).

דרכי התקשרות

טל': 03-9258310
מייל: alumagh@clalit.org.il

התכנית הטיפולית של אלומה מתמקדת ב 3 מישורים עיקריים:

- הכלה והחזקה אינטנסיבית.
- מתן כלים לויסות רגשי, התנהגותי וחושני.
- חזרה למעגלים בינאישיים ולמעגלי התפקוד השונים.

איך מטפלים?

במסגרת התוכנית הטיפולית תקבל כל מטופלת מטפלת אישית שתנהל את המקרה, התערבות פסיכותרפיה פרטנית, מעקב פסיכיאטרי, טיפולים קבוצתיים, טיפולים בהבעה ויצירה, התערבות סוציאלית, ובמידת הצורך, התערבות ממוקדת עם תזונאית קלינית. במידה ונדרש תקבלנה המטופלות עזרה במיצוי זכויות בטל"א וסל שיקום. אורך הטיפול הינו 12 שבועות ארבעה ימים בשבוע (א,ג,ד,ה) בין השעות 8:00-14:00. התכנית כוללת ארוחת בוקר וצהרים.

למי מיועדת התכנית?

- נשים המתמודדות עם סימפטומים של פוסט טראומה מורכבת - CPTSD, אשר נפגעו מינית בילדותן או התבגרותן.
- נשים הנמצאות בטיפול רגשי פעיל בקהילה, אשר בשל החמרה במצבן הנפשי עקב ההפרעה, זקוקות למענה החזקתי אינטנסיבי.

המרכז להתערבות במשבר לילדים ונוער

הפועל במרכז לבריאות הנפש גהה, בניהולה של ד"ר אורית לוי שחר, מגויס לסיוע לעקורי הדרום ולתושבי גוש דן.

המענה יכלול מפגשים קצרים ע"י צוות רב מקצועי מיומן וותיק, המנוסה בטיפול בנפגעי טראומה וחרדה. המפגשים לא ירשמו ברשומה הרפואית של בית החולים, אלא ברשומה נפרדת.



לתאום פגישה ניתן לפנות בערוצים הבאים:

- טלפון: 03-9258206, 03-9258419
 - בין השעות: 8:00-13:00
 - וואטסאפ: 050-6191024
 - מייל: LevYeladimGeha@clalit.org.il
- תינתן קדימות לנפגעי האירועים בקליטה להתערבות במשבר.



פרטים נוספים

פאנל מומחים. יות



פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה

"איך אעניק סיוע פסיכולוגי בעודי חנוק מדמעות?"

(דר' יעקב אופיר, הפקולטה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת אריאל וקימברידג')

שלושה מוקשים פנימיים שיש לנטרל:

- **המוח הקודח** - "המוח פותר הבעיות". רחש בלתי פוסק בראש, מחשבות חוזרות, איסוף מידע לחיפוש "פתרונות". התמכרות למסכים ומדיה חברתית. פתרון: קשיבות והסחה
- **אשמת השורד** - המוח הנוזף: "אסור לשמוח..זה לא בסדר להנות עכשיו"
התמכרות לסיוע לחטופים. פתרון: מקצועיות, גבולות, שמירה על שגרה ומורל גבוה אך לא מצב רוח מאני.
- **תגובת השיתוק** - "המוח החרד" - תגובת fight or flight or freeze. אירוע אכזרי המערער את תחושת הבטחון בארץ ואף בעולם. שיתוק במצב הנוכחי הוא לא אדפטיבי. לנוע לכוון פעולה.





מקורות:

1. פורום המטפלים בשבים בראשות פרופ' פרוכטר
2. הדרכות עם עו"ס שניידר ופסיכיאטרית שניידר
3. ספרות מקצועית

1. Shalev AY, Ankri Y, Israeli-Shalev Y, et al. Prevention of posttraumatic stress disorder by early treatment: results from the Jerusalem Trauma Outreach And Prevention study. Arch Gen Psychiatry. 2012 Feb;69(2):166-76.
2. Roberts NP, Kitchiner NJ, Kenardy J, et al. Early psychological intervention following recent trauma: A systematic review and meta-analysis. Eur J Psychotraumatol. 2019 Dec 6;10(1):169-172
3. Wessely S, Deahl M. Psychological debriefing is a waste of time. Br J Psychiatry. 2003 Jul;183:12-4