

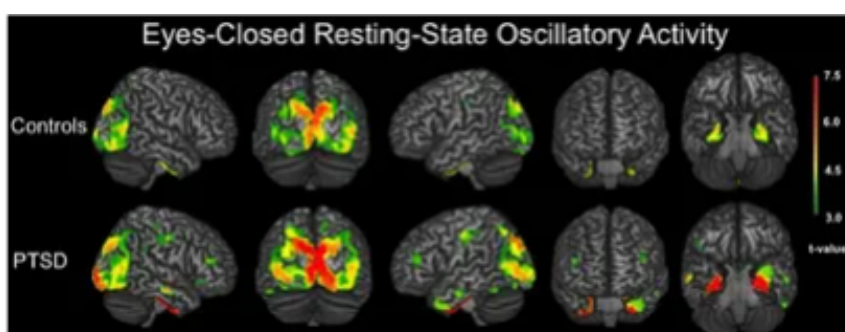
ערכת מידע לסיכום הרצאת "פוסט טראומה – מזהוי לשיקום" מבית הלים קלאב

רקע

בהרצאה למדנו מה היא פוסט טראומה, איך היא נראית ואיך עוזרים לפוסט טראומטיים. וות סביבנו. צירפנו לכם את עיקרי הדברים שעברו במצגת וחומרים שונים שיכולים לסייע בהמשך.

מה היא טראומה

טראומה היא נזק גופני כתוצאה מאירוע חיצוני מסוכן. הטראומה משנה את המוח. כאשר נוצרת פוסט טראומה נוצרת פציעה פיסית במוח, אשר ניתן לראות אותה. מולכם צילומי mri של מוח עם פציעה פוסט טראומטית מול מוח בריא. הצילום מתוך [מחקר](#) בהובלת ד"ר איימי באדורה-בראק מאוניברסיטת קרייטון אשר בדק 51 לוחמים מווייטנאם – 31 עם פגיעות מוח ו 20 – ללא פגיעות. החוקרות מצאו הבדלים משמעותיים בפעילות המוחית במצב רגיעה בין הלוחמים הפצועים לאלו שלא, בהשוואה לאנשים נוירופיזיקליים. מחקרים נוספים בנושא פוסט טראומה, הכמות בישראל והנזק שהיא יוצרת אפשר למצוא [כאן](#).



מה ההבדל בין מוח בריא למוח פצוע?

במוח בריא כאשר ישנה סכנה מוחשית או איום, המוח מזהה את הסכנה, מפעיל את המנגנון ההשרדותי, מפריש קורטיזול ואדרנלין אשר מייצרים תגובה אוטומטית יעילה – **Flight (נלחמים), Freeze (בורחים)** (קופאים).

במוח פצוע אותו המנגנון יופעל כאשר יש משהו שדומה לסכנה, ולא דווקא מסוכן עצמו. כך גם אם רק נשמע זיקוקי דינור, יופעל אוטומטית מנגנון ההשרדות אשר יגרום לתגובה שיכולה ליצור נזק לאדם או לסביבה.

הסימפטומים של פוסט טראומה

- חודרנות** – סיזמים, פלאשבקים, תגובה גופנית כשנוכחים באירוע.
- עוררות** – תחושת מתיחות ודריכות, עצבנות והתפרצויות כעס, קשיי שינה.
- הימנעות** – מאמצים להימנע מהכל, התקפי חרדה, קושי להרגיש שמחה.
- שינוי שלילי ברגש** – דכאון, אשמה ובושה, תחושת ניתוק וזרות.

איך זה נראה בבית ובעבודה

הימנעות מנושאי שיחה, חוסר שינה, חוסר תפקוד כללי ובבית, עצבנות וחוסר סבלנות, הימנעות מאנשים, צריכה מופרזת של אלכוהול וקנאביס.

עקרונות הסיוע לפוסט טראומטיים.ות סביבנו

לא ללחוץ – לא לרוץ ולשתף את הגילוי, לעשות דברים לאט. אם יש המנהגות מסוכנות, לשמור על בטחון הסביבה הקרובה יש להציב גבול.

החזרת בטחון – המטרה העיקרית היא ליצור תחושה של ודאות ושליטה. ללא התחושות האלה, לא יהיה שיתוף פעולה.

מענה מקצועי – יש הרבה ידע שקיים והרבה ניסיון, שתפו גורם מקצועי. להיזהר מכל מי שמבטיח ריפוי קל ומהיר, ואינו שקוף ומפוקח.

חסמים צפויים ואיך להתמודד איתם

ספרו לזה שזו פציעת מוח – זו לא האישיות שלהם, זה ביולוגי, מנגנון הסכנה במוח נפצע.

לא חייב אירוע קיצוני – אנשים בטוחים שלא עברו דבר, בטח יחסית לאחרים.

אף אחד לא יבין אותי – יש מיליון וחצי ישראלים עם פוסט טראומה, זה נפוץ. (לפי הערכות שונות אך יותר)

המדינה זה לא כמו פעם – הם היו אטומים, היום אגף השיקום ובט"ל משתדלים.

להתעסק עם זה מוקדם – ככל שנתחיל מוקדם לקחת אחריות על המצב, ככה הנזק יהיה קטן יותר.

איך אפשר להתחיל?

אצלנו בעמותת הלב קלאב ידע, תוכן וקהילה שתוכל לסייע לפוסט טראומטיות. לעשות את הצעד הראשון שלהם –

רכת סרטוני "מה זה פוסט טראומה והאם יש לי כזאת?" [/https://helem.club/start](https://helem.club/start)

קהילת הלב קלאב – פוסט טראומטים ותיקים עוזרים לצעירים – [/https://helem.club/community](https://helem.club/community)

להזמנת הרצאה

יעל סער | 054-6815778 | yaels@helem.club

עוד על הלב קלאב



ערוץ
היוטיוב



הפודקאסט
עמוד



הפייסבוק



אתר הלב
קלאב



לתרומה



דברו
איתנו



קהילת
הלב קלאב

