

# ילדים במלחמה

בימים אלה, שאנו נמצאים בעיצומו של מבצע "צוק איתן", שרבים מאיתנו נמצאים תחת מטחי הטילים ויושבים במיקלטים וחדרי ביטחון. בימים אלה הן הילדים והן הוריהם חווים תחושה של פחד, חרדה, חוסר וודאות ולחץ מתמשך. המושג פחד מתיחס למצב של סכנה ממשית על הקיום, בעקבותיו יש התמודדות תואמת של "להלחם או לברוח" כפי שחוו אבותינו הקדמונים כשהיו במצב של סכנה. המושג חרדה מתיחס למצב בו קיים חשש מוגזם בעת סכנה לא ממשית. האדם חווה תסמינים של חרדה שיפורטו בהמשך ובעקבות כך התנהגות המנעותית. לדוגמה חרדת פרידה אצל ילדים, חרדה חברתית, חרדת טיסה, חרדת בחינות וכו'.. בעת מלחמה קיים פחד מציאותי בפרט באלה הקרובים לאזור הסכנה המלווה בחרדה המוכללת גם כאשר מתרחקים מאזור הסכנה או יכול להמשך גם כאשר הסכנה חולפת. אדם שחווה טראומה כמו פגיעת טילים בקרבתו יכול לפתח מצב של תגובת לחץ חריפה: ACUTE STRESS REACTION. תגובה זו נורמטיבית בנסיבות הקיימות ויכולה להמשך עד חודש ימים מסיום הארוע הטראומתי. עוצמת התגובה ואיפיונה תלויה במרכיבים רבים: הגיל של הניפגע, קירבתו לארוע, מצבו המישפחתי, כוחות ההתמודדות שלו והתמיכה החברתית מהקהילה בה חי. אם התגובה נמשכת מעל חודש ימים יאמר שהניפגע הוא פוסט טראומתי לארוע.

## **אם כן בתקופה זו רבים מאיתנו חווים תגובת לחץ חריפה וזה נורמטיבי לנסיבות וקרוב לוודאי יתלוף תוך חודש ימים.**

חשוב לציין שהניפגעים העיקריים יהיו אלה הקרובים לארוע כגון מי שחוו נפילת טיל על ביתם. אך יכולים להפגע מעגלים רחבים יותר כגון השכנים, בני העיר ואפילו מי שראה את הארוע בטלוויזיה.

התסמינים המאפיינים תגובת לחץ חריפה, או כפי שנקרא בתיקשורת "ניפגעי חרדה" שונים בין מבוגרים לילדים.

המבוגר יחווה תסמינים גופניים: התקפיים של דופק מהיר, לחץ בחזה, קושי בנשימה, רעד, הזעה ויובש בפה (התקפי פניקה) תופעות מתמשכות של תכיפות שתן, שלשולים, כאבי בטן וראש. כן יכול לחוות אי שקט, סף גירוי נמוך, בכי, קושי להרדם, יקיצות מרובות, פלשבקים של הארוע עוררות יתר. בהמשך יכולה להתפתח התנהגות המנעותית מכל דבר שמזכיר את הארוע. בחשיבה וברגש יכול המבוגר לחוות תחושה של חוסר אונים, דיכאון, חשש מאסון נוסף ועוד..

ומה קורה אצל הילדים?

ילדים מתחת לגיל 3 שעדיין אין להם זיכרון וורבלי נוטים יותר לשכוח את הארוע, אך קיים זיכרון ריגשי שיתבטא גם גם בתסמיני חרדה.

בשלב המוקדם לארוע הטראומתי: תוך דקות עד ימים, הילד נמצא בשליטה פיזית ורגשית. יכול להיות שקט. יחווה תחושות גופניות כמו כאב בטן או גרד בעור או סחרחורת. הוא אינו

חווה כמבוגר את יתר התסמינים הגופניים של החרדה (תסמינים סימפטטיים)..

לפעמים עולה אצלו מיד השאלה "למה זה קרה דווקא לי"

לילד יש בד"כ זיכרון מפורט לארוע: "מתי ואיפה עמדתי, מה עשיתי." לעיתים מתענות תחושת הזמן. לעיתים תתכנה הזיות ראייה של הארוע שימשכו מספר ימים. הזיכרון הטראומתי חוזר בפלשבקים בזמן מנוחה או לפני השינה. בשבוע הראשון אחר הארוע יכולים להופיע קשיי הרדמות, סיוטי וביעוטי לילה והליכת לילה. הילד יחווה בילבול, ירידה בריכוז בלימודים, חרדת ציפיה שמא הארוע יחזור, חרדות מחושך וחרדת פרידה מהוריו. התופעות האלה יכולות להמשך במשך שבועות לאחר הטראומה. תיתכן רגרסיה באבני הדרך ההתפתחותיות כגון: חזרה להרטיב בלילה, גימגום, מציצת אצבע. בגיל ב"ס תיתכן התגברות של ריבים עם האחים ותחרות על תשומת לב, קושי עם סמכות, כישלון במטלות שעשו בעבר וסרבנות ללכת לבה"ס בשל חרדת פרידה מההורים. בגיל ההתבגרות יש רגרסיה לתלות בהורים, ירידה באחריות וירידה בעניין החברתי. תופעות סומטיות (גופניות) נותנות ביטויין אצל הילד בכאביבטן, ראש, בחילות, הקאות, ירידה בתיאבון וגרד בעור. כאמור כל התופעות האלה שכיחות מאד בשלב הסטרס החרף ולכן חשוב להרגיע ולתת לכך לגיטימציה. הילד מרגיע את עצמו באופן הטבעי ביותר ע"י ציור או שמשחק עם בובות את הארוע הטראומתי. כך הוא חווה שליטה על הארוע והחרדה שלו פוחתת. חודשים אחר הטראומה בד"כ רוב התסמינים יחלפו. הזיכרונות יתעמעמו. ישארו לפעמים חלומות סביב הארוע. ולאחר שנים ישאר הזיכרון של "היום והמקום הספציפי" תיתכן התעוררות מחודשת של החוויה אם מוזכרת הטראומה או בתאריך הספציפי של הארוע.

### **כיצד נעזור לילדים שחוו חוויה טראומתית במהלך המילחמה?**

1. מתן הסבר ומתן לגיטימציה לתופעות שהם חווים, שהן נורמטיביות בנסיבות הנוכחיות יחד עם מסר של תיקווה "הכל יחלוף, גם אם כעת זה ניראה קשה ובלתי אפשרי". מי שחווה בנוסף גם שכול המסר יהיה שונה שכן מדובר בנוסף בצורך בעיבוד של אבל גם במיקרה זה חשובה לגיטימציה לאבל על האובדן.
2. מערכת תמיכה מישפחתית שהגורמים המכריעים הם ההורים. רוגע שלהם יתן לילד תחושת ביטחון. (עבודה שנעשתה במלחמת המפרץ ב91 העידה שלרוגע של האם היתה המשמעות המכרעת ביותר בהפחתת חרדה אצל ילדים, גם אם היו באזורי הטילים, אז במרכז הארץ).
- אם אחד ההורים לחוץ יותר, אזי להורה הרגוע יותר יהיה תפקיד דומיננטי יותר בטיפול בילדים.
3. מערכת תמיכה חברתית. חשובה מאד בילדים ובפרט במתבגרים שמיחסים חשיבות רבה לחבריהם בני גילם. לפיכך יש לאפשר ככל הניתן לילדים להפגש עם חבריהם או לשוחח עימם טלפונית או במסנג'ר. (עבודה שנעשתה אחר מלחמת יום כיפור הראתה שילדים שחיו בקיבוצים שהיו קרובים לאזורי הלחימה חוו פחות חרדה מבני גילם העירוניים בשל התמיכה של החברה והקהילה.)

4. הצמדות לשיגרה: יום מובנה שיכלול לימודים בה"ס או במיבנה תחליפי, ארוחות מסודרות, שינה בשעות קבועות, משחקים הקראת סיפורים לילד וכו... הצמדות לשיגרה מרגיעה, כי נותנת תחושה של שליטה.
5. מתן אפשרויות בחירה לילד, ככל הניתן. זה מעצים את חווית השליטה ומוריד את חווית החוסר אונים.
6. "אורור"ע"י תישאול DEBRIEFING, מתן לגיטימציה לדבר, לשחק או לצייר את הארוע הטראומטי. האורור הזה משחרר לחץ, אך אינו מתאים לכל אחד. לכן אין להכריח. האורור יעיל במיוחד בקבוצה עם בני אותו גיל ועם מנחה בוגר כמו המורה או היועצת. בדרך זו ניתן גם לאתר את הילד שבמצוקה וזקוק לעזרה.
7. הסבר של אנשי מיקצוע באמצעי התיקשורת, גם תומך במתן לגיטימציה והפחתת החרדה הכללית של הילדים והוריהם.
8. מתן מידע על המילחמה בצורה מבוקרת ולכל ילד לפי גילו ויכולתו הקוגניטיבית. בכל מיקרה אין לשקר או לשלול לחלוטין מידע, כי זה יוצר חוסר אמון והפנטזיה לעיתים גרועה מהמציאות. מאידך אין להעמיס על הילד מידע ללא הפסק משדה הקרב (טלויזיה ורדיו דולקים ללא הפסק).
9. בחירה של "ערוץ" מרגיע. לכל אדם ערוץ אחר שדומיננטי ונכון עבורו. יש הנרגעים בערוץ הגופני: ריצה, עבודה בגינה. יש הנרגעים בערוץ הרוחני: תפילה, מדיטציה. יש הנרגעים בערוץ השכלתני: קריאת עיתון, נוהל מסודר למצב חרום וכו... .
10. לימוד טכניקות של הרפיית שרירים אקטיבית (לכווץ ולהרפות כל איבר מכף רגל עד ראש) והרפייה פסיבית (לדמיין שכל שריר בגוף רפוי ומשחרר)
11. לימוד טכניקה של נשימה סרעפתית בה הנשיפה ארוכה מהשאיפה.
12. הדמיה של "מקום נעים ובטוח" בעיניים עצומות תוך ניסיון לחוות את החוויה בכל החושים: ויזואלי, שמיעתי תחושתית וכו... .
13. שליטה בדימויים: לדמיין שניתן להחליף ערוץ בטלויזיה ו מערוץ המילחמה לערוץ הרלקסציה-הרפייה או מצבע שחור לצבע נעים ומרגיע.
14. להעסיק את הילד בדברים שאוהב זה מסיח קשב מהדברים המלחיצים. למשל: לספר לו סיפור, מישחקי קופסא, התעמלות משותפת. גם תורם לזמן איכות הורה ילד.
15. לתת לילד תפקידים על פי יכולותיו. לקטנים: לסדר את המישחקים, לגדולים להכין סנדוויצ'ים או לסדר את המיקלט וכו... . נותן גם חוויה של שליטה ועשייה במקום חוסר אונים.
5. מתן חום ואהבה לילד, כפי שכתבה שלומית כהן אסיף בשיר: כשעצוב לי.

### **"כשעצוב לי" - שלומית כהן אסיף.**

אמרתי לאמא "עצוב לי"

"לך תשקה עציצים" אמא

אמרה

השקיתי

ולא עזר

העצב לא עבר.

אמרתי לאבא: "עצוב לי"

"אז תשיר שירים" אבא אמר.

שרתי

ולא עזר

העצב לא עבר.

אמרתי לסבא: "עצוב לי"  
 סבא ליטף לי את הצואר,  
 ספר מה קרה,  
 אל תחסיר דבר  
 והעצב עבר...

### ומתי יש לפנות הלאה לעזרה מיקצועית?

אם על אף כל הנעשה ברמה המישפחתית והבית סיפרית, נמשכת החרדה וההמנעות אצל הילד וקיימת ירידה תיפקודית גם חודש ומעלה אחר הארוע הטראומתי, אזי יש לפנות להתיעצות במירפאה לבריאות הנפש של הילד והתבגר באזור המגורים.

אני מקווה שעזרתי קצת למי שזקוק למידע זה.

הכותבת : ד"ר גילה שן.  
 פסיכיאטרית ילדים ונוער  
 מנהלת היחידה לרפואת גוף-נפש לילדים ונוער (חרדה ופסיכוסומטיקה)  
 בה"ח האוניברסיטאי גהה  
 שרותי בריאות כללית.