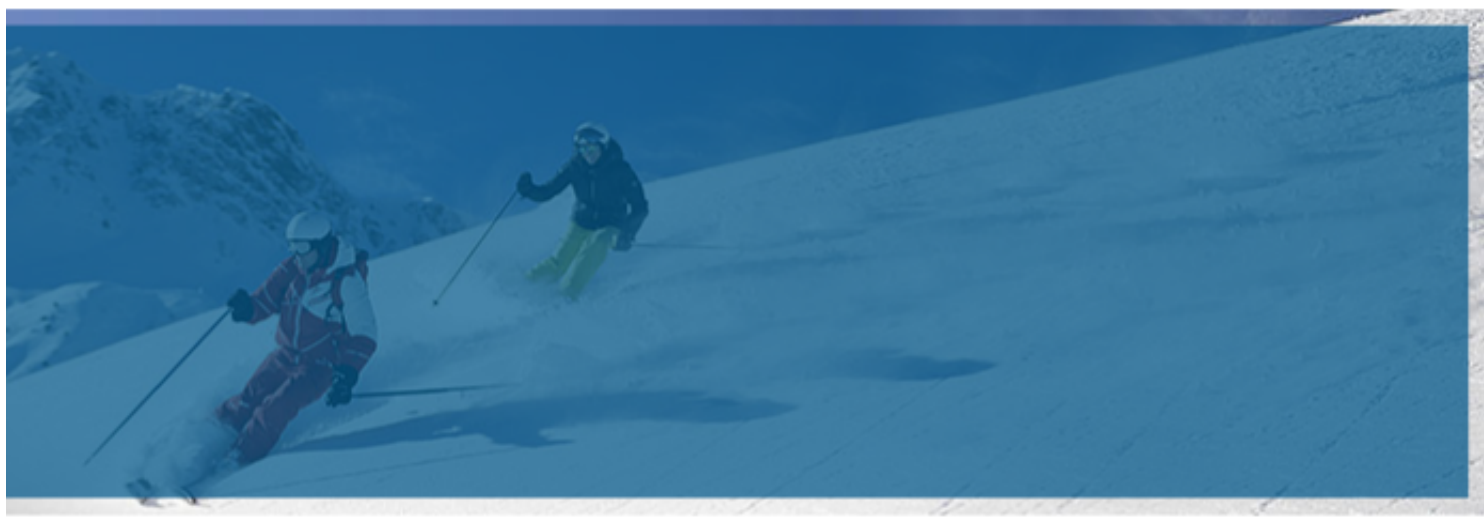




[נושאים חמים <](#) • סטרים • תקופת החגים • סלמונלה • נשים • שיגלה • משפחות אומנה • מתמחים

גוף ונפש // פסיכולוגיה

נלחמים בלהבות, ובזיכרונות: פוסט טראומה של כבאים

אחרי שסיימו להלחם בלהבות, תוך שהם מסכנים את חייהם, יתפנו לוחמי האש לעכל את מה שראו. למרות העובדה שרבע מהכבאים יסבלו במהלך הקריירה מפוסט טראומה, המענה שניתן להם הוא קטן משמעותית מזה שמקבלת המשטרה. אז מה בכל זאת ניתן לעשות כדי לעזור להם

תגיות: פוסט טראומה, כבאים, מכבי אש



ענת שלו

יום שני, 28 בנובמבר 2016, 10:39



דברו איתנו שתף

Retrieved from

[http://healthy.walla.co.il/item/3017268?](http://healthy.walla.co.il/item/3017268?utm_source=Generalshare&utm_medium=sharebuttonapp&utm_term=social&utm_content=twitter&utm_campaign=socialbutton)

[utm_source=Generalshare&utm_medium=sharebuttonapp&utm_term=social&utm_content=twitter&utm_campaign=socialbutton](http://healthy.walla.co.il/item/3017268?utm_source=Generalshare&utm_medium=sharebuttonapp&utm_term=social&utm_content=twitter&utm_campaign=socialbutton)

on Nov. 28, 2016

כשאנחנו שומעים את צמד המילים פוסט טראומה, אנחנו בדרך כלל חושבים על חיילים שראו מראות קשים ואיבדו את חבריהם בשדה הקרב. אבל לא רק חיילים ושוטרים סובלים מפוסט טראומה, אלא גם כבאים. למעשה, נתונים עדכניים מראים כי שיעור הסובלים מהפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD) מתקרב לזה של חיילים קרביים, וגוברות הקריאות להיענות לצרכים הנפשיים של הכבאים.

עם שוך גל השריפות ברחבי הארץ, רצינו לבדוק איזה משקעים משאירה העבודה המסוכנת על נפשם של מי שנלחמים בלהבות.



לימודי תנועה ויציבה

קורס תנועה ויציבה למתקדמים עם נדב חייקין-בנתור. צעידה, ריצה, תנועה, עמידה ועוד תנועה ויציבה

"אין לוחם שלא ראה גופות או פצועים"

"אין כל הבנה למראות הקשים איתם נאלצים לוחמי האש להתמודד כשהם מגיעים לחלץ נפגעי שריפות ותאונות", כך אמר ביולי האחרון לוחם האש אמיר בניאס, שחוזה חוויות קשות עד מאוד בשריפה הגדולה שפרצה בכרמל בשנת 2010, לחברי ועדת המשנה לכבאות בכנסת בדיון שנערך בנושא מצבם הנפשי של הכבאים.

"אי אפשר להבין את הקושי שבטיפול ב-28 גופות שמצאנו באסון בכרמל... אף אחד לא מכין אותך למה שעובר עלייך כשאתה מחפש את הלוחם שלך יום וחצי ואז צריך לחבר את החלקים שלו כדי שייראה שלם", הוסיף, "המערכת לא תומכת. כשחזרתי אחרי שלושה ימים מאסון הכרמל, שפכתי על הבן שלי סיר מרק כי הראש שלי היה במקום אחר. היה לי לוחם שקרס אחרי אחת ההלוויות. עד היום אני לא מסוגל לחזור לכרמל, מקום שהייתי פוקד בקביעות לפני האסון. אין לוחם שלא ראה גופות או פצועים".



כבאים נלחמים באש בנטף (צילום: נועם מושקוביץ)

יו"ר ארגון הכבאים אבי אנקורי אמר באותה ועדה כי אין מערך פסיכולוגי תומך במכבי האש כמו שקיים במשטרה, וכי "ללוחם אש שקופץ להציל ילד בן חמש מציעים ארבעה או שישה טיפולים עם עובדת סוציאלית, וזה בטל בשישים".

סיוטים, דיכאון ורגשות אשם

הציטוטים הקשים האלה מדגימים כיצד הנושא הנפשי אקוטי בקרב כבאים החשופים לשלל זוועות ומראות קשים. "אנשים שנחשפים למראות הרס ולאירועי חיים בהם נשקפת להם או לאחרים סכנת חיים נמצאים בסיכון לפתח הפרעת דחק פוסט-טראומטית. ההגדרה הזו מתאימה מאוד לתנאי עבודתם של כבאים, שפועלים תוך חירוף נפש בסביבות של הרס ועומדים מול תגובות אימה ויגון של אזרחים פגועים", הסביר לוואלה! בריאות פרופ' אלי זומר, פסיכולוג קליני בכיר מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה.

פרופ' זומר מסביר כי הפרעת דחק פוסט-טראומטית יכולה להתבטא במגוון של תסמינים, בהם היזכריות לא רצונית ומעוררות מצוקה באירוע הטראומה, תגובות חרדה בחשיפה לתזכורות ביחס לאירוע, ניסיונות להימנע מלדבר או להיחשף לתזכורות הללו, נדודי שינה, סיוטים ואף דיכאון ורגשות אשם (למשל, על שלא פעלו כמו שציפו מעצמם).



"פוסט טראומה זה מצב ממשי עבור כבאים" (צילום: נועם מושקוביץ)

"הספרות המדעית מראה כי העיסוק בלוחמה באש מהווה גורם סיכון חמור לפיתוח PTSD", הוסיף פרופ' זומר. אחד המחקרים אליהם הוא מתייחס נערך בשנת 2012 בידי ד"ר מרק לוגסי מהפקולטה למדעי הבריאות באוניברסיטת בן גוריון, שעבד בעבר גם כקצין כיבוי.

במחקר, בו נסקרו 342 לוחמי אש בישראל, מהם 300 משירותי הכבאות ו-42 כבאים תעופתיים מנתב"ג, נמצא כי 24 אחוזים מהכבאים סובלים מהפרעת דחק פוסט-טראומטית, שיעור הגבוה פי שלושה יחסית לשיעור בקרב האוכלוסייה הכללית. ד"ר לוגסי מצא כי 67 אחוזים מהכבאים סובלים באופן חלקי מההפרעה, בעוד רק 9 אחוזים מהכבאים לא הציגו כל תסמינים שלה.

אחד מכל חמישה כבאים יסבול מתסמינים של פוסט טראומה

ברחבי העולם מתבססת ההכרה בקשר שבין תחום הכבאות והחוויית אותן הוא מזמן לבין פוסט טראומה, והנושא נחקר יותר ויותר בשנים האחרונות.

"פוסט טראומה זה מצב ממשי עבור כבאים", כתב בפייסבוק דיוויד דינג'רפילד, כבאי ותיק מפלורידה בחודש האחרון, שעות ספורות לפני שהתאבד, והעלה על סדר היום את מצבם הנפשי של הכבאים בארצות הברית. "27 שנים של מוות ושל תינוקות שמתים בזרועותייך הם זכרונות שאי אפשר להיפטר מהם", הוסיף, וקרא ללוחמי אש לפנות לטיפול ולשמור על עצמם.

לפי נתונים שאסף ארגון עובדי הכבאות בארצות הברית וקנדה, המייצג מעל 300 אלף כבאים, אחד מכל חמישה כבאים יסבול מתסמינים של פוסט טראומה בשלב

"27 שנים של מוות
ושל תינוקות
שמתים בזרועותייך
הם זכרונות שאי
אפשר להיפטר
מהם"



כלשהו בקריירה שלהם. בין היתר סרקו באיגוד חומרי מחקר על שיעורי התאבדות, התמכרות לחומרים מזיקים ונושאים נוספים הקשורים לפוסט-טראומה, וקבעו כי שיעורם של סובלי הפוסט-טראומה בקרב הכבאים דומה לשיעורם בקרב חיילים קרביים לשעבר. בעקבות הממצאים החליטו באיגוד להוסיף את הפוסט-טראומה לרשימת הסכנות המקצועיות הכרוכות במקצוע.

יו"ר ארגון הכבאים האמריקאי דן רוברטסון אמר בראיון לתחנת הרדיו המקומית KCBS כי בשנים האחרונות קיימת עליה ברמת המודעות למצבם הנפשי של הכבאים ולקשיים המלווים למקצוע בארצות הברית. "במהלך ארבע או חמש השנים

האחרונות נעשתה עבודה טובה בהכרה בסוגיות הללו (של קושי נפשי) ובכך שיש להן השפעה מצטברת, וכי אנו יכולים לנקוט בצעדים כדי לטפל בנושאים הללו. יותר ויותר כבאים שבעבר אולי היו שומרים לעצמם את מה שהם מרגישים מבושה מבינים יותר ויותר שזה לא סימן של חולשה להודות שאתה זקוק לעזרה", אמר, וקרא לרשויות ברחבי העולם להכיר בתופעה ולספק ייעוץ וטיפול", אמר.

יש איך לטפל

תופעת הדחק הפוסט-טראומטי חדרה לתודעה העולמית לאחר מלחמת העולם הראשונה, לאחר חוסר יכולתם של חיילים שחזרו מהשוחות להתערות בחברה. בין השיטות הקיימות לטיפול בפוסט טראומה כיום ישנן טכניקות קוגניטיביות התנהגותיות מותאמות אישית, ולחלק מהסובלים מפוסט-טראומה ניתנת מריחואנה רפואית המסייעת בהורדת הלחץ והסרת המתחים.

איזה דרכים נוספות קיימות להתמודד עם התופעה? "קיימות כיום מספר שיטות להתערבות מוקדמת על ידי הדרג הפיקודי שיכולות להפחית את הסיכון ל-PTSD", אמר פרופ' זומר, ופירט: "מתן אפשרות למנוחה פיזית ונפשית לכל הלוחמים על ידי תחלופה מתמדת של צוותים בשטח לצורך מנוחה והתרעננות, ניהול שיחות תחקור של צוותים אורגניים בתום יום לחימה, זיהוי לוחמים במצוקה משמעותית ומתן עזרה ראשונה נפשית כדי לסייע להם לעבד את החוויה הטראומטית, תוך זיהוי לוחמים במצוקה משמעותית ומתן עזרה ראשונית נפשית כדי לסייע להם לעבד את החוויה הטראומטית".

"זיהוי והפניה מוקדמים של לוחמים בסיכון יכולים לתרום להפחתת הסיכון לתחלואה נפשית בקרב הכבאים מאוחר יותר", הוסיף.