

מטראומה לאומית לטראומה אישית

פרופ' גיל זלצמן MHA, MD

מנהל חטיבת ילדים ומנהל מחלקת יום לילדים ונוער
לשעבר מנהל המרכז לבריאות הנפש גהה, מקבוצת
כללית

ראש הסקציה לילדים ונוער, החוג לפסיכיאטריה,
הפקולטה לרפואה ע"ש גריי, אוניברסיטת ת"א



יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות

ברה"ן במלחמה, העברית, 13.5.25

שִׁבְעָה בְּאוֹקְטוֹבֶר

585 יום



אירוע קיצון טראומטי ברמה לאומית ובינלאומית



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

אירוע טראומטי ברמה לאומית: רה-אקטיבציה



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

- יום כיפור- מלחמה בהפתעה, מחדל מודיעיני

- שואה- כצאן לטבח

- פגיעה מינית קודמת



"מעגלי הדף"



אסון רכבת הבונים



שאיירע ב-11 ביוני 1985, הוא תאונת רכבת שבה התנגשה רכבת באוטובוס שהוביל תלמידים מחטיבת הביניים של בית ספר ברנר בפתח תקווה לטיול שנתי, בקרבת מושב הבונים. באסון נהרגו 22 בני אדם: 19 תלמידים, מחנכת הכיתה, נהגת האוטובוס ואם מלווה.

ההלם והכאב



באחת התאינות המחרידות ביותר בתולדות המדינה, ניספו אתמול 19 מתוכם 19 ילדים בכיתה ז' בבית ספר "ברנר" בפתח תקווה – ונפצעו 16 • בין ההרוגים – אם ובתה, והמחנכת של הכיתה • האוטובוס שבו נסעו התלמידים לטיול בצפון התקרב בשעה 8.50 בבוקר למסילת ברוק בצומת הבונים, דרומית לעתלית • הנהגת רות דוידוב ניסתה לחצות את המסילה, בשעה שלצומת התקרבה בטהירות של 100 קמ"ש רכבת האכספרס ת"א – חיפה • נהג הקטר צפר וניסה לבלום, אך לא הצליח • התנגש בחלקו האחורי של האוטובוס, והעיף אותו למרחק 40 מטרים • ועדת החקירה שמינה שר התחבורה תפרסם כנראה היום את מסקנותיה

משמעות המרחק הפיזי

- אוטובוס אחד היה מעורב עם הרוגים ופצועים
- 3 אוטובוסים צפו במראות ושמעו זעקות הפצועים
- חומרת התגובה הראשונית היתה לפי המרחק הפיזי מהאירוע

Tyano S, Iancu I, Solomon Z, Sever J, Goldstein I, Tuviana Y, Bleich A. Seven-year follow-up of child survivors of a bus-train collision. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 1996

"מעגלי הדף"



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 ומרכזי טראומה, שיקום, מטפלים מבריאות הנפש, **אתם.**
- (לקחי 9/11 קבוצת סיכון)



טראומות אישיות- מעגל רביעי



לפחות 100 נרצחים ויותר מ-1,000 פצוע

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

טראומות אישיות- מעגל חמישי

יהדות התפוצות

אנטישמיות, סולידריות

תחושת חוסר בטחון וסכנה קיומית

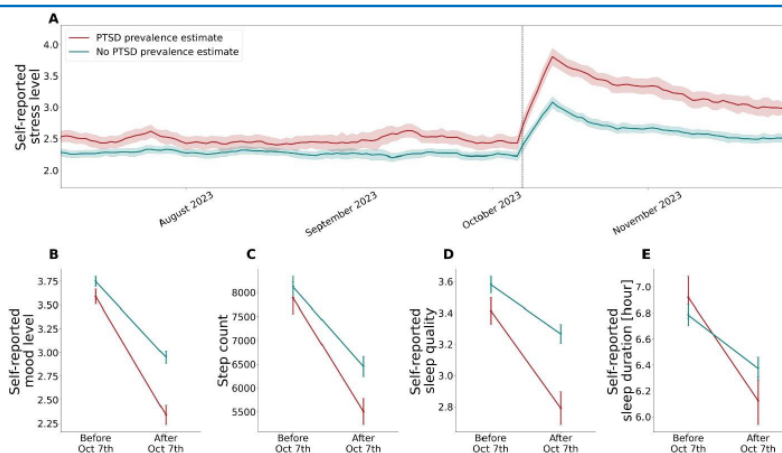
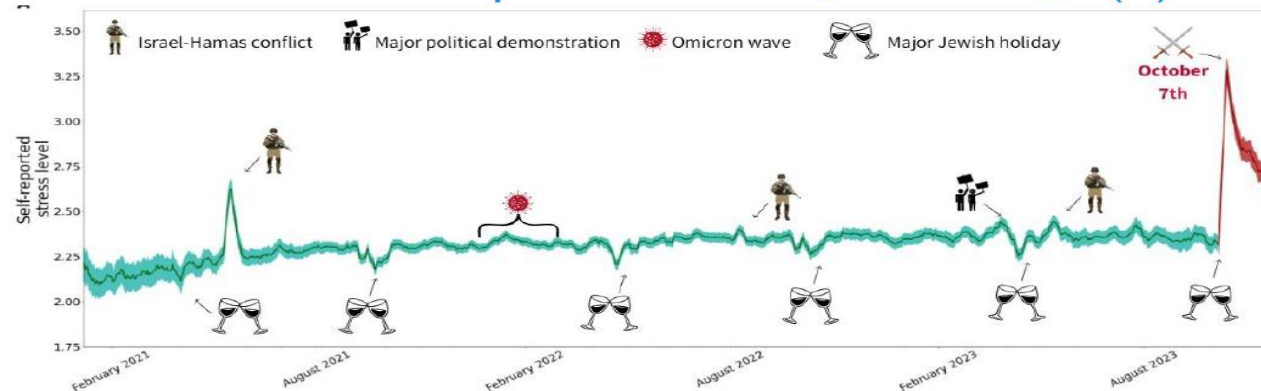
חרם אקדמי

בידוד בינלאומי



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

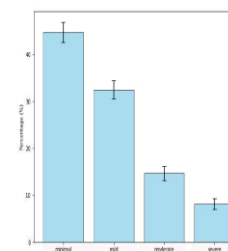
ממצאים (1): עליה משמעותית וחסרת תקדים בתחושת המתח הנפשי



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), חו מקשה באופן ניכר על התפקוד היומיומי.

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

הארץ | בריאות

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



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

על פי ממצאי המחקר, 34% מהנשאלים - שלא נחשפו באופן ישיר או במעגל הקרוב לאירועים - 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

  קריאת זן  שמרו  15

מחקר שנערך באחרונה בישראל העלה ממצאים מדאיגים בנוגע לתגובה הנפשית של
יועצות רבות לאירועי 7 האוקטובר



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



עידו אפרתי
התראות במייל
03 בדצמבר 2023

השפעה נפשית של שבי ארוך



תגובה נפשית לאירוע טראומטי

- תגובה נורמלית למצב לא נורמלי
- אשמת הניצולים
- **זכירת יתר יוצרת כאב כרוני**
- התפיסה הקוגניטיבית של הקרבן:

"העולם מסוכן ואני חסר אונים"

- המטרה בטווח הקצר: grounding, השלמת חסכים, מניעת הצפה
- המטרה הטיפולית בטווח הבינוני: ניתוק בין זכרון לרגש
- (TF-CBT ,EMDR ,PE)

תגובה נפשית לאירוע טראומטי



4.11.95

הנחות עבודה אחרי שבי של 585 יום



פרופ' גיל זלצמן-המרכז לבריאות הנפש גהה

הנחות עבודה



- מנהרות צפופות קלסטרופוביות
- מיעוט אויר טרי
- מגע מינימלי עם העולם החיצון
- פחד מתמיד ממוות והתעללות
- חרדה דכאון learned helplessness
- פיתוח chronic complex PTSD

Judith Lerman 1992 Trauma and Recovery. Basic books. Chapter 4 –captivity
Mollica RF et al., 1999 Longitudinal study among Bosnian refugees. JAMA

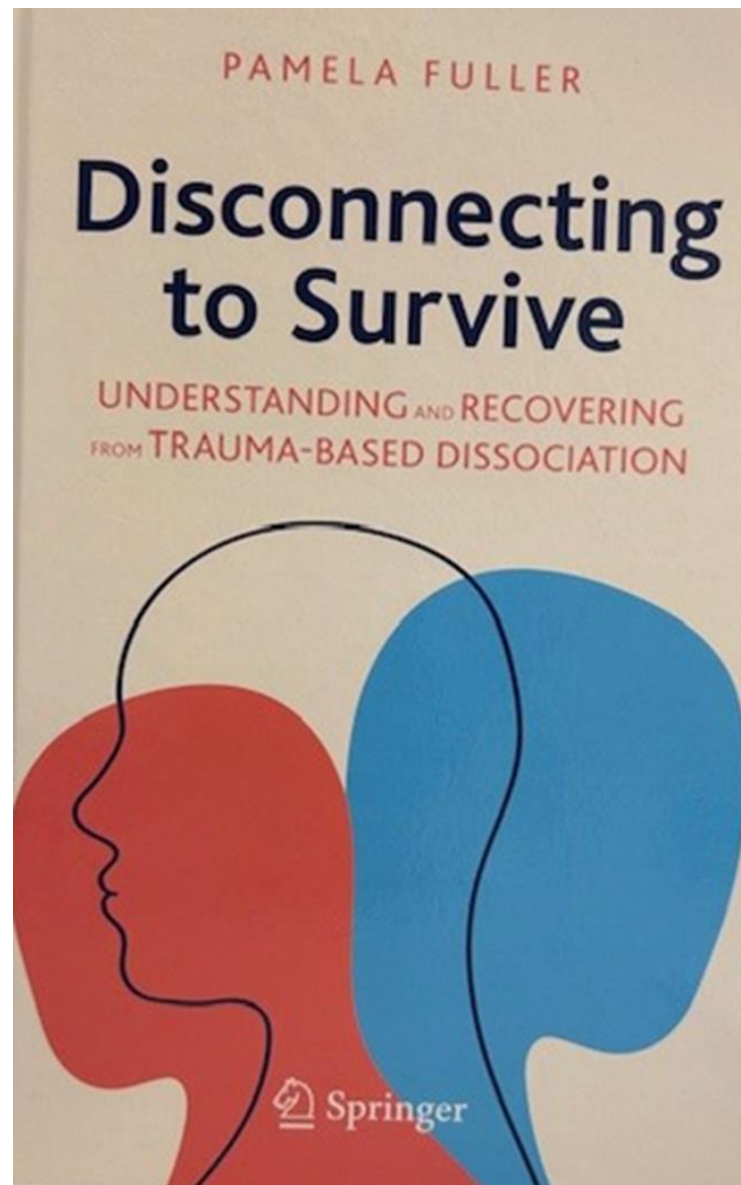
חסך חושי = Sensory Deprivation

- מלחמת העולם השנייה אסירים שהוחזקו בבידוד ממושך.
- Donald Hebb (1961) חקר "שטיפת מוח" של אסירים
- בודד מתנדבים במעבדה למשך של עד 7 ימים ללא גרייה של אור קול ומגע. הפכו סוגסטביליים.
- מצא חרדה, מתח, חוסר ריכוז, תלונות סומטיות, אילוזיות והלוצינציות, ובעיקר **הלוצינציות עם איכות דלזיונלית**.

Sensory Deprivation- 50 years FU

- פיזי: דיסאוריינטציה והלוצינציות
- ירידה קוגניטיבית: כולל ירידת זכרון והפרעה בקבלת החלטות
- חרדה מוגברת
- פאראנויה

Zubeck JP 1969, sensory deprivation 50 years of research
Schumaker JF et al., 1986



Pamela Fuller, Salt Lake city, 2023

דיסוציאציה כמנגנון הגנה הישרדותי

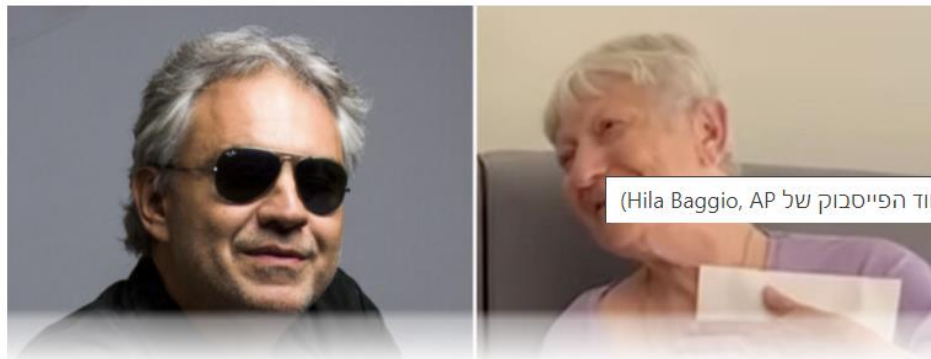
כל החדשות ביטחוני החזית בארץ מדיני פוליטי בעולם כלכלה DATA12 ספורט תוכניות N12

יפה אדר זמזמה את שיריו של אנדראה בוצ'לי בשבי - הזמר הזמין אותה להופעה

החטופה בת ה-85 ששוחררה משבי חמאס סיפרה כי שיריו של זמר הטנור האיטלקי עזרו לה להישאר שפויה • סיפורה של יפה הגיע לאוזניו של בוצ'לי שכתב לה מכתב והחליט להזמין אותה להופעה שלו • "מקווה לפגוש אותך שאוכל לשיר רק לך, כל מה שתבחרי", כתב ליפה הנרגשת

נועם כהן | N12 | פורסם 17:16 21/12/23 | עודכן 18:15 21/12/23

14 הדפסה 71,794



י אדר (צילום: מתוך עמוד הפייסבוק של AP, Hila Baggio)

להמשך הכתבה ▼

טריגרים לא צפויים





תסמונת שטוקהולם

■ סקירות: מלחמת חרבות ברזל – המלחמה על הנפש

הרפואה • כרך 163 • חוב' 11 • נובמבר 2024

תסמונת שטוקהולם בשבויים וחטופים כהתנהגות הישרדותית

תקציר

תסמונת שטוקהולם היא נדירה יחסית, אך במלחמת חרבות ברזל תוארו מספר מקרים שבהם חלק מהחטופים הפגינו הזדהות עם שוביהם ואמפתיה כלפיהם, מצב שהפגיש את משפחותיהם ואת המטפלים בהם עם שאלות אבחנתיות וטיפוליות. המונח תסמונת שטוקהולם נטבע לאחר אירוע שוד בעיר שטוקהולם בשנת 1973, שבו לאחר השחרור אחת מהחטופות פיתחה מערכת יחסית עם השוברים. מתוך מקרה זה ואחרים, תסמונת שטוקהולם הפכה לאבן יסוד בהבנת הדינמיקה של מארג רגשי קיצוני: טראומה הקלועה לתוך דחף ההישרדות. מתוארים גורמי סיכון לתסמונת שטוקהולם הם: הימצאות בבידוד מוחלט מכל אדם שאינו השוברה, חוסר יכולת לברוח/להימנע מהמצב, מחווה של חסד מצד השוברה, וכל זאת כאשר הקורבנות נמצאים תחת איום ממשי על שלמותם הפיזית והרגשית. קיימות מספר תיאוריות להתפתחות תסמונת שטוקהולם: התיאוריות הפסיכואנליטיות נשענו על מושג של פרנצי "הזדהות עם תוקפן". תיאוריה שנייה מציגה 'דיסוננס קוגניטיבי' המתאר את אי הנוחות הנובעת מאחזקת אמונות ועמדות סותרות. תיאוריה שלישית מציגה על מצב יומיומי שבו הקורבנות עוברים "שטיפת מוח". התיאוריה הרביעית מסתמכת על נקודת מבט אבולוציונית ומבוססת על מנגנון הישרדותי בשם פיוס/כניעה. תיאוריה זו מדגישה את המטרה ההישרדותית להסתגל למצבים מסכני חיים על ידי הרגעת התוקף והזדהות עמו. מצאנו הסבר זה כמעשי והמסייע ביותר לסובלים מתסמונת זו ולקרוביהם. מתוך תפיסת תסמונת שטוקהולם כהתנהגות הישרדותית, עולה גם העקרון הטיפולי. המסר החשוב במפגש עם השבים הוא לקבל את עמדתם הרגשית ללא שיפוט או כעס ולנרמל את התנהגותם כתופעה מוכרת ומובנת. חשוב לשדר ולתווך לשבים ולבני משפחתם כי התמודדותם מבוססת על מנגנון

ים פיינברג^{2,1}

גיל זלצמן^{1,3,4}

¹המרכז לבריאות הנפש גהה, שירותי בריאות כללית

²המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן

³הפקולטה למדעי הרפואה והבריאות, אוניברסיטת תל אביב, תל אביב

⁴המחלקה לדימות מולקולרי, המחלקה הפסיכיאטרית, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת קולומביה, ניו יורק

■ קורבנות שבי ממושך שחוו איום ישיר על חייהם והיו מבודדים יכולים ללקות ב"תסמונת שטוקהולם" ולחוש הזדהות עם השובים. מצב לא נדיר זה הוא מורכב למחלצים, למטפלים ולבני המשפחה של קורבנות השבי.

■ מצבים המהווים את הבסיס להיווצרותה של התסמונת כוללים מקרים שבהם היה איום ממש על שלמותם הפיזית והפסיכולוגית של הקורבנות, מקרה חסד זעיר כלפי הקורבנות מידי השובה ובידוד מוחלט.

■ ראייה עכשווית של התסמונת כהתנהגות הישרדותית המעידה למעשה על חוסן השבוי, מסייעת למטפלים לנרמל התמודדות זו ולא להיות שיפוטיים כלפי השבוי השב למשפחתו.

משינה עמוקה ל"מסיבת הפתעה"



הצפה
חיבוק חונק
ה7.10 כמוקד טראומטי

חשיפה לתקשורת בהמשך

- מציצנות הציבור וחודרנות מתוך אהדה
- סיפור האירועים מסייע להבנות את ה time line
- סיפור ספונטני לא בכפייה ולא מאשמה
- אנחנו הופכים להיות עדים לאירועים



עקרונות בסיס לגישה מול השבים

- **עבודה בשקט ובמעט אור- מיעוט גירויים והצפה**
- **מינימום מגע ישיר- רק פרצופים מוכרים ככל הניתן.**
- **להציג עצמך ותפקידך**
- **כיבוד פרטיות- איסור צילום**
- **מינימום מגע בעור ורק עם רשות**
- **מינימום חודרניות (דקירות) רק מה שחיוני ובהסכמה**
- **לא מדובבים. אם השב.ה מדבר מקשיבים. ללא אמירות שיפוטיות והזדהות עם אירועים מעברך. אין יותר debriefing כפוי.**
- **בשורה מרה רק בצורה מנוהלת עי צוות ברהן.**
- **לזכור שכל עדכון על החדשות יכול לעורר תגובות חזקות**
- **יתכנו בסבירות נמוכה: מצבים דיסוציאטיביים, נתק, ואף פסיכוזה**

חדש!

מפגשים **געה X**
הנפשו 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 קונטיינר התנהגותי, EMDR, טיפול בנפץ, טיפול ממוקד טראומה, IPT, שיטות טיפול נפשי ועוד). המרפאה משלבת שימוש בטכנולוגיות מתקדמות כגון וירטואליזציה ומציאות מדומה, וכן כלים של מפתח מרפא עם הגוף כגון יוגה, פעילות מנטית ורפואה עשילמה, ומכוונת לעידוד של תהליכי החלמה נפשיים. שימוש במשאבים פנימיים וחיצוניים של האדם ושוקים.

המרפאה כוללת צוות רב מקצועי של מטפלים ומומחים בתחום בריאות הנפש והטראומה.

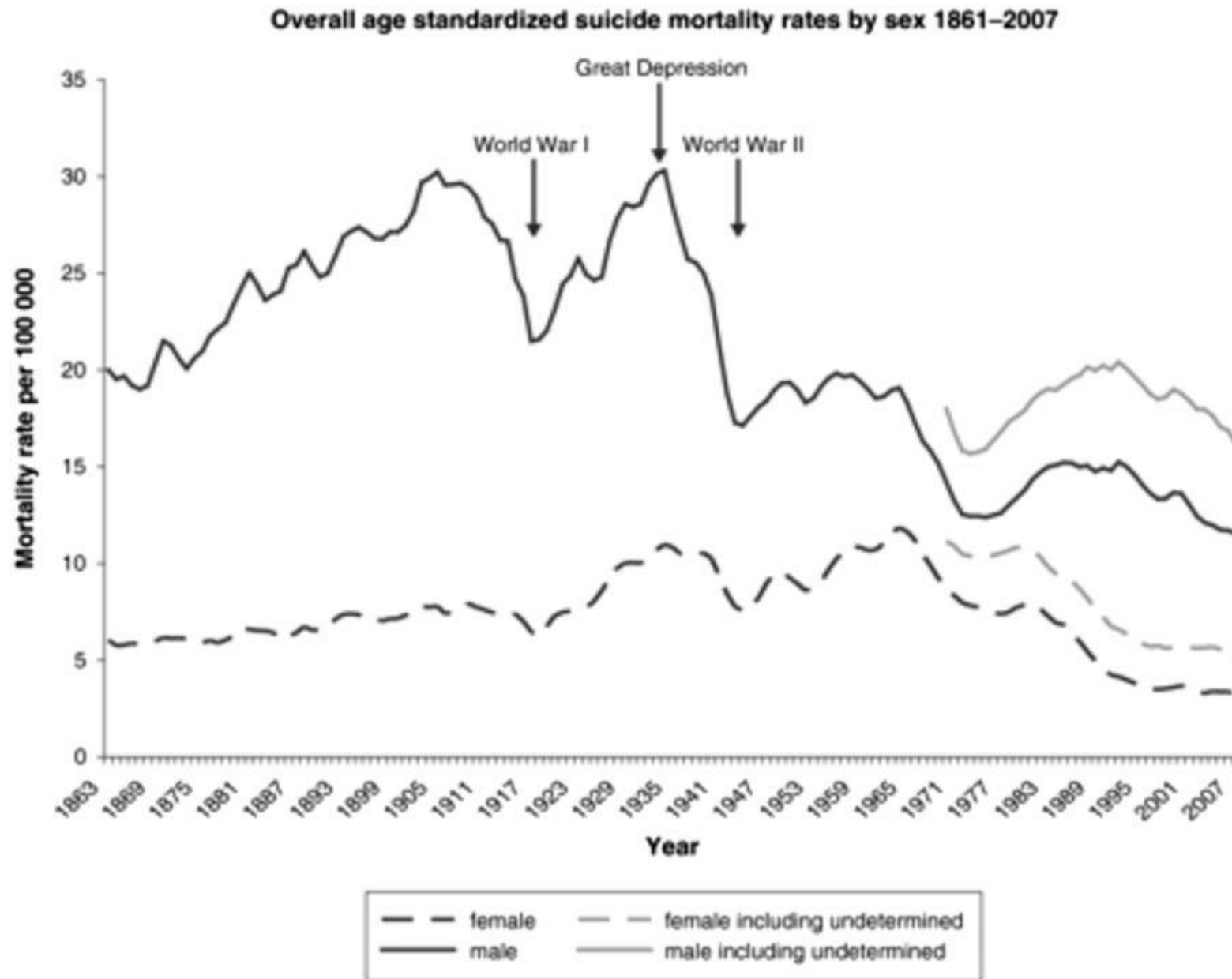
המרפאה ממוקמת בקהילה, במתחם "אולימפיה" בנין A רח' שמעון 5 קומה 2, פתח תקווה.

הינה באמצעות טלפון 17
המוקד למרפאת
הנפשו של המרכז
לבריאות הנפש וגם
השירות ניתן למבטחי
כד הקומות.

מנהל מקצועי: עו"ס ניר שטרסברג, MSW
ניתן להפנות באמצעות מייל: ofekgeha@clalit.org.il
או בטלפון: *3751

[illegible]

התנהגות אובדנית במלחמה



7/10 and WAR Effect?



Research

JAMA Psychiatry | [Brief Report](#)

Suicidality Calls to a National Helpline After a Terror Attack and War

Joy Benatov, PhD; Liat Itzhaky, PhD; Shiri Daniels, PhD; Gil Zalsman, MD

IMPORTANCE Changes in suicide rates after a nationwide trauma may be different from changes in psychiatric symptoms or general distress after such events. However, very few studies have examined short-term suicide-related reactions after such an event.

OBJECTIVE To evaluate the short-term outcome of the events in Israel on October 7, 2023, a large-scale terror attack and unfolding war, on changes in suicidality as reflected in percentages of suicide-related calls in relation to all calls to a national mental health first aid helpline, the Israeli Association for Emotional First Aid (ERAN).

DESIGN, SETTING AND PARTICIPANTS The data included all interactions via the various ERAN helpline services between January 1, 2022, and December 31, 2023.

EXPOSURES The October 7, 2023, terror attack on Israel.

MEAN OUTCOMES AND MEASURES Changes in the numbers of overall calls and suicide-related calls to the ERAN helpline using an interrupted time-series analysis.

[+ Supplemental content](#)



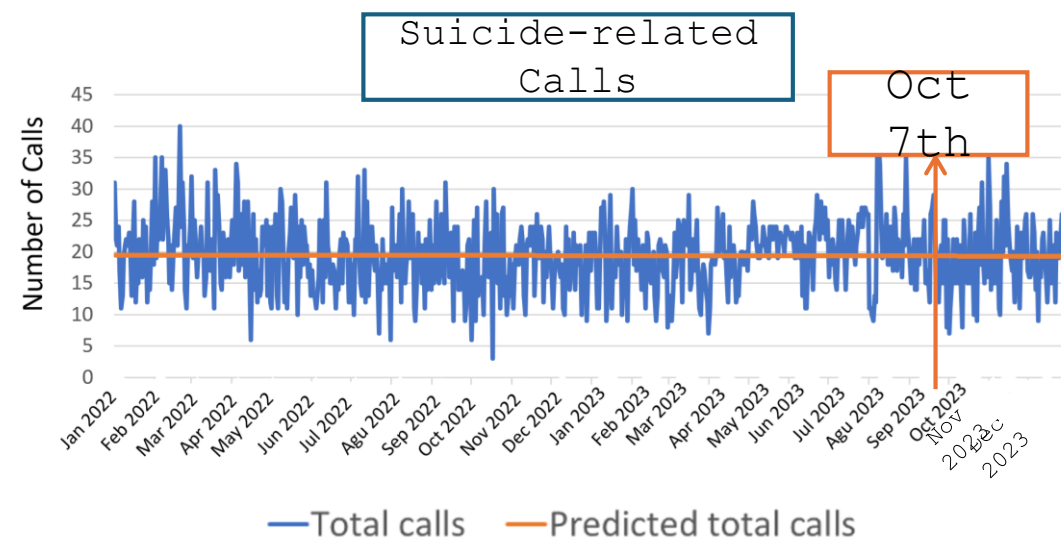
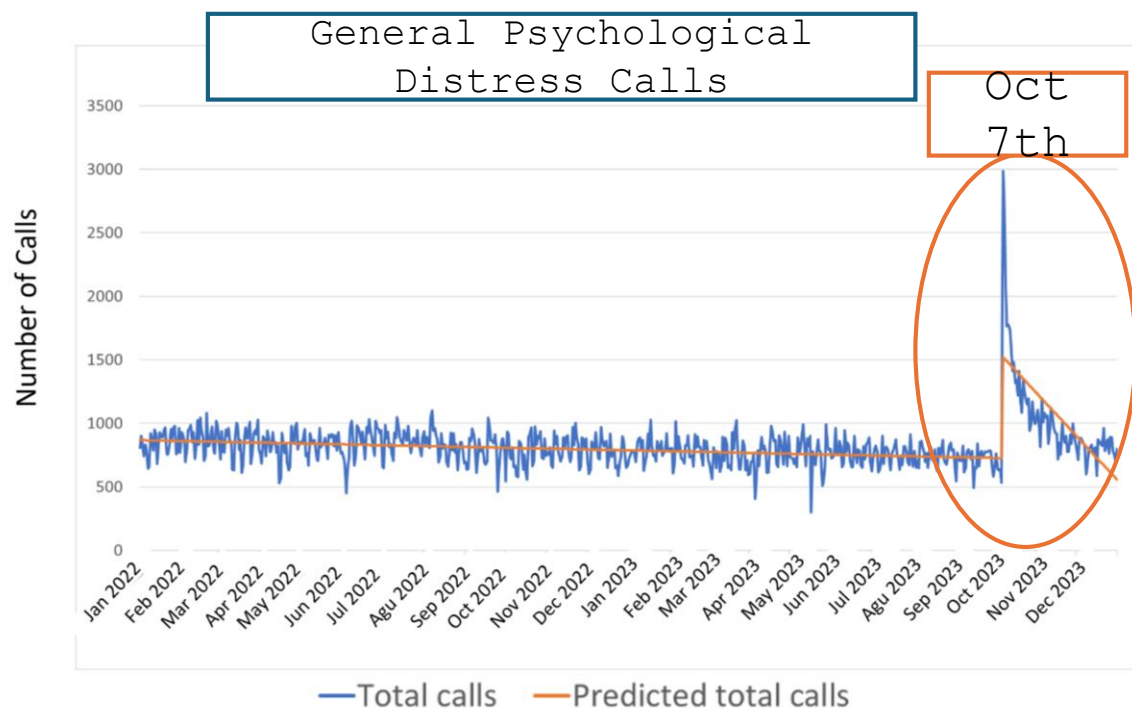
Benatov, Daniels and Zalsman, JAMA Psychiatry 2024, On line

Gil Zalsman MD, Tel Aviv University

תוצאות

	3 חודשים אחרי	3 חודשים לפני	
$t = 2.10, p = .036$	89,445	67,555	מצוקה כללית
$t = 2.51, p = .012$	1,663	1,887	אובדנות

נתונים: 602,323 שיחות בתקופת הזמן של
ינואר 2022 ועד דצמבר 2023



תוצאות

Research

JAMA Psychiatry | [Brief Report](#)

Suicidality Calls to a National Helpline After a Terror Attack

Joy Benatov, PhD; Liat Itzhaky, PhD; Shiri Daniels, PhD; Gil Zalsman, MD

IMPORTANCE Changes in suicide rates after a nationwide trauma may be different from changes in psychiatric symptoms or general distress after such events. However, very few studies have examined short-term suicide-related reactions after such an event.

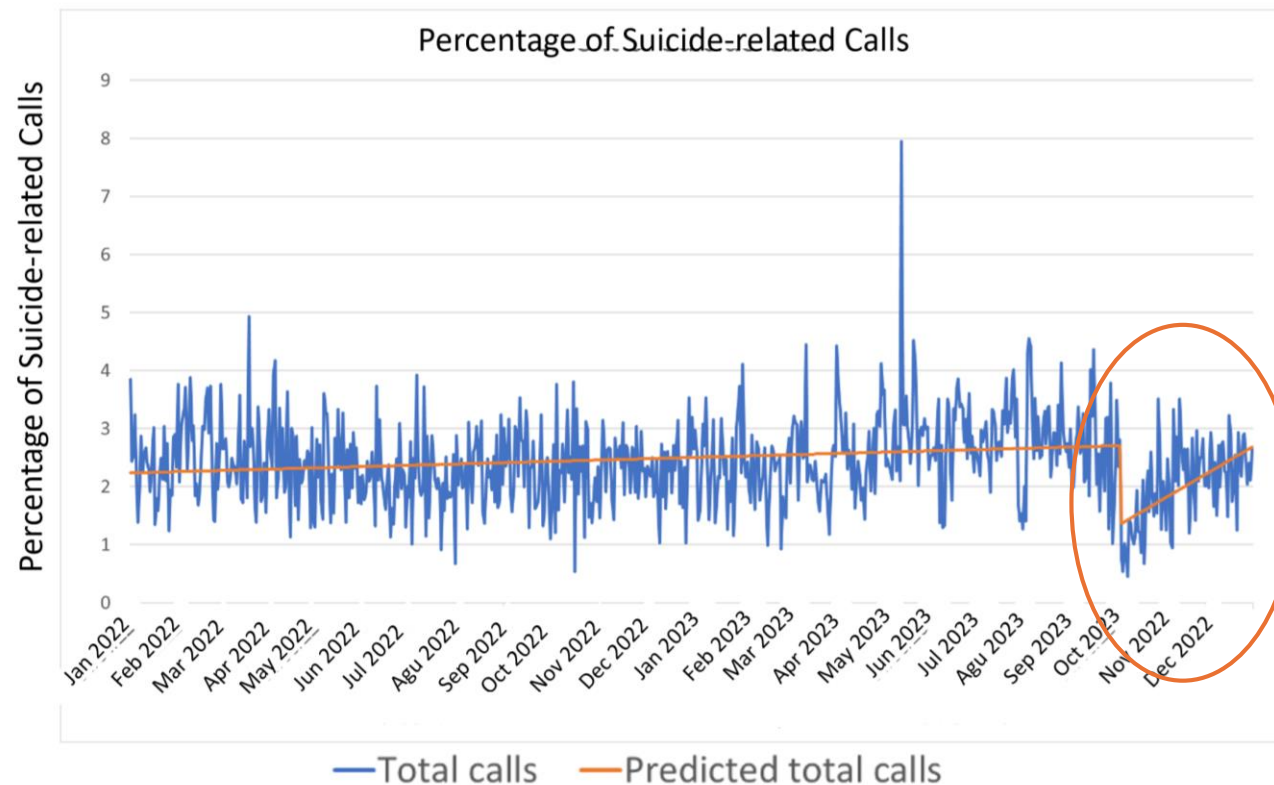
OBJECTIVE To evaluate the short-term outcome of the events in Israel on October 7, 2023, a large-scale terror attack and unfolding war, on changes in suicidality as reflected in percentages of suicide-related calls in relation to all calls to a national mental health first aid helpline, the Israeli Association for Emotional First Aid (ERAN).

DESIGN, SETTING AND PARTICIPANTS The data included all interactions via the various ERAN helpline services between January 1, 2022, and December 31, 2023.

EXPOSURES The October 7, 2023, terror attack on Israel.

MEAN OUTCOMES AND MEASURES Changes in the numbers of overall calls and suicide-related calls to the ERAN helpline using an interrupted time-series analysis.

RESULTS A total of 602 323 calls were received by the ERAN helpline. The number of calls



Decrease in suicide related calls after an extreme national trauma

CONCLUSIONS AND RELEVANCE The findings of this cohort study suggest that although short-term emotional distress increased after national trauma, the percentage of suicide-related calls decreased. These results support previous studies suggesting that suicidality is not one of the immediate reactions to such traumas.

JAMA Psychiatry. ;():1-4. doi:10.1001/jamapsychiatry.2024.2034



**National shared
distress is not
immediate risk
factor**

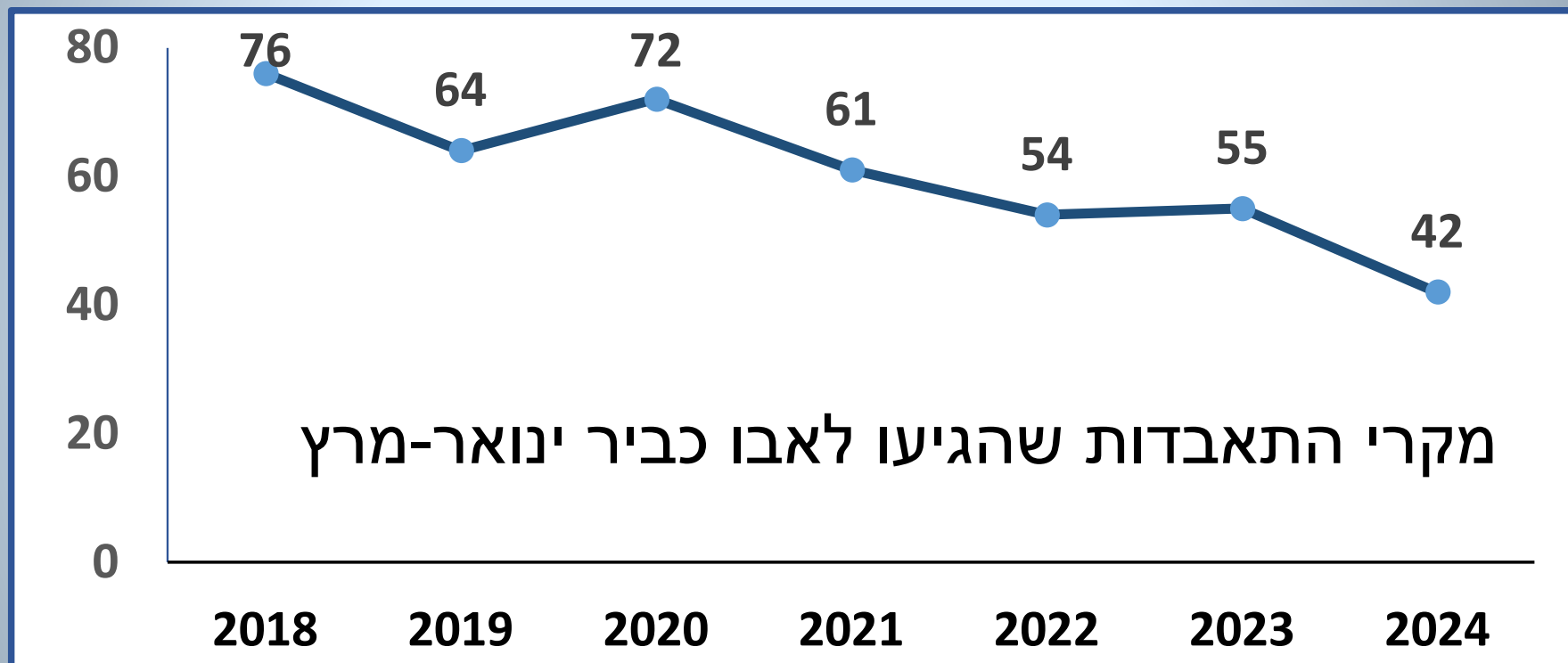


משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



אגף המידע

התאבדויות באבו כביר, ינואר-מרץ



"החיים יפים"

אנשים שרדו מחנות ריכוז והשתקמו



עצות לעצמנו בימים של טראומה לאומית

- תקופה קשה לנו ולמי שבאחריותנו/טיפולנו **ומתמשכת זמן רב**

- **לדמיון תמונת עתיד**, לתכנן דברים נחמדים

- **דיאטת חדשות**

- לילדים **הסבר אמיתי** אך לא דווקא מפורט

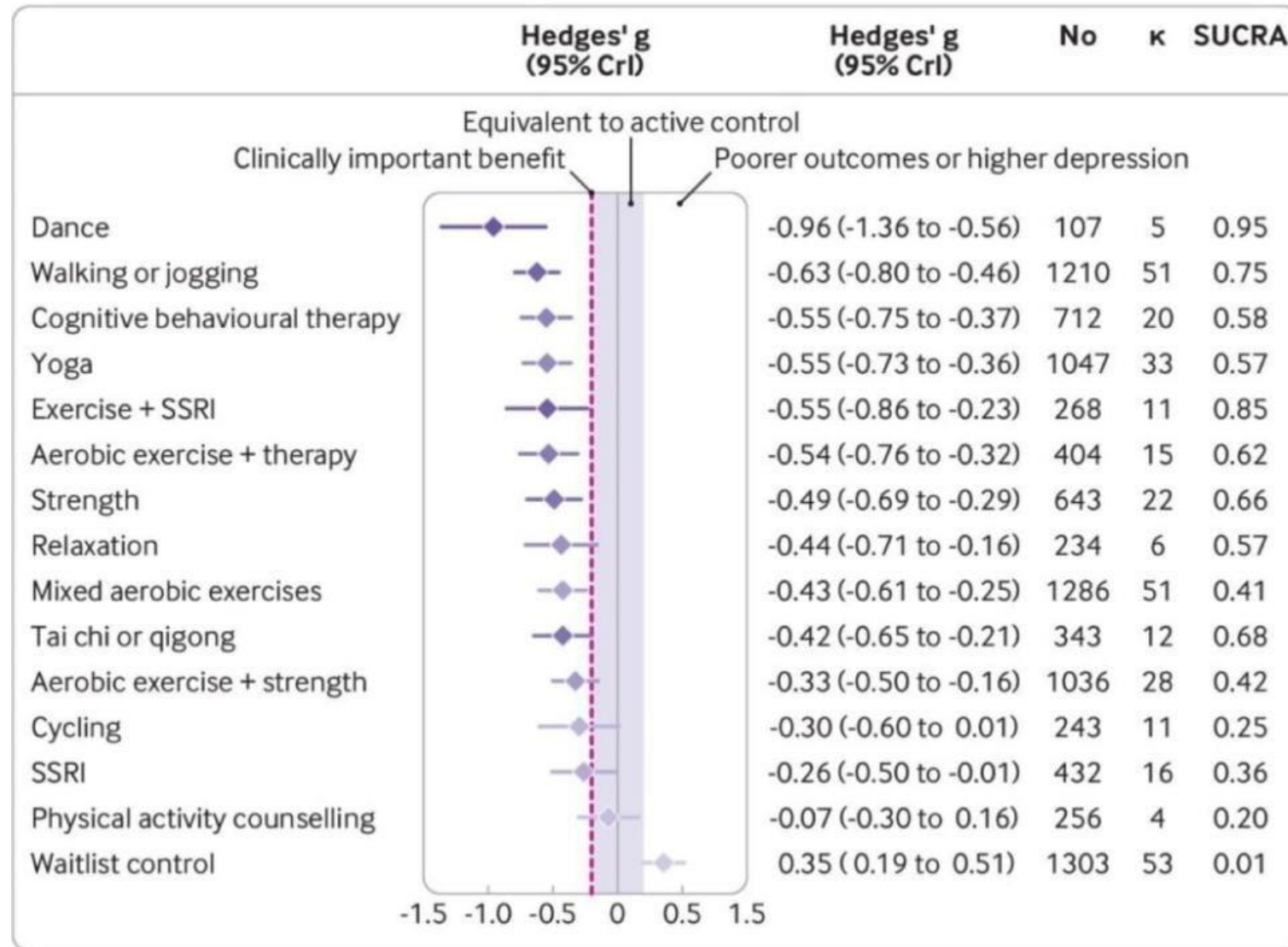
- המנעות מתיאורים גרפיים

- **שמירה על שיגרות** בעבודה ובבית, לא לבטל דברים קבועים

- **לשמר תקווה** עבור עצמנו והילדים שבאחריותנו

- חשיבותו הקריטית של **הספורט האירובי**, ללב למוח לשרירים לעצמות והכי חשוב לנפש...





Effect of exercise on depression: Systematic Review and
Metanalysis. Noetel M et al., BMJ 2024

Diane Friedman, 103 years old

100m in 36 seconds



עד שכולם יחזרו



www.gilzalsman.org

לקבלת המצגת