

קמפיין בריאות של האוניברסיטה לרפואה צבאית, www.usuhs.edu,
והמרכז לחקר דחק טראומטי, בת'זדה, מרילנד, www.CSTSonline.org

שמירה על בריאות המשפחה שנתרה מאחור

שהם במקרים רבים הסבים והסבתות, וכן בקרב ילדים. המתח הזה עלול לגרום למחלות גופניות ורגשיות, שיכולות להיות קלות וחולפות אך גם חמורות יותר ומגבילות.

הרגישות לסוגיות הללו חשובה אמנם, אך חשוב עוד יותר לנהל תקשורת בדרך שמציעה תקווה ורעיונות קונסטרוקטיביים להרגעת המתח ולטיפול התנהגותי בריאות במשפחה.



דף מידע זה במסגרת Courage to Care מתמקד בחרדות ובחששות של משפחות, ובמיוחד ילדים, של אנשי צבא המוצבים לשירות הרחק מהבית. אנו מתבססים על מומחיותם של מנהיגים בולטים מתחומי הרפואה הצבאית והטראומה במשפחה, המגדירים כמה מהשלבים והנושאים הקריטיים בפגיעות של משפחות במהלך השירות הצבאי. הם גם נותנים לנו עצות ומציעים דרכי תקשורת שישפרו את האינטראקציה שלנו עם המשפחה שנתרה מאחור.

אנשי רפואה שמטפלים במשפחות של אנשי צבא מתמודדים עם אתגר ייחודי: טיפול במשפחה שנתרה מאחור. דברים רבים יכולים לעורר מתח נפשי בקרב בני ובנות זוג של אנשי צבא, בקרב מטפלים,

לצד דף מידע זה לאנשי רפואה ולצוותי התמיכה שלהם, קיים דף מידע נלווה למשפחות, המכיל מידע פרקטי כיצד לתקשר עם ילדים בזמן שהורה מוצב לשירות: [איך לעזור לילדים להתמודד במהלך שירות של הורה](#). ניתן להוריד את דף המידע ולחלק אותו באזור ההמתנה במשרדכם או לפרסם אותו באתר

תקשורת עם הילדים במהלך השירות

מומחים ברפואה צבאית וטראומה מציעים להשתמש במטפורה הבאה כשמדברים עם משפחות וילדים על שירות צבאי. הורים ואנשי רפואה יכולים להסביר לילדים, שממש כפי שלהורה שנקרא לשירות יש תפקיד, כך יש תפקיד גם למשפחות וילדים שנשארו בבית.

תפקידם של ילדים של אנשי צבא במהלך השירות יכול להיות קשה, אך גם הוא תפקיד אמיתי. כשמזכירים לילדים כי "בזמן שאבא או אימא נמצאים רחוק, גם לך יש תפקיד", מבטאים הערכה לתפקידם הייחודי, בדגש על סט המיומנויות הנדרשות מהילד:

■ להצליח בלימודים

■ לעזור להורה

■ לקחת על עצמו עבודות בית חדשות

■ לשמור על אורח חיים בריא ולהימנע מהתנהגויות סיכון

ילדים יכולים להרגיש שהם תורמים לא פחות מאחרים לשירות המוצלח של ההורה. מטפורה זו היא דרך חיובית להורים להתמודד עם לחץ נפשי של הילדים והמשפחה.

נקודות התייחסות לאנשי רפואה ולמשפחות

משפחות וילדים של אנשי צבא שהוצבו לשירות חוויים חרדה ומגוון רגשות בהכנה ליציאת ההורה לשירות, במהלך השירות עצמו ובתהליך החזרה הביתה. משפחות שחוות את המחזור הזה לראשונה פגיעות במיוחד, כמו גם אלה שעומדות בפני האפשרות של הצבה לפרק שירות נוסף. עבור משפחות עם בעיות רפואיות או רגשיות קיימות, ההצבה לשירות יכולה להיות קשה במיוחד.

יש להדגיש שלוש נקודות חשובות: (1) ההורה שמוצב לשירות הוכשר לבצע את תפקידו; (2) למשפחה וילדים שנתרו בבית יש תפקיד משלהם; (3) התקשורת עם הילדים צריכה להתאים לגילם.

הכנת ילדים ליציאת ההורה לשירות

בבית, ההורים ואנשי הרפואה צריכים להדגיש את העובדה שההורה שיוצא לשירות הוכשר לבצע את תפקידו. רוב הילדים מודאגים ואף מדמיינים מה קורה להורה בשירותו הצבאי. הם שמים את עצמם בנעלי ההורה ומוצפים בחרדה מכך שאינם יודעים מה יעשו במצב מסכן חיים.

חשוב להזכיר לילדים שהוריהם עברו הכשרה ואימונים, שיש להם מיומנויות, ושהם יודעים מה הם עושים כשהם משרתים בצבא. המידע שמעבירים לילדים לגבי פרטי השירות והעיתוי, צריך להיות ברמת פירוט שמתאימה לגיל הילד

(ראו דף מידע של Courage to Care: [איך לעזור לילדים להתמודד במהלך שירות של הורה](#)).

המשרת חוזר הביתה

ההורה שנשאר בבית מצפה לאיחוד המשפחתי ולרוב מרגיש לחץ לפני ואחרי מועד החזרה של המשרת. חשוב להכיר בכך שלילדים יכול לקחת זמן להיפתח להורה שחוזר. חלק מהילדים עשויים להגיב בהתרגשות גדולה, אך אחרים עשויים לנהוג בריחוק ולהזדקק לזמן נוסף. ייתכן שיהיו לילדים שאלות להורה שחוזר על החוויות שעבר. חשוב לכבד את השאלות הללו ולהשיב עליהן בתשובות כנות, אך ברמת המידע שמתאימה לגיל הילד ולשלב ההתפתחותי שלו.

עזרה לילדים להתמודד עם שירות של הורה היא אתגר והזדמנות. חשוב להזכיר להורים להיות קשובים לילדיהם ולשמוע את חששותיהם כשהם מוכנים לבטא אותם; להגביל חשיפה לטלוויזיה (במיוחד סיקור המלחמה) כדי לסייע בהפחתת חרדות ודאגות; לדעת שזה בסדר לקבל עזרה מבני משפחה וחברים; ושקבלת עזרה היא עוד דרך לתרום לבריאות המשפחה שלהם – כל אלה נקודות חשובות שצריך לחזק במסגרת הרפואית.

מקורות מידע להורים:

איך לדבר עם ילדים על אירועים טראומטיים

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

מקורות מידע לאנשי רפואה:

National Child Traumatic Stress Network-

כולל מדור שלם המוקדש לטראומה רפואית

של ילדים, כולל ערכת כלים לאנשי רפואה.

<https://www.nctsn.org/resources/pediatric-medical-traumatic-stress-toolkit-health-care-providers%20>

COURAGE TO CARE הוא קמפיין לקידום הבריאות של האוניברסיטה לרפואה צבאית. מטרתו כפולה: לספק מידע איכותי על בריאות המשקף את מצוינות האוניברסיטה שלנו ברפואה צבאית, ולהציג את המידע בצורה ידידותית ונוחה להפצה מיידית לטובת קידום הבריאות בקהילה שלכם.

המרכז לחקר דחק טראומטי
המחלקה לפסיכיאטריה
האוניברסיטה לרפואה צבאית
4301 Jones Bridge Road
Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org

