

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

כיצד אוכל לעזור למשרת לפנות לעזרה? נקודות לשיחה עם יקיריכם

המשרתים מהססים לעתים קרובות לפנות לשירותי הרפואה, במיוחד לגבי בעיות רגשיות ותסמיני דיכאון. כתוצאה מכך, רבים חיים עם בעיות בריאותיות רציניות המשפיעות על רווחתם ועל רווחת משפחותיהם וילדיהם.

האנשים הקרובים לאנשי כוחות הביטחון ממלאים תפקיד מרכזי בעידודם לפנות מן המקרים, בן משפחה קרוב הוא הראשון להבחין בשינויים בהתנהגות או במראה של האדם היקר לו. שינויים אלה עשויים לאותר על בעיה בבריאות הגופנית או הנפשית, או בשתייהן.

חלה עלייה בהפרעות פסיכולוגיות ורפואיות מאז תחילת המלחמה באפגניסטן (OEF) והמלחמה בעירק (OIF). משרתים רבים, שחלקם הוצבו לשיירות יותר מפעם אחת ונחשפו לקרבות, חזרו הביתה עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), דיכאון, וצריכת סמים ואלכוהול. מספר ההתאבדויות של אנשי כוחות הביטחון בשיירות פעיל או לשעבר נמצא בעלייה בשנים האחרונות. הפגיעות הפיזיות כוללות פגיעות ראש טראומטיות, כוויות, קטיעות ופציעות רב-מערכתיות.

לא תמיד קל לדבר עם אדם קרוב על פנייה לעזרה. איך מדברים עם מישהו על שינויים בהתנהגותו (כעס, התבודדות או התנהגויות מסוכנות, כמו נהיגה רשלנית וצריכת אלכוהול וסמים), ואיך גורמים לו לפנות לעזרה מקצועית? דף מידע זה במסגרת *Courage to Care* מביא עצות איך לדבר עם יקיריכם באמצעות שלוש גישות, העשויות לסייע למשרתים לראות את הטיפול בבריאותם באור חיובי יותר.

כאשר אתם מדברים עם אדם אהוב על פנייה עזרה, הדגישו את הדברים הבאים:

3. חובת המשרת היא לשמור על בריאותו

חובה היא חלק מחיי הצבא והתרבות הצבאית. דברו על פנייה לעזרה כעל מילוי החובה של איש הצבא כלפי עצמו וכלפי האנשים החשובים בחייו – המשפחה, הילדים והחברים לשיירות.

מה להגיד

בן או בת הזוג יכולים לומר: "אני יודע שאתה 'מסתדר' אבל אם תפנה לעזרה תוכל להרגיש הרבה יותר טוב! כשאתה מטפל בעצמך, אתה מטפל במשפחה שלך. לשינוי יש חובה לשמור על הבריאות שלנו, זה למען זה, למען העבודה שלנו, והכי חשוב – למען ילדינו."

זכרו, יקיריהם של המשרתים ממלאים תפקיד חשוב בעידודם לפנות לעזרה. דף מידע זה מציג שלוש גישות שיכולות להפחית את הסטיגמה המיוחסת לעתים לפנייה לעזרה רפואית. היעזרו בגישות אלה בזמן השיחה: (1) תארו את השינויים שאתם רואים ככאלה שקרוב לוודאי נגרמו מאירועים חיצוניים, כמו המתח הנלווה להצבה לשיירות, (2) דברו על פנייה לעזרה כעדות לאומץ, שיפוט נכון, וחובה או מחויבות לעצמך, למשפחה, לחברים ולתפקיד.

1. תפקידם של אירועים חיצוניים

כשמדברים עם אדם אהוב על פנייה עזרה, ציינו את הגורמים החיצוניים שיתכן כי תרמו למה שאתם רואים או לתסמינים של יקירכם. אנשי צבא יגלו בדרך כלל נכונות רבה יותר להכיר בבעיה במונחים של אירוע חיצוני מאשר במונחי מחלה.

מה להגיד

"שמתי לב שאתה לא עצמך לאחרונה. אתה עצבני יותר, מסתגר ונראה עצוב רוב הזמן. לאור מה שעברת – מספר הצבות לשיירות, המתח שבקרב, וההסתגלות לחזרה הביתה, זה מובן. אבל אני והילדים מודאגים ואנחנו רוצים שתרגיש טוב יותר."

2. הפנייה לעזרה כחזקה

משרתים רבים מודאגים מכך שפנייה לעזרה אומרת שהם חלשים או תלויים, והם דואגים "מה יחשבו עליי?" דברו על פנייה לעזרה כעדות לכוח ששיפוט מעולה, קבלת החלטות טובה, ומאמץ משותף.

מה להגיד

"זה נמשך הרבה זמן – שינה לא שקטה, עצבנות, כעס. זה רעיון טוב לראות מישהו במרפאה ומן הסתם הדבר הכי טוב שאתה יכול לעשות עכשיו. אני מכירה אותך והרופא יכול לעבוד יחד איתך כדי לעזור לך להרגיש יותר טוב."

מקורות מידע

Real Warrior: Resilience, Recovery, Reintegration

<http://www.realwarriors.net/>

מכיל מידע על בריאות נפשית ופגיעת ראש טראומטית עבור אנשי כוחות הביטחון, כולל המשמר והמילואים. כולל סיפורים אמיתיים של אנשי כוחות הביטחון שפנו לעזרה וקיבלו אותה.

Military OneSource

www.militaryonesource.com

כולל מידע מקיף על כל היבטי חיי הצבא והבריאות בצבא, ומוקד סיוע 24/7 בשיחת טלפון חינם (800) לכל אנשי כוחות הביטחון ובני משפחותיהם.

COURAGE TO CARE הוא קמפיין לקידום בריאות של האוניברסיטה לרפואה צבאית ושל המרכז לחקר דחק טראומטי (CSTS) השייך לאוניברסיטה. CSTS נמנה עם המרכזים השותפים ומשמש כזרוע האקדמית של מרכזי המצוינות בהגנה לבריאות פסיכולוגית ופגיעת ראש (DCoE – Defense Centers of Excellence)

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

