

הבנת ההשפעה של פגיעת ראש טראומטית על משפחות ילדים של אנשי צבא

אחד ההיבטים החשובים של פגיעת ראש טראומטית (TBI) – traumatic brain injury) שלא תמיד מקבל את ההתייחסות הראויה, הוא השפעת הפגיעה על המשפחה והילדים של האדם שנפגע. פגיעה מסוג TBI ייחודית בכך שהיא מובילה לעתים קרובות לשינויים מרחיקי לכת באישיות ובהתנהגות, ללא כל שינוי במראה הגופני. פגיעות בלתי נראות כמו TBI יכולות להיות מטרידות במיוחד, מבלבלות ומביכות עבור הילדים ובני המשפחה של האדם הפגוע. משפחות של אנשי צבא פגיעות במיוחד להשפעות TBI בגלל שכיחות התופעה וטווח דרגות החומרה בקרב חיילים שחזרו מהקרב. פגיעת ראש טראומטית נחשבת לאחת הפציעות האופייניות

אחד ההיבטים החשובים של פגיעת ראש טראומטית (TBI) שלא תמיד מקבל את ההתייחסות הראויה, הוא השפעת הפגיעה על המשפחה והילדים של האדם שנפגע.

למלחמה שלנו בטרור. היא נגרמת מחשיפה לפיצוץ, פציעות ירי ורסיסים, נפילות ותאונות של רכבים ממונעים. בנוסף לפציעות בשדה הקרב, רבות מהפציעות מסוג זה יכולות להתרחש באימונים. פגיעת ראש טראומטית יכולה להיות בדרגה קלה (אז היא נקראת TBI או זעזוע מוח), בדרגה בינונית או בדרגה חמורה. אפילו בצורתה הקלה יותר, כאשר

חיילים אומרים שהם "בסדר", ייתכן שייראו שינויים באישיות או בהתנהגות. במקרים קשים יותר של TBI, המתרחשים על פי רוב יחד עם פציעות קרב מורכבות, עלולים להופיע שינויים עמוקים באישיות או התנהגויות בלתי הולמות (חוסר עכבות, כעס והתפרצויות זעם, או הסתגרות, אפתיה ודיכאון).

הגופני. פגיעות בלתי נראות כמו TBI יכולות להיות מטרידות במיוחד, מבלבלות ומביכות עבור הילדים ובני המשפחה של האדם הפגוע.

משפחות של אנשי צבא פגיעות במיוחד להשפעות TBI בגלל שכיחות התופעה וטווח דרגות החומרה בקרב חיילים שחזרו מהקרב. פגיעת ראש טראומטית נחשבת לאחת הפציעות האופייניות

התפתחותם. אנשי מקצוע שעוסקים בתמיכה במשפחות ובעלי עניין אחרים צריכים לגלות רגישות להשפעה של TBI על ילדים ולעזור למשפחות לקבל גישה לשירותים שיסייעו להורות אפקטיבית ויתמכו בצרכים של ילדים המושפעים מפגיעת הורה.

איך לעזור לילדים להבין את הפגיעה של ההורה: תכנית פעולה

איך משפחות יכולות לעזור לילדים לעבד את החוויה בהקשר המשפחתי

חשוב שמשפחות יעשו את הדברים הבאים:

- פנו לקבלת **משאבים ותמיכה מעשית**. כאשר משפחות מתמודדות עם ההסתגלות לשינוי שחל בהורה, הן עשויות להזדקק לעזרה כדי להבטיח את הצרכים הבסיסיים במגוון תחומים, כמו עבודה וכספים, טיפול רפואי, עניינים צבאיים, דיור, חינוך ומסגרות לילדים. הילדים עשויים להזדקק לשירותים או תמיכה מיוחדים כדי להתמודד עם בעיות התנהגותיות או בעיות מתפתחות בבריאות הנפשית, או כדי לחבר אותם למשאבים קהילתיים (כמו מועדוני ספורט, חוגים או תנועות נוער) שיעניקו להם תמיכה חברתית ושגרת פעילות מובנית.
- תמכו בילדים על ידי עזרה במעקב אחר שינויים או נקודות קיצון במצבם הרגשי **והפחיתו מצוקה רגשית**. כשילדים מתמודדים עם מתח נפשי, לעתים קשה להם להביע רגשות, לחוש נינוחים או להרגיע את עצמם. כדי לעזור לילדים, ההורים יכולים ללמד אותם לתת שם לרגשות שלהם ולבטא אותם, ולהציע להם

למרות המחקר המצומצם על ההשפעה של TBI על ילדים, חקרי מקרה קליניים, קבוצות מיקוד ומדגמים קטנים מצאו שילדים מגיבים ל-TBI של הורה בדרכים שונות, שיכולות לכלול את התופעות הבאות:

ההשפעה של TBI על ילדים

- התנהגויות של החצנה (acting out), כמו מרדנות, התקפי זעם או נטילת סיכונים
 - מצוקה נפשית, כמו בכי, חרדה מוגברת או הסתגרות
 - תחושות של אובדן ואבל הקשורות לשינוי בהורה הפגוע
 - תחושות של בידוד
 - לקיחת אחריות נוספת, כמו טיפול בילדים קטנים יותר, מטלות בבית וטיפול בהורה הפגוע
 - תחושות של מבוכה לגבי המראה או ההתנהגות של ההורה הפגוע
 - פירוש שגוי של העייפות והאפתיה של ההורה, הנגרמות מה-TBI, כסימנים לכך שההורה כבר לא אוהב אותם
 - תחושות של כעס או תרעומת על משימות חדשות שבאחריותם או על השינויים במשפחה
 - תחושות של האשמה עצמית על העצבנות של ההורה הפגוע
- TBI משפיעה על ההורות, מכיוון שההורה הפגוע וגם ההורה השני מתקשים להסתגל לשינוי באישיות, ביחסים במשפחה ובשגרת היום. פחות זמינות רגשית או פיזית, או פחות עקביות או קביעות, יכולות לגרום להשלכות קצרות וארוכות טווח על בריאות הילדים ועל

5. **טפחו מיומנויות של פתרון בעיות.** חשוב במיוחד לעזור לילדים להצביע על בעיות רלוונטיות, להגדיר את המטרות שלהם, להעלות בסיעור מוחות פתרונות אפשריים, ולבחור פתרון ולנסות אותו. זה יסייע לילדים לפרק בעיות למרכיבים שניתן להתמודד איתם, וייתן בידיהם את הכלים הדרושים כדי להכין את עצמם לאתגרים עתידיים.
6. ערבו את הילדים **בהצבת מטרות משפחתיות משותפות.** הצבת מטרות עוזרת לבני המשפחה לתעדף ולהבין מה הם הדברים החשובים ביותר ולבחון אילו פעילויות הם רוצים לנסות תחילה. ההורים והילדים יכולים לבחור מטרות משפחתיות יחד ולתרגל אותן כהכנה לפעילות מהנה או אתגר בעתיד, ובתוך כך לזהות שיפורים הדרגתיים עם הזמן.
7. זכרו שההסתגלות לחיים עם TBI יכולה לקחת זמן. משפחות צריכות **להיאזר בסבלנות ולהצטייד בתקווה** כשהן לומדות לחיות עם השינויים שנובעים מהפגיעה. חיי המשפחה אמנם עשויים להשתנות, אך ההורים והילדים יכולים ללמוד דרכים חדשות להיות יחד וליהנות זה מזה.
3. **שתפו מידע עם הילדים** על הפגיעה, בדרך שהם מסוגלים להבין. חשוב במיוחד לשתף מידע שיעזור לילדים להבין מה הפגיעה, מה הן השפעותיה מבחינת תפקוד ההורה ו/או התסמינים שלו, ומה צפוי לאורך זמן. הילדים עשויים להזדקק לדעת שהפגיעה איננה באשמתם, ושקיימים תסמינים/שינויים גשויים ספציפיים שהם צפויים במקרה של פגיעה כזאת. זה יסייע לילדים להבין שהקשיים הנוכחיים שעוברת המשפחה הם נורמליים, וייתן להם את ההקשר הנכון, ויעזור להם להבין מה קורה במשפחתם.
4. **דברו על הפגיעה** בתוך המשפחה ועם אנשים חיצוניים בקהילה, כולל מטפלים רפואיים ואנשים המספקים שירותים קהילתיים. יש לעודד ילדים לשאול בני משפחה וגורמי רפואה שאלות על הפגיעה, ולעודד אותם לדבר על הפגיעה עם אנשים שעליהם הם סומכים (כמו בני משפחה אחרים, חברים קרובים ו/או מורים). יש לעודד ילדים לדבר על מה שהם חווים ומרגישים כדי שניתן יהיה להבין טוב יותר את הדאגות שלהם ולתת להן מענה.