

## מידע לכוחות חירום אודות תגובות רגשיות לגופות במוות המוני

הומור הוא דרך טובה להפיג מתחים. הומור שחור, באופן פרטי ובנסיבות מוגבלות, יכול לעזור אך קרוב לוודאי שיהיה פוגעני לחלק מהאנשים. הקפידו על כבוד המת.

הגבילו את חשיפתכם לגופות ככל האפשר.

הגבילו את החשיפה של אחרים, בעיקר מי שאינם שייכים לכוחות החירום ואזרחים, על ידי שימוש במחיצות, וילונות, כיסויים, שקיות גופות ומחסומים ככל האפשר.

מאחר שריחות של בשמים ואפטרשייב המשמשים למיסוך ריחות עלולים להוות טריגר לזיכרונות בעתיד, ייתכן שעדיף לנשום דרך הפה מאשר להשתמש בשיטות אלה להסוואת ריחות לא נעימים.

נהגו בחמלה, אך השתדלו לא להתמקד בקורבנות ספציפיים – במיוחד כאלה שאתם מזדהים איתם.

חפצים אישיים שנמצאו בקרבת גופות עשויים להיות בעלי חשיבות לזיהוי. הם עשויים גם להפוך למזכרות חשובות לבני משפחה או יקירים ששרדו.

אל תתמקדו בחפצים אישיים מעבר לנדרש כדי לא להיכנס לדכדוך.

הזכירו לעצמכם שגופות כבר אינם אנשים חיים – רק שרידי האנשים.

מותר להגיד תפילה חרשית, אך הניחו לאנשי דת מקומיים לנהל טקסי זיכרון או טקסים ציבוריים יותר.

נהגו בכבוד כלפי תרבויות מקומיות ואמונות דתיות שעשויות להיות שונות משלכם.

ככל שמאפשר הזמן, כנסו את הצוות שלכם לתמיכה ועידוד הדדי.

תנו תוקף להיבטים הנוראיים בעבודתכם, אך אל תתבוססו בזיכרונות מפורטים. עליכם ליידע את האחראי עליכם אם יש היבט בעבודתכם שקשה לכם או מלחיץ במיוחד – ייתכן שיש מקום להחליף תפקיד.

העבודה עם שרידים עלולה לעורר תחושות חזקות של רחמים, אימה, דחייה, גועל וכעס. תגובות אלה נורמליות.

בעת הגעתכם לאירועי חירום ואסון כחלק מעבודתכם, אתם עלולים לראות, להריח ולטפל בגופות של אנשים מכל הגילים. העבודה עם גופות ושרידים או בסביבתם עלולה לעורר תחושות חזקות של רחמים, אימה, דחייה, גועל, וכעס על חוסר הצדק שבטרגדיה. ייתכן שתחושו אשמה כי לא

עזרתם מספיק. תגובות אלה הן נורמליות וחלק מהיותנו אנושיים. ייתכן שתחושו קהות רגשית, ואף תשתמשו בהומור שחור כדי שהסבל והמוות ייראו פחות נוראים. גם אלה הן תגובות נורמליות. תגובות או תחושות קשות יכולות להכאיב במיוחד כאשר הקורבן הוא ילד, או מזכיר לכם מישהו שאתם אוהבים או את עצמכם. אפילו אם עבדתם באזורי אסון בעבר, ייתכן שתגיבו אחרת הפעם מאשר בעבר. זכרו, תחושות קשות מעוררות כבוד ומעידות על האנושיות שלכם.

לפניכם כמה מהלקחים שהופקו על ידי אנשים שעבדו עם גופות באזורי אסון. אף שאין בעצות אלה כדי להקל על אירוע מזעזע, הן יעזרו לכם להמשיך בעבודתכם, ולחיות עם החוויות והזיכרונות בלי להיות רדופים:

זכרו את המטרה הגדולה של עבודתכם. כשאתם מחלצים גופות לצורך זיהוי וקבורה מכבדת, אתם מראים שאכפת לכם, נותנים תקווה ומונעים מחלות מהאנשים שחיים. הגורם האחראי עליכם חייב להיות מודע לכל עבודת חילוץ גופות שאתם מבצעים, לתאם עם הרשות המקומית המתאימה ולבקש סיוע במאמץ חשוב זה.

בקשו מידע על דרישות התפקיד ועל ניסיונם של אחרים. ייתכן שקשה להכין את עצמכם מנטלית למה שתראו ותעשו.

בזמן שאתם ממלאים את תפקידכם, השתמשו בכפפות מגן וסרבלים כדי להפחית את הסיכון למחלות, צאו להפסקות לעתים קרובות, שמרו על היגיינה, הרבו בשתייה והקפידו על אכילה בריאה. נוחו (לא בעמידה) כשאינכם עובדים. יש להעמיד לרשותכם מתקנים למנוחה, רחיצת ידיים ופנים, מקלחות ובגדים נקיים.

חשוב מאוד לדבר עם אחרים בזמן העבודה ומחוץ לעבודה. זה יסייע לכם לא ללכת לאיבוד בתוך המחשבות או הרגשות של עצמכם.

עזרו לאחרים שנקלעו למצוקה על ידי הקשבה. אל תפרשו הבעת רגשות כחולשה. הזכירו לאחרים שרגשות עוצמתיים הם נורמליים ומעוררי כבוד.

שיתוף יקיריכם בתגובתיכם האישיות תעזור במקרים רבים, אך לעתים קשה לעשות זאת.

אם חרדה, דיכאון, קשיי שינה או אי-שקט נמשכים יותר משבועיים לאחר שובכם הביתה, עליכם לפנות לפסיכולוג או רופא לעזרה.

לאחר שסיימתם, אל תחשו אשמים על כך שהרחקתם את עצמכם מנטלית מהסבל או מהמוות הטרגי של אנשים.

יש אנשים שמרגישים ששיחות עם יועצים מקצועיים עוזרות ואילו אחרים לא. ההשתתפות צריכה להיות וולונטרית. כל הנחיה קבוצתית צריכה להיעשות עם האנשים שחלקו אותן חוויות.

חלומות מוזרים או סיוטים, תעוקה נפשית או זיכרונות פולשניים הן תופעות שכיחות במהלך עבודה מטרידה עם שרידים או זמן קצר אחריה.

---

המרכז לחקר דחק טראומטי  
המחלקה לפסיכיאטריה  
האוניברסיטה לרפואה צבאית  
4301 Jones Bridge Road  
Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

