

ההשפעה של פגיעת ראש טראומטית על משפחות וילדים של אנשי צבא

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.

פגיעה מסוג TBI ייחודית בכך שהיא מובילה לעתים קרובות לשינויי אישיות והתנהגות, ללא כל שינוי במראה הגופני. זה יכול להיות מטריד ומבלבל במיוחד עבור ילדים.

אחד ההיבטים החשובים של המודעות לפגיעת ראש טראומטית (TBI – traumatic brain injury), שלעתים קרובות נוטים לשכוח, היא השפעת הפגיעה על ילדיו של האדם שנפגע. פגיעה מסוג TBI ייחודית בכך שהיא מובילה לעתים קרובות לשינויי אישיות והתנהגות, ללא כל שינוי במראה הגופני. זה יכול להיות מטריד ומבלבל במיוחד עבור ילדים, ועלול לגרום אי-נוחות למשפחה כולה.

במקרים קשים יותר של TBI, המתרחשים על פי רוב יחד עם פציעות קרב מורכבות, עלולים להופיע שינויים עמוקים באישיות או בהתנהגות, כמו התפרצויות לא הולמות, כעס, התבודדות חברתית, אפתיה או דיכאון.

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 למלחמה שלנו בטרור. היא נגרמת מחשיפה לפיצוץ, פציעות ירי

תחושות של האשמה עצמית על העצבנות של ההורה הפגוע ואנשי מקצוע שתפקידם לתמוך במשפחות ובעלי עניין אחרים צריכים להנגיש ולהעניק שירותים שסייעו לתפקוד המשפחה במהלך ההחלמה מהפציעה.

פציעות כמו TBI משפיעות על ההורות, כאשר הן ההורה הפגוע והן ההורה האחר מתקשים להסתגל לשינויים באישיות, ביחסים במשפחה ובשגרת היום. פחות זמינות רגשית או פיזית, או פחות עקביות או קביעות, יכולות לגרום להשלכות קצרות וארוכות טווח על הילדים. 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:

איך משפחות יכולות לעזור לילדים לעבד את חוויית הפציעה בהקשר המשפחתי

1. 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, דיוור, 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.
2. 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 אסטרטגיות ספציפיות (כמו נשימות עמוקות/לבטן, הרגעת שרירים הדרגתית, או לדמיין מקום בטוח) כדי להתמודד עם הצפת רגשות ו/או תעוקה נפשית.

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 של ההורה הפגוע או התנהגויות לא מקובלות
- 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

3. **שתפו מידע עם הילדים על הפגיעה**, בדרך שהם מסוגלים להבין. חשוב במיוחד לשתף מידע שיעזור לילדים להבין מהי 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 רגשיים ספציפיים שהם צפויים במקרה של פגיעה כזאת. זה יסייע לילדים להבין שהקשיים הנוכחיים שעוברת המשפחה הם נורמליים, ייתן 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.
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.

מקורות מידע:

Defense and Veterans Brain Injury Center

<https://dvbic.dcoe.mil/>

Military OneSource

<https://www.militaryonesource.mil/>

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

