

לשטוף את הפחדים במים

צוות מומחי בריאות נפש ישראלים שהה שבועיים בתאילנד וניסה לסייע לתושבי כפר דייגים שנמחק כמעט לחלוטין בצונאמי להתמודד עם הטראומה

מאת [דפנה ברמן](#)

כאשר קבוצה של מומחי בריאות נפש ישראלים פגשה לראשונה את ק' היא ירדה בחנות היחידה ששרדה בכפר שלה, בפנים נפולות, שפופה ובוכיה. שיערה היה פרוץ והיה ברור שהיא אינה מסוגלת לתפקד. לדעת כולם, גם תושבי המקום וגם פסיכולוגים שביקרו בו, היא פגועת הטראומה במצב הקשה ביותר בכפר הדייגים התאילנדי הקטן הזה, נאם קם. חבריה ובני משפחתה סיפרו שיצאה מדעתה לאחר שנחשולי הצונאמי בלעו את ביתה ואת שני ילדיה הקטנים.

בבוקר הצונאמי השאירה ק' את שלושת ילדיה בהשגחת גיטתה ויצאה לעבודה, כפי שנהגה פעמים רבות בעבר. כאשר הנחשול הראשון התקרב, גיטתה נטשה את הילדים וברחה. הגיטה שרדה, אבל שניים משלושת הילדים ניספו בשיטפון. גופת בנה בן ה-5 נמצאה בינתיים, אבל זו של בנה בן ה-8 לא נמצאה וק' מחפשת אותה מאז באובססיוויות ומסרבת לעזוב את הריסות ביתה ולעבור, כמו תושבים אחרים בכפר, למחנות אוהלים סמוכים. היא מאשימה את עצמה שיצאה לעבוד במקום להגן על ילדיה, והתחושה הזאת, שהיא לא מצליחה להתנער ממנה מאז אותו בוקר נורא ב-26 בדצמבר, הותירה אותה חסרת יכולת לתפקד.

"קיימת תחושה כוזבת של אחריות, המשפיעה על קורבנות רבים של הפרעת דחק פוסט טראומטית", הסביר ד"ר גארי קווין, פסיכיאטר מירושלים שעמד בראש המשלחת הישראלית, שיצאה לתאילנד בסוף ינואר, ושהתה שם שבועיים. "ניסינו לעזור לק' להכיר בכך שכאשר החליטה ללכת לעבודה לא היה לה מושג שגל צונאמי מתקרב". קווין נזכר שיום אחד, בעיצומו של המפגש הטיפולי שלו עם ק', שנערך בצדו האחורי של כלי רכב מסחרי, נשמעו צעקות שהתריעו על נחשול נוסף שמתקרב. תושבים החלו לנוס על נפשם וחלפו על פניהם ברגל, על אופנועים ובכל אמצעי תחבורה אחר. הם נמלטו בכל כוחם מגל שלא היה קיים. "חשדתי שזה היה ביטוי להפרעת דחק פוסט טראומטית", אמר קווין בשבוע שעבר, "מאוחר יותר נאמר לנו שזה קרה לפחות פעמיים נוספות".

נאם קם, כפר דייגים שמנה כ-10,000 תושבים, איבד כ-2,000 מהם באסון. מרבית בתיו היו בנויים מעץ, במבוק וחומרים קלים אחרים. כולם נהרסו. רק מבני הבטון המעטים שרדו. לפי דיווחים, באזור נאם קם הגלים חדרו כמעט קילומטר לתוך היבשה.

מומחי בריאות הנפש הישראלים שהגיעו לכפר, כולם ילידי צפון אמריקה ובריטניה, היו הראשונים שטיפלו בק'. הצוות עשה שימוש בין השאר ב-EMDR (הפחתת רגישות לאירועים טראומטיים ועיבוד מחדש שלהם באמצעות תנועות עיניים), שיטה טיפולית המיושמת על קורבנות הפרעת דחק פוסט טראומטית, שלמעשה מאלצת את המוח לעבד זיכרונות שלא עובדו באמצעות משוב עם גירויים חזותיים. אף ששיטה זו שנויה במידה מסוימת במחלוקת, המטפלים באמצעותה טוענים ששיעור ההצלחה שלה עומד על 80%. צוות המומחים נשלח בחסות ארגון ללא כוונת רווח בשם "תוכניות סיוע הומניטרי EMDR". ארגון IsraAID, כמו גם בית כנסת במנהטן, השלימו את מימון המסע.

לדברי ד"ר יואל קומט, שהצטרף לקבוצה ועומד בראש היחידה לטיפול בטרואמה במכון "שילוב" בירושלים, הפרעת דחק פוסט טראומטית

משפיעה על כ-10%-20% מהאנשים שנחשפים להתנסות טראומטית קשה, והסימפטומים שלה כוללים נדודי שינה, פלשבקים חוזרים, אובססיה לביטחון אישי וחוסר יכולת להיכנס לתקופת אבל נורמלית.

פסיכולוגים שנשלחו לאזור על ידי ממשלת תאילנד חודש לפני הגעת המשלחת מישראל הקימו במקום מחנה כדי לטפל בסימפטומים הרווחים האלה, אבל איש לא היה מוכן להיעזר בהם כי נורמות תרבותיות מקובלות מכתובות ש"רק אנשים מטורפים או חולי נפש" פונים לקבלת סיוע פסיכולוגי. "אחד התפקידים שלנו היה להסביר שהדבר שהם מתנסים בו הוא תגובה פוסט טראומטית נורמלית", אמר קומט, "זה כשלעצמו כבר מספק הקלה".

אבל בעבור רבים מתושבי הכפר, החזרה לדפוס "חיים נורמליים" כדי להקל על ההחלמה היתה פשוט בלתי אפשרית. הבתים והעסקים שלהם נהרסו, הרבה דייגים מביניהם מסרבים לחזור לים, ויש גם כאלה שפשוט לא מוכנים לאכול דגים בגלל החשש שהדגים אכלו קרובים וחברים שלהם.

ד"ר איתן בירנבאום, פסיכולוג שעובד באזור נתניה ונמנה עם הצוות (שכלל גם את הפסיכולוג אלן כהן והעובדת הסוציאלית פראן יואלי), התמקד בעבודתו במחנות בילדי הכפר. רבים מהם, הסביר בשבוע שעבר, הם יתומים שמאשימים את עצמם ותולים בהתנהגותם ה"רעה" את בואו של הנחשול ואת מות הוריהם. אחרים סובלים מתחושות אשמה בשל העובדה שהם ניצלו בעוד קרובים וחברים שלהם נהרגו.

בנוסף לשימוש בתרפיה באמנות, בירנבאום הביא כמה קבוצות של ילדים לחוף סמוך - אזור שממנו הם הדירו לחלוטין את רגליהם מאז אסון הצונאמי. הילדים והמטפלים עמדו בשורה, החזיקו ידיים והתקרבו ביחד למים. הילדים שלא פחדו עודדו את חבריהם המהססים יותר, סיפר בירנבאום, "וברגע שנכנסו למים נראה היה שהפחדים ממש נשטפו כליל".

קבוצת המטפלים גם העבירה סדנת טראומה באוניברסיטת "תאמאסאט" בבנגקוק, והם מקווים שהדבר יסייע להבטיח טיפול גם לאחר שהסיוע הזר יצטמק וכל המומחים הזרים ישובו לבתיהם. "בתור מתנדבים לא יכולנו לטפל בכל האנשים הזקוקים לטיפול, מה גם שהעבודה מחייבת כל העת הסתייעות במתורגמנים", אמר קווין. "הטיפול הכרחי כי אם הם לא יקבלו סיוע נפשי אנשים אלה עלולים לא להחלים לעולם".

כל הזכויות שמורות, "הארץ" ©

סגור חלון