

טראומה בגיל שנה: השפעתה על קוגניציות שליליות

ד"ר מישל אלון

שני, בת 10, הגיעה לטיפול במאי 2003. היא התגוררה יחד עם הוריה ושתי אחיותיה, בת 8 ובת 3, באסיה שם קיבל האב עבודה. המשפחה הגיעה לאסיה בקיץ 2002 וכתוצאה ממגפת ה-SARS האם והבנות חזרו לישראל לפני סיום שנת הלימודים. האם הביאה את שני לטיפול מהסיבות הבאות:

1. בשנתיים וחצי האחרונות לשני היו פחדים משד דמיוני וכתוצאה מכך היא ישנה בלילות לצד אמה. כמו כן התפתחו אצלה טיקים בפנים שיוחסו לפחדים. הפחדים גברו מאז שנסעו לחו"ל.
2. שני פחדה תמיד ממזרקים כולל בדיקות דם וחיסונים.

מלבד המעבר לאסיה השינויים המשמעותיים שקרו בשלוש השנים לפני תחילת הפחד מהשד היו המוות הפתאומי של הסב (אבי האם) אליו שני הייתה קשורה והלידה של אחותה הצעירה.

שני נולה עם כליה אחת וללא אנוס. לכן בשנת חייה הראשונה שני אושפזה לעתים קרובות. בגיל 8 חודשים היא נותחה ושיקמו לה אנוס. כדי לגרות את האנוס להתרחב ולהתכווץ הושטלו צינורות פלדה כל פעם למספר ימים במשך תקופה של מספר חודשים. הניתוח היה די מוצלח למרות שנשארה נזילה עד היום. בגיל ההתבגרות שני תזדקק לניתוח נוסף כדי להגדיל את השליטה השרירית וכן כדי להפסיק את הנזילה. מכיוון שהייתה לה כליה אחת שני עברה בגיל שנה בדיקות דם רבות כדי להבטיח את התפקוד התקין של הכליה. כיום היא נזקקת לבדיקה שנתית הכוללת בדיקת דם.

בטיפול בשתי הבעיות המוצגות השתמשתי ב-EMDR כאשר הקוגניציות השליליות היו:

1. " אין לי שליטה"
2. " אני לא יכולה לסבול את הכאב"

הקוגניציות החיוביות שהופיעו באופן ספונטני בטיפול היו:

1. " אני גדולה ומסוגלת"
2. " זה לטובתי"

בטיפול ה-EMDR שני לעתים קרובות חזרה לשנת חייה הראשונה. לכן שילבתי טכניקות נוספות כמו: ציור, סיפור נרטיבי שהאם ספרה על לידתה של שני ושנת חייה הראשונה, טיפול דמיוני של שני בשני התינוקת והעצמה דמיונית של שני התינוקת.

לאחר 7 פגישות נעלמו הפחדים ביום ובלילה ושני ישנה לבד. הטיקים גם הן נפסקו. לאחר הפגישה השלישית נערכה לשני בדיקת כליה. היא אומנם בכתה בבדיקת הדם אך ספרה שזה היה הרבה יותר קל.

14 חודשים מאוחר יותר המשפחה חזרה שוב לישראל לחופשת קיץ ושני בקשה לחזור לטיפול. היא בקשה עזרה לגבי אי יכולתה לישון מחוץ לבית ללא נוכחות ההורים. בבי"ס שבו למדה זה היה מאד מקובל והיא נמנעה מכך עקב פחדיה. עבדנו על פחד זה עם EMDR כאשר מחשבותיה היו: "אני רוצה ללכת הביתה" ו"אני מתגעגעת לאמא ואבא. הם ההורים שלי והחיים שלי. הם דואגים לי". כשהתמקדה בפחד היא הרימה את זרועותיה מהמרפקים כלפי מעלה באופן דומה ל- startle effect שרואים אצל תינוקות רכים. בעזרת interweave שני הראתה לשני התינוקות איך גדלה וכבת 11 עד כמה היא עצמאית. הפחד ירד מיד ובשבוע שלאחריו שני ישנה בבית חברה ללא דאגה.

במקרה של שני בשנת חייה הראשונה היא למדה מניסיונה שאין לה תמיד שליטה. הקוגניציה השלילית הזו חוזקה בהמשך כשהאנוס לא תיפקד באופן מלא וזה גרם לה בושה ומבוכה. כאשר סבה נפטר ואחותה נולדה היא כנראה שוב חשה חוסר שליטה על סביבתה וזה יצר את הפחד מהשד. לסכום יש צורך בהתמקדות בכל ההיסטוריה של הטראומה, כולל שנת החיים הראשונה, כדי להבין באופן מלא את הקוגניציות השליליות והשפעתן על הסימפטומים העכשוויים.