

26/09/22

עד כמה קצינים, מנהלים ו'בעלי תפקיד' חסינים בפני סימפטומים של PTSD?

התשובה לכותרת של פוסט זה, אינה ברורה. בשני מחקרים שעמיתי ואני ביצענו (Levi, et al., 2018; Levi & Lubin, 2018) מצאנו ששיעור הקצינים הפונים לטיפול על רקע סימפטומים של PTSD (APA, 2013) תואם את שיעורם היחסי במערך הצבאי, וכי - בדומה ליתר החיילים - הם סובלים משיעור נמוך של סימפטומים פוסט טראומטיים (1.3%-3.1%). אלא, שבמחקר אחר (Levi, et al., 2019) מצאנו שלמשתנה הגיל ישנה השפעה מובהקת על הפנייה לטיפול שמשמעה הודאה בכך שהאדם סובל מבעיה. באותו מחקר, התגלה ש'צעירים' אינם פונים לקבלת עזרה מסיבות מגוונות (ואולי בעיקר), העמדה שאיני יכול להתגבר על הדברים לבדי. בחיבור נתונים אלו לקצינים, שמרגע השתלבותם בפיקוד, מחונכים לקחת אחריות על אחרים תוך הפגנת עוצמה וחוזק מנטלי ופיסי, נראה שממצא זה, לפיו הם יכולים להתמודד לבד, רלוונטי מאד לגביהם.

בעת שירותם הצבאי, הקצינים הם לרוב 'צעירים' נחויים, מלאי מוטיבציה ובעלי תחושת עוצמה פנימית - הנובעת גם משיבוצם בחוד החנית הצה"לי. אלה מקשים על החיבור הרגשי הנדרש במקרה של חשיפה לאירוע טראומטי כחלק מההכרה בכך שנפגעו והם זקוקים לעזרה. יתרה מזאת, אני נוטה להאמין שכל עוד קצין ממשיך לשרת בצבא, הסיכוי שהוא יפנה לטיפול על רקע PTSD נמוך, מה גם שהמערכת אינה מעודדת זאת. גם לאחר השחרור הדברים מורכבים על רקע החשש לאבד את קבוצת ההשתייכות האליטסיטית. ועדיין, לא ניתן להתעלם מהעובדה שגם קצינים ובעלי אחריות אינם חסינים מפני סימפטומים של פוסט טראומה וכי השכיחות היחסית דומה לאוכלוסייה 'הרגילה'. במסגרת מאמר שסקר באופן שיטתי מחקרים שבחנו את השפעות האירועים הטראומטיים על שוטרים, נמצא למשל ששיעור הסובלים מפוסט טראומה בקרב קציני משטרה שנחשפו הן ל'אסונות גדולים' (למשל, הוריקן קטרינה) והן לאירועים שהתרחשו בשגרה (למשל חשיפה לגופות של נרצחים) נע בין 8.9%-10.5% (Sorensen et al., 2022).

על הרקע הזה פגישתי במהלך ספטמבר 2013 עם אחד הקצינים המעוטרים בצה"ל, מקבל משנה תוקף. אז הושיבו אותי מתוקף תפקידי כמפקד היחידה לתגובות קרב של צה"ל שהיה אמור לשאת הרצאה בכנס, לצד אותו קצין (שגם הוא היה אמור לשאת הרצאה באותו כנס). הקצין כבר היה שם כשהגעתי. לחצנו ידיים. הוא שאל אותי לשמי ולתפקידי (כמובן שהכרתי וזיהיתי אותו מייד) וכשהבין מהו התפקיד, הוא דמע ותוך כדי כך אמר: "הייתי צריך לאזור אומץ כמו בשדה הקרב ולבוא אליך לפני הרבה שנים. לא מצאתי את תעצומות הנפש לעשות את זה...". דבריו של אותו קצין בכיר משתלבים עם השפעותיה העוצמתיות של המערכת הצבאית המדרבנת להפגנת גבריות, לשמירה על תפקוד גבוה ולהדחת רגשות למרות קצב, מספר ועוצמת החשיפה לאירועים טראומטיים (גלבר וחבריו, 2018). הקצינים מצידם, מאמצים את המסרים הארגוניים-תרבותיים שהארגון (במקרה זה הצבא) מטפח, דבר המוביל עם פרישתם להשפעות רגשיות-נפשיות. כך למשל, נמצא במחקר שנערך ע"י שיהזד וחבריה (Shehzad et al., 2020) כי 200 קציני צבא שפרשו מהצבא והיו בגילאים 45-75, סבלו לאחר השחרור מסימפטומים פוסט טראומטיים ותחושות בושה לאחר פרישתם, ואלו השפיעו על תפקודם החברתי - הם סבלו מחרדה חברתית.

גם הראיון של עמוס הראל עם אפי דפרין בן ה-50 (מוסף הארץ, 19/08/22), חובר למפגש שהיה לי עם אותו קצין בכיר ב-2013. דפרין נלחם בקרב השנוי במחלוקת בואדי סלוקי במלחמת לבנון השנייה (2006). הוא היה מפקד גדוד 9 של חטיבת השריון הסדירה 401, שנקלע ביום שישי ה-12 באוגוסט 2006 למארב טילים של החזבאללה. ממארב זה, דפרין נפצע באופן אנוש ושניים מלוחמי צוות הטנק שלו, סמ"ר עידו גרבובסקי וסמ"ר עמשה משולמי, נהרגו. כמו כן, נהרג שי ברנשטיין ז"ל שהיה מפקד פלוגה והוביל את הקרב אחרי שאפי דפרין נפצע, ועוד 11 מלוחמי הגדוד נפצעו בדרגות קושי שונות. לא בכדי דפרין מגדיר בכתבה את יום הקרב בסלוקי "כיום מותו" (בהקשר זה ראוי לציין כי בכתבה מתואר כיצד לפני הכניסה האחרונה ללבנון הוא כבר היה במצב תודעתי לפיו הוא לא חוזר חי מהקרב, ולכך היה ביטוי בהלך החשיבתי שליווה את השיחה באותו יום שישי עם אשתו, שהתבטא בשאלה איך אני מקיים שיחת פרידה בלי להגיד לה שאני לא חוזר?). הוא

מדגיש שאירוע טראומתי זה לא יעזוב אותו לכל שארית חייו. בכל לילה, כך הוא מדגיש בכתבה, הוא חושב על הקרב תוך שאילת שאלות נוקבות הממחישות את גודל האחריות המלווה קצינים שכמותו. דפרין שואל האם ניתן היה למנוע את תוצאות הקרב דרך תפקוד טוב יותר שלו ושל בכירים ממנו. לכך מתלוות תחושות של אחריות ואשמה – אחד הסימפטומים הנלווים לפוסט טראומה ונחשב עמיד לטיפול (גלבר וחבריו, 2018). בהקשר זה דפרין מספר ששבועות אחדים אחרי הפציעה, אירגנה החטיבה מפגש עם המשפחות השכולות מהגדוד, שבו הוצג להן גם הטנק הפגוע של אחד מחבריו. הוא מספר: "מגיעים ההורים, האחים, האחיינים. התפתחה שיחה מתוחה עם אחד האבות, שהיו לו הרבה שאלות לגיטימיות. בסוף אמרתי לו: 'גם אני הייתי שם, נפצתי. כמעט מתתי'. והוא ענה: 'כן, אבל אתה חזרת'" (מוסף הארץ, עמוד 26). הוא הוסיף: "אני נפעם מזה שנתתי פקודה ומיד טור עומד, יוצא לקרב: טנקים, דחפורים. בהבל פיך יוצאים למות. זה מלווה אותי, כובד האחריות הזה. היום אני יודע שיש לכך מונח מקצועי. קוראים לזה אשמת השורד".

ואולי סימפטומים אלה של אשמה שדפרין מתאר, קשורים גם לשיחת הטלפון שהוא קיים עם אביו. בשיחה, האב – שמעולם, לדברי דפרין, לא עודד אותו להקריב את חייו למען המדינה – השמיע לכאורה מחאה על כך שהצבא אינו מצליח למנוע את ירי הטילים וההרס שנגרם לעורף הישראלי. דפרין טוען ששיחה זו עשתה לו "צביטה בלב" וכי הוא לא ישכח אותה כל חייו – ייתכן בגלל שהיא ממחישה את גודל האחריות המוטלת על כתפיהם של קציני צבא בכלל, ובפרט במדינת ישראל, המנהלים מערכה של הגנה מפני אויבים המבקשים להשמידה. כאשר אחריות זו לא עונה לציפיותיה של הסביבה לרבות הקרובה לך ביותר, מועברים מסרים שנחרטים בזיכרון ולאחר מכן מעוררים את רגשות האשם.

כיוון שפוסט זה אינו עוסק רק בקציני צבא, אדגיש כי כל בעלי תפקידים הנושאים באחריות כלפי אחרים, נתונים ללחצים גדולים וכתוצאה מכך הם נמצאים בסיכון להתפתחות של סימפטומים פוסט טראומתיים וקשיים נפשיים אחרים. ריצ'רדלי וחבריו (Ricciardelli et al., 2022) כותבים על כך בהרחבה בספר *Handbook of posttraumatic stress: Psychosocial, cultural, and biological perspectives*, שיצא לאחרונה.

אפי דפרין, סבל וסובל על פי הכתבה, מסימפטומים פוסט טראומתיים ולמרות זאת הוא חזר אחרי שבועות ספורים של החלמה, בבית החולים ובבית, לפקד על הגדוד שלו. למה? כי מפקד האוגדה שלו לחץ ולחץ זה לווה ככל הנראה במנטרה המקצועית הנכונה כשלעצמה, לפיה כדאי וצריך לחזור לתפקוד מהר ככל האפשר לאחר החשיפה לאירוע טראומתי (שובל ועמיתיה, 2011). יחד עם זאת, חשוב וראוי להדגיש, את העובדה שיהמערכת עשויה לסייע לטוב ולרע לטשטש את הקושי ממנו בסופו של דבר, לא ניתן להתעלם. אדם כמו אפי דפרין, שנלחם, נפצע, איבד פקודים וחברים, אינו יכול לחזור לשגרה כאילו כלום לא קרה. כך זה ברוב המקרים הגם שיש חריגים. הפציעה הקשה של דפרין אכן לא הותירה סימנים חיצוניים ניכרים, אך נפשו הדגימה 'סיפור אחר'. יתרה מזאת, מחקרים מעידים שלכל אדם שנחשף לאירוע טראומתי לרבות קצינים, יש צורך לפרוק ולשתף באשר לחוויה שהם חוו (לוי וחבריו, 2017). לכך היה ביטוי גם בכתבה, דרך התייחסותו של אפי דפרין למפגש הראשון – כעשור לפני כן – עם המראיין עמוס הראל – כתבה הצבאי של עיתון הארץ. דפרין אמר ביחס לשיחה שהייתה אז, שהיא הייתה תרפיה עבורו. "אז עוד לא הבנתי מה אני סוחב איתי משם. זה קרה בהדרגה, אחרי שדיברנו" (מוסף הארץ, 2022, עמוד 26).

זאת ועוד, למרות השאלות הנוקבות, והסימפטומים הפוסט טראומתיים הפעילים (מחשבות שחודרות את הווייתו וחוזרות אליו ללא שליטה, הבזקי אור בזמן נסיעה המדמים את ירי הטילים לעבר הטנקים בואדי סלוקי, 'קפיצות' לנוכח רעשים פתאומיים כמו המיקסר במטבח, דלת המיקרו שנסגרת בחבטה, מפוח העלים שאיתו מנקים את המחנה ועוד), אפי דפרין מדווח שרק לאחרונה הוא החל לטפל בעצמו. מדוע? אולי התשובה לכך מנקודת מבטי כקלינאי, ורלוונטית גם לגבי אותו קצין בכיר שפגשתי בשנת 2013 בכנס, מתחילה ונגמרת במעמד, חינוכם הצבאי והשיח הגברי במדינת ישראל, המונע מהם לחשוף ולשתף את מה שאי אפשר כנראה להימנע ממנו: כאב נפשי בדמות סימפטומים פוסט טראומתיים הנגרם בגלל אובדנים בגוף ובנפש, סכנות נוספות המלוות אותם לאורך כל שירותם, תחושת האחריות הלאומית שלא מאפשרת להם

למצוא זמן ולטפל בעצמם, ואשמה. מכאן החשיבות של העלאת המודעות לפנייה לטיפול מייד כשהסימפטומים מופיעים.

מקורות בהם נעשה שימוש בפרוט זה

- גלבר, א', ספקטור-מרזל, ג', לוי, א', דקל, ר'. (2018). בין שבר לשינוי: הזהות הגברית בקרב חיילים לשעבר הסובלים ממצוקה פוסט-טראומטית. *חברה ורווחה, ל"ח (2)*, 401-427.
- לוי, א', סבטליצקי, ו', זוסמנוביץ, ס', פרשה, א', פרוכטר, א'. (2017). שילוב בין טיפול קבוצתי ממוקד טראומה וטיפול באומנות עם לוחמים שנחשפו לאירועי לחימה טראומטיים. *מקבץ – כתב העת הישראלי לטיפול קבוצתי*. 7-26, (1)22.
- שובל, י', לוי, א', דקל, ר', סולומון, ז' (2011). "הערכת התערבות התשאול לגווניה: סקירת הספרות המחקרית". *חברה ורווחה לא (2)*, 203-173.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of psychiatric disorders DSM-5TM (5 ed.)*. Washington: DC: Author.
- Levi, O., Fruchter, E., Weiser, M., Kreiss, Y. Bar-Haim, Y., (2018). Treatment seeking for posttraumatic stress in Israel Defense Forces veterans deployed in the 2006 Israel-Hezbollah war: A 7-years post-war follow-up. *Israel Journal of Psychiatry, 55(2)*, 4-9.
- Levi, O., Lubin, G. (2018). Treatment Seeking for Posttraumatic Stress in Israel Defense Forces Veterans Deployed in the Second Lebanon war (2006) and "Operation Cast Lead" in the Gaza Strip (2009): A Comparative Study. *Anxiety, Stress, & Coping, 31(3)*. 328-337. DOI: 10.1080/10615806.2017.1421179.
- Levi, O., Lazarov, A., Bar-Haim, Y., Lubin G., Wald I. (2019). Predictors of consent to treatment and premature termination of treatment in a sample of veterans with military-related PTSD. *Journal of Nervous and Mental Disease. 207(4)*, 300-306. doi: 10.1097/NMD.0000000000000966
- Ricciardelli, R., Power, N. G., & Medeiros, D. S. (2022). Correctional officers: Experiences of potentially psychologically traumatic events and mental health

injuries. In R. Ricciardelli, S. Bornstein, A. Hall, & R. N. Carleton (Eds.), *Handbook of posttraumatic stress: Psychosocial, cultural, and biological perspectives* (pp. 296–317). Routledge/Taylor & Francis Group.

Shehzad, G., Ahsan, S., Abbasi, S. (2020). PTSD Symptomatology and Social Anxiety Among Retired Army Officers: Mediating Role of Internalized Shame. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35 (3), 559-575.
doi: [org/10.33824/PJPR.2020.35.3.30](https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.30).

Sørensen, N.L., Olesen, H.K., Midtgaard, D.C., Willert, V.M. (20022). Risk of Post-Traumatic Stress Disorder Following Major Disasters and Critical Incidents in Police Officers — a Systematic Review. *Journal of Police and Criminal Psychology*. doi.org/10.1007/s11896-022-09547-1.