

שמירה על רווחתם הנפשית של מטפלים בעת טיפול בקורבנות אסון

גודל ההרס והמוות באסונות והקושי בפעילות הרפואית הנדרשת על פי רוב בתגובה להם, מחייבים שימת לב מיוחדת לצורכיהם של אנשי הרפואה. תמיכה במטפלים ועידודם לטפל בעצמם ישמרו על יכולתם לשרת את קורבנות האסון.

תמיכה במטפלים ועידודם לטפל בעצמם ישמרו על יכולתם לשרת את קורבנות האסון.

האתגרים לאנשי רפואה לאחר אסון

אזורים של הרס ואי-יציבות חברתית. אזורי אסון הם לעתים קרובות בלתי יציבים פיזית וחברתית. הגישה לאזור האסון לצורך הקמת מתקנים רפואיים יכולה להיות קשה בשל שיבושים בתשתיות קריטיות כמו שדות תעופה, כבישים ותקשורת. הבטחת שלומם וביטחונם הפיזי של גורמי הרפואה (כמו גם של המטופלים) עומדת בראש סדר העדיפויות, אך היא יכולה להציב אתגרים.

היקף הסבל. סבלם של המוני אנשים הזקוקים לעזרה, הטיפול בפציעות גופניות קיצוניות ואובדן שכמעט לא ניתן לשאתו הנחווה על ידי קורבנות אסון יכולים לאתגר אפילו את חוסנם של אנשי הרפואה וכוחות החירום המנוסים ביותר. אסונות גורמים על פי רוב לטראומה פיזית המונית, והפציעות יכולות להיות חמורות יותר, או בשל עיכובים בטיפול, מורכבות יותר מאלה שבהן רוב אנשי הרפואה מורגלים לטפל. פציעות הגורמות להשחתה כמו פציעות ראש ופנים או כוויות, עלולות במיוחד לעורר קושי רגשי. אסונות עלולים לגרום למוות או פציעה חמורה בילדים, שבאופן טבעי מטרידים במיוחד עבור כל המעורבים.

הענקת תמיכה לצד הטיפול הרפואי. לאחר אסון, מטופלים רבים שרויים במצוקה וחווים קשת של תחושות קשות. ייתכן שאין להם משפחה או חברים. במקרים רבים גורמי הרפואה נוטלים על עצמם תפקידי תמיכה נוספים. זה נכון במיוחד כשהמטופל הוא ילד שנפצע ואיבד את בני משפחתו או הופרד מהם.

אזורים דלי משאבים. לעתים קרובות, מסגרות רפואיות לאחר אסון לא יכולות לעמוד בתקן רפואי נאות, ואנשי רפואה חייבים להסתגל לעבוד בסביבה דלת משאבים. בדיקות אבחון (כמו בדיקות מעבדה או רדיוגרפיה) והתערבויות (כמו תרופות או ניתוחים) הנדרשות על פי ההתוויה הקלינית, לא תמיד מתאפשרות בשל מיעוט משאבים. קורבנות אסון עלולים למות ממחלות הנחשבות בנות-טיפול על ידי הרופאים. עשויות להתבצע התערבויות, אך לא בתנאים אופטימליים. לדוגמה, ייתכן צורך בקטיעות מצילות חיים, אפילו ללא הרדמה נאותה. קשה לאנשי הרפואה להכאיב למטופלים (ובפרט ילדים), גם אם הדבר הכרחי.

תנאים בלתי מוכרים ובלתי צפויים. העבודה בסביבת אסון משמעה פעמים רבות נסיעה למקום לא מוכר, בדרך כלל הרחק מהמשפחה ומרשת התמיכה החברתית. תנאי הלינה יכולים להיות בסיסיים ואספקת המזון והמים דלה.

לחץ נפשי של אנשי רפואה באזורי אסון. אף שגורמי רפואה מוצאים סיפוק בסיוע שהם מעניקים לאחר אסון, רבים גם חווים רגשות קשים, מחשבות על האובדן ודאגה כחלק מעבודתם. אלה כמה מהתגובות השכיחות:

- « תשישות גופנית ורגשית
- « הזדהות עם הקורבנות – "זה יכול היה להיות הילד שלי, בן הזוג שלי..."
- « תחושות של אבל, חוסר אונים, חוסר תקווה, עצב וספק עצמי
- « קשיי שינה
- « אשמה על כך שאינם יכולים לעשות יותר, או שיש להם את היכולת לחזור הביתה בשעה שמטופליהם לא יכולים לעשות זאת
- « תסכול וכעס על מערכת הבריאות שבתוכה הם פועלים

אסטרטגיות להפחתת מצוקה נפשית בקרב גורמי רפואה

תקשורת. נהלו תקשורת ברורה ואופטימית עם עמיתים לעבודה. הצביעו על טעויות או ליקויים בצורה בונה ותקנו אותם. תנו מחמאות זה לזה – מחמאות יכולות להיות כלי עוצמתי למוטיבציה ולהקלת מתח וחרדה. שתפו אנשים בתחושות של תסכול ובפתרונות שלכם. פתרון בעיות היא מיומנות מקצועית המעניקה בדרך כלל תחושת הישג, אפילו כשמדובר בבעיות קטנות.

צרכים בסיסיים. הקפידו לאכול, לשתות ולישון באופן סדיר. מניעת צרכים בסיסיים מעצמכם מסכנת אתכם ועלולה גם לסכן את היכולת שלכם לטפל במטופלים.

קחו הפסקה. תנו לעצמכם מנוחה מהטיפול במטופלים. הרשו לעצמכם לעשות משהו שאינו קשור לאירוע הטראומטי, שמנחם, מהנה או מרגיע אתכם. זו יכולה להיות הליכה, האזנה למוסיקה, קריאת ספר, או שיחה עם חבר. יש אנשים שמרגישים אשמה אם הם לא עובדים מסביב לשעון או כשהם לוקחים זמן ליהנות ממהו כשרבים כל כך סובלים. הכירו בכך שמנוחה טובה

התעדכנו. השתתפו בפגישות כדי להתעדכן במצב, בתכניות ובאירועים.

שימו לב למצבכם האישי. עקבו אחר המצב שלכם לאורך זמן, כדי לבדוק אם יש תסמיני דיכאון או הפרעת דחק: עצב ממושך, קשיי שינה, זיכרונות פולשניים, חוסר תקווה. פנו לייעוץ מקצועי במקרה הצורך.

כבדו את השירות שלכם. הזכירו לעצמכם שלמרות המכשולים או התסכולים, בחרתם לעצמכם ייעוד נאצל – טיפול באלה שזקוקים לכך ביותר. הוקירו את עמיתים – באופן פורמלי או בלתי פורמלי – על השירות שלהם.

מובילה לטיפול טוב במטופלים לאחר פסק הזמן שלקחתם. זכרו שבני המשפחה והחברים שלכם מחכים לכם בבית.

התחברו לאחרים. דברו עם עמיתים וקבלו תמיכה זה מזה. אסונות עלולים להוביל אנשים להתבודד בגלל פחד וחרדה. ספרו את הסיפור שלכם והקשיבו לאחרים.

שמרו על קשר. צרו קשר עם יקיריכם אם ניתן. הם עוגן של תמיכה מחוץ לאזור האסון. השמירה על קשר יכולה לעזור להם לתמוך בכם טוב יותר כשתחזרו הביתה.

הבינו את ההבדלים בין אנשים. יש אנשים שצריכים לדבר ואילו אחרים חשים צורך להיות לבד. הכירו בהבדלים אלה וכבדו אותם – בעצמכם, במטופלים, ובעמיתים שלכם.

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

