

25 אוקטובר 2023

י' חשון תשפ"ד

522096023

לכבוד  
ד"ר גלעד בודנהיימר  
מנהל אגף בריאות הנפש

הנדון: הפחתת מצוקה בצוותי התערבות - המועצה הלאומית לפוסט טראומה

שלום רב,

מצ"ב המלצות המועצה הלאומית לפוסט טראומה לניהול צוותים ומניעת שחיקה, שמומלץ להפיץ בקרב הצוותים המטפלים ובאתר המשרד.

אבקש להודות לפרופ' אריק שלו, פרופ' מולי להד וד"ר עידו לוריא על עריכת המסמך.

**הפחתת מצוקה ומניעת שחיקה במקצועות הטיפול**

הנחיות להיגינה של עבודה בדחק מתמשך

**מבוא**

אנו מטפלים היום בהשלכות הנפשיות של אסון חסר תקדים במדינה, עם מספר גבוה של קורבנות- אזרחים ולוחמים, נעדרים וחטופים, כך שיחידים ומשפחות מתמודדים עם שכול, חוסר ידיעה לגבי בני משפחה, פינוי ופגיעה במרקם החיים האישי והקהילתי. חלק מרכזי ביכולת הטיפולית שלנו הוא יצירת קשר רגשי עם מטופלים. רוח הדברים ושותפות הגורל לא מאפשרות להתרחק ולהפסיק, וכולנו מושפעים מהטיפול באנשים שעברו חוויות קשות. לפנינו עוד ימים רבים לסייע וחשוב שנישאר כשירים ובריאים.

מסמך זה מרכז המלצות לשם כך, בשני מישורים עיקריים.

**היגינה של עבודה**

- דאגה לצרכים בסיסיים: הקפידו לאכול, לשתות וליישון באופן קבוע. קחו הפסקות. חשוב לנוח בסופי שבוע.
- הפסקות ומנוחה: קחו לעצמכם שעות מנוחה מטיפול במטופלים. הקדישו פרק זמן לעיסוקים אחרים, כגון משפחה, תחביבים, פעילות גופנית.
- חיבור לאחרים: אל תעבדו לבד. דאגו להיות חלק מקבוצה. שתפו עמיתים, מדריך, יועץ (מנטור). חשוב להתייעץ ולא לשמור בבטן.

- **שמירה על הבית:** אל תשכחו להישאר בקשר עם יקיריכם.
- **שמירת גבולות:** הימנעו ממצבים המזמינים הזדהות-יתר. אל תבטיחו הבטחות שלא בטוח שתוכלו לקיים. זכרו שלעיתים המשימות לא תושלמנה היום וכי "יש גם מחר".
- **משמעות:** הזכירו לעצמכם שלמרות מכשולים או תסכולים, אתם תורמים לאחרים שהרבה יותר פגועים מכם.
- **זהו סימני שחיקה (Burnout) ותשישות החמלה (Compassion fatigue):** בעצמכם ובחברים לעבודה - התשה, חוסר יכולת להמשיך ולבצע עבודה, ירידה ביכולת להרגיש אמפתיה, חשש מהפגישה הטיפולית הבאה.

#### **התנהלות בצוות מטפלים**

- **מפגשים קבועים ומאפשרים:** לפחות פעם בשבוע, לחלוק התנסויות, ללמוד זה מזה ולהתארגן להמשך.
- **מבנה צוותי הירארכי** ובו מטפלים וליצידים מדריכים/מנחים שנחשפים פחות ויעזרו לקחת מרחק מדברים, לאזור חוויות, ולתכנן מגעים נוספים עם המטופלים.
- **זיהוי משבר מתקרב** ועזרה לחברים שמראים סימני שחיקה ובהם עייפות, התבודדות, רגזנות, תשישות, חוסר יעילות, קהות חושים, ציניות, אָנְדְּוֹנָה (חוסר יכולת לשמוח) והתנהגות שונה, חדשה.
- **אווירה תומכת:** עבודת צוות, הדרכה, תמיכה ורגעים של שמחה, זמן להתכנסות ותפילה למי שזו דרך חייו.
- **לא עוזבים משמרת** בלי התכנסות קצרה, סבב קצר: מה היה לי קשה היום, מה היה טוב ויעיל/מועיל, מה למדתי.
- **פעילויות מחזקות:** פעילויות צוותיות שאינן קשורות לעבודה כמו ארוחות ביחד, ערב בבאר, הפסקות להתעמלות, ליוגה או להרפיה, חגיגת ימי הולדת, ימי אזור.
- **למנהיגי הצוותים** תפקיד מרכזי וחשוב במישורים הבאים:  
שמירה על לכידות הצוות, טיפוח סביבה תומכת ומאפשרת, זימון וניהול פגישות צוות.  
חלוקת עבודה בהתאם למיומנויות, ליכולות, ולפוטנציאל להיפגעות אישית (טראומה זהה בעבר, קרובי משפחה בסיכון).  
ויסות החשיפה של חברי צוות, ניטור ומענה לשחיקה ותשישות.

נאסף ונערך על ידי פרופ' אריק שלו, פרופ' מולי להד וד"ר עידו לוריא

**בכבוד רב,**

פרופ' איל פרוכטר

יו"ר המועצה הלאומית לפוסט טראומה

#### **העתקים:**

מר משה בר סימן טוב, המנהל הכללי  
 ד"ר ספי מגדלוביץ', המשנה למנכ"ל  
 ד"ר הגר מזרחי, ראש חטיבת הרפואה  
 גב' שירה סולומון, דוברת

גב' גרסיאלה ביל, מנהלת תחום בכיר מועצות לאומיות