



24.45x19.54	1	10	עמוד	מערב - השבוע	20/02/2024	89317939-9
מכללת הדסה - 82040						

news@maariv.co.il

הקמפוס מתמודד עם הטרואמה



רותמים את הסטודנטים לתמיכה בחבריהם המילואימניקים



סטודנט שחזר ממילואים. הקשיבו להם

לאחר כמה מקרים שבהם סטודנטים ששבו מהקרב חוו חרדה או התפרקות, במכללה האקדמית הדסה ירושלים חיברו מסמך להתמודדות נכונה עם חיילי המילואים החווים קשיים

יובל בגנו

מאז 7 באוקטובר אנשים רבים נמצאים בעקה נפשית (פוסט) וחווים קשיים. מומחים לבריאות הנפש סבורים שעם ישראל כולו נמצא בטרואמה קולקטיבית, אבל חיילים המילואים ששבים לשגרה האזרחית משרה הקרב ברצועת עזה נדרשים אולי להתמודדות הקשה ביותר.

המתח, החרדה והטרואמה מורגשים גם במכללה האקדמית הדסה ירושלים בקרב סטודנטים שחזרו מלחימה היישר לשגרת לימודים, סטודנטים שאיבדו חברים, משפחה או מכרים במלחמה וכאלה שנחשפו לאירועים קשים.

כלל הסטודנטים במכללה, למודעות ותמיכה בסטודנטים המילואימניקים השבים מהמלחמה. בעקבות הקשיים שעלו בקרב חלק מהסטודנטים, הוחלט במכללה לגבש מסמך "עשה ולא תעשה", המופץ בימים אלה ברחבי הקמפוס ומנחה את הסטודנטים כיצד לפעול בתקופה רגישה זו אל מול חבריהם לספסל הלימודים.

המסמך, שחיברה מטפלת במתמודדי נפש במכללה, כולל הנחיות להתנהגות נכונה ורגישה מול כל אדם בימים אלה, מתוך הנחה שלא תמיד אפשר לדעת מה אדם חווה וכיצד החוויה השפיעה עליו.

להלן כמה מההנחיות שיכולות לשמש את כולנו מול חיילי המילואים היקרים בשובם לשגרה:

- הבעת האמפטיה חשובה ונותנת תחושה של אכפתיות.
- אם משתפים אתכם, אל תמעיטו בחוויה הרגשית או בחומרת האירוע אלא תנו להן לגיטימציה והכרה.
- היו רגישים לחוויה החושית (קולות, מגע, ראייה, טמפרטורה, ריח). אנשים שחוו אירועים קשים עלולים להיות רגישים לכל גירוי חושי באופן מוגבר יותר מהרגיל. הימנעו מתנועות חדות ומפגיעות.
- יכולות הקשב עלולות להיפגע לאחר אירועים מלחיצים. היו סבלניים וסייעו לאדם לחזור לשיחה אם הוא/היא התנתק/ה לרגע.
- עפרה רותם, מנהלת מרכז עזריאלי למגוון ולשילוב באקדמיה ובתעסוקה במכללה האקדמית הדסה ירושלים, אומרת ל"מעריבי": "מאז 7 באוקטובר כולנו נמצאים בטרואמה כזו או אחרת. אנשים מגיבים לסטרס בסוג של דריכות גבוהה, ואצל כל אדם זה יכול להתפרץ בעקבות טריגר אחר. לאחר כמה מקרים שבהם סטודנטים חוו חרדה או התפרקות, החלטנו לגבש מסמך שיעלה את המודעות והרגישות לנושא".

היא מוסיפה: "להנחיות האלה, שפייזנו ברחבי הקמפוס כפלאייר, יש משמעות אדירה עבור אדם השרוי בטרואמה. ברגע שכולנו נהיה רגישים יותר למצב ונבין שגם

אם אנשים נראים בסדר כלפי חוץ, ייתכן שהם סוחבים על גבם קושי גדול ושכל מילה, מגע או מראה יכולים להשפיע עליהם באופן קיצוני, נוכח להקל עליהם ולהפוך את שגרת יומם לטובה יותר".

צילום: רמי טיי