

מאבר לתחושת השליחות

מסע הצוות המטפל ממפגש עם טראומה – אל עבר חוסן וצמיחה



סיגלית בריסק RN, MSN, PCNP אחות מומחית קלינית בטיפול תומך. מרכז דיודור, **יהודית דרייר** RN, MSN, NP מרכזת תחום חדשנות והדרכת מטופלים. **עירית חרותי** PhD, פסיכולוגית רפואית ושיקומית בכירה, מנהלת השירות הפסיכולוגי, בי"ח בילנסון

רקע ומתודולוגיה

בעקבות אירועי 7 באוקטובר הוקמה בבית החולים מחלקת השבים, שנועדה לקלוט ולטפל בשבים ששוחררו מהשבי בעזה. עבור אנשי הצוות הייתה זו חוויה מורכבת, ששילבה אתגר רגשי לצד הזדמנות ייחודית לצמיחה מקצועית ולחיוזוק החוסן.

מטרת העבודה הייתה לבחון את החוויות הרגשיות והמקצועיות של הצוות בשלושה מועדים: שלב ההיערכות, תקופת העבודה במחלקה וחצי שנה לאחר סיום הפעילות.

לשם כך נערכו שמונה ראיונות עומק אישיים עם אנשי צוות רב-מקצועי מתוך 46 שעבדו במחלקת השבים. הראיונות התבצעו במתחם מחלקת השבים, כחצי שנה לאחר סיום העבודה במחלקה. הניתוח התבצע באופן חדשני באמצעות בינה מלאכותית לעיבוד טקסטים, שאפשרה זיהוי שיטתי של תמות מרכזיות, רגשות חוזרים ודפוסי התמודדות.

ממצאים מרכזיים

חצי שנה אחרי

בחלוף חודשים, העוצמות הרגשיות פחתו באופן משמעותי. הקושי לא נעלם לגמרי, אך השפעתו על חיי היומיום נחלשה. ביטויי עייפות או מחשבות טורדניות המשיכו אך בעוצמה מתונה בהרבה.

התמיכה ההדדית בין הקולגות המשיכה לשמש עוגן משמעותי בהתמודדות.

על רקע דעיכת העומס התחדדה תחושת הצמיחה: ההשתתפות בפרויקט נתפסה כמעצבת, שהעניקה את הזהות המקצועית, הרחיבה את יכולת ההכלה, וחיוקה את החוסן האישי והקולקטיבי. רבים תיארו גאווה מקצועית, תחושת שליחות והערכה מחודשת לערכים של סולידריות ומשמעות אנושית.

העבודה במחלקה

תוארה כייחודית ומשמעותית. הצוותים פגשו מקרוב את השבים, ליוו אותם ברגעי חזרתם, ונדרשו למקצועיות רגישה ומדויקת. לצד זאת, ההתנסות לוותה בעומס רגשי: התרגשות גדולה לצד חרדה, דריכות גבוהה וחוסר יכולת "לכבות" את החוויה גם לאחר המשמרת.

סביב הקולות והתיאורים שהביאו השבים נחוותה תחושת הזדהות עד כדי תחושות גופניות, הצפה ומחשבות טורדניות שחזרו גם בבית.

במחלקה הופעלו מנגנוני דיברפינג קבוצתי, אך רבים הדגישו כי דווקא ההישענות על קולגות והעיבוד הבלתי-פורמלי ביניהם היו מקור תמיכה משמעותי יותר.

חוסן וצמיחה: בלטו הישענות על זהות מקצועית, תחושת שליחות לאומית והיכולת לשמור על תפקוד גם במצבים מציפים. ההתנסות נתפסה כמעצבת ומשמעותית, שהעניקה את הכלים המקצועיים, הרחיבה את יכולת ההכלה וחידדה את תחושת המשמעות בתפקיד.

שלב ההכנה והיערכות

שלב זה נמשך קרוב לשנה וכלל הרצאות אינפורמטיות, סימולציות מציפות, ולעיתים גם הכנה עצמית של אנשי צוות – עיון בספרות מקצועית ואף חשיפה יזומה לתכנים קשים. ההמתנה הממושכת, הסימולציות וההכנה העצמית עוררו תחושות מתח ולחץ, שהתבטאו בקשיי שינה, מחשבות חודרניות, עייפות, כאבי ראש, תחושת כובד בגוף ודריכות.

לצד זאת, ההכנות תרמו באופן משמעותי לפיתוח המקצועי. הן העניקו כלים להתמודדות עם סיטואציות מורכבות, העצימו את תחושת המוכנות והדגישו את ערך השליחות.

עבור רבים מהמראיינים תקופה זו נתפסה כהזדמנות ייחודית לצמיחה אישית ולביסוס החוסן לקראת המשימה.

"בתוך כל הכאב, מצאתי גם אור- את התחושה שאני יכולה לעשות שינוי"

"גם ברגעים הכי קשים ידענו לצחוק קצת ביחיד - והצחק חיוך אותי"

"זו זכות עצומה להיות שם ברגעים האלה, לדעת שנגעתי בחיים של מישהו"

"ברגע שהיא חייכה-כל העומס נעלם, זה היה שווה את הכל"

קולות מהשטח

"זה לא עובר..זה פשוט הופך לחלק ממך"

"חזרתי הביתה ולא הצלחתי להירדם. כל התמונות מהיום עלו מחדש"

"החוויה הזו חידדה לי למה בחרתי במקצוע הזה, ולמה אני ממשיכה בו"

"הריח במחלקה מחזיר אותי ברגע אחד לאותם הימים"

מסקנות

ההתמודדות עם השבים יצרה עומס רגשי כבר בשלב ההיערכות. ההשפעות נמשכו גם חודשים לאחר מכן. במקביל, ניכרו חוסן וצמיחה מקצועית שנשענו על צוותיות, משמעות ותחושת שליחות. מכאן עולים כיווני פעולה מערכתיים: צורך במודל ליווי רגשי כבר בשלב ההכנה כדי לתת מענה לעומס הרגשי המוקדם, מודל תמיכת עמיתים שיטפח את כוח הצוות כמקור חוסן, מודל ליווי מתמשך שיהיה ויטפל בהשלכות המאוחרות של החוויה במידת הצורך ומודל שילוב צמיחה מקצועית שיהפוך את החוויה להזדמנות ללמידה ולהתפתחות מקצועית עתידית.