

## הכרה בטרואמה נפשית וקידום חוסן במהלך מחלת נגיף קורונה 2019

ניתן לחוות טראומה נפשית במספר דרכים וזהו משבר מתמשך של בריאות הציבור ברחבי העיר שלנו וברחבי המדינה. מגפת הקורונה 2019 הביאה לאובדן חיים, מצוקה כלכלית ובידוד חברתי חסרי תקדים, אשר החריפו את תחושת הטרואמה, אותה רבים חווים. תושבים רבים בעיר ניו יורק (NYC) המומים גם כן מתקריות של אלימות משטרתית, חוסר צדק וחוסר שוויון גזעי, ופועלים להתמודדות עם טראומה היסטורית בת מאות שנים, שנחווה בקרב קהילות שחורי ושחומי העור וקהילות אחרות של צבע. המשברים הציבוריים הבו-זמניים הללו הם גורמי לחץ משמעותיים, אשר יכולים לתרום לטרואמה ולתחושת האובדן, שרבים חשים.

### הגדרת טראומה והבנת ההשלכות שלה

המנהל לענייני השימוש בסמים ושירותי בריאות הנפש (SAMHSA) מגדיר טראומה ככזו הנגרמת מאירוע, סדרת אירועים, או אוסף של נסיבות אותם חווה האינדיבידואל כאירועים מזיקים גופנית או נפשית.<sup>1</sup> אירועים טראומטיים אפשריים, כגון מגפת הקורונה 2019, יכולים להקשות על ההתמודדות וההחלמה. התגובות לטרואמה הן אינדיבידואליות. אנו יכולים לחוות את אותו האירוע בצורה שונה, ויכולות להיות לנו תגובות שונות לאירוע, בהתאם למשאבי ההתמודדות שלנו (כגון מערכות יחסים תומכות, רשת ביטחון כלכלית וכישורי ניהול לחצים). משאבים אלה יכולים להשתנות במשך הזמן, ולהשפיע על הדרך בה אנו חווים ומתמודדים עם טראומה במהלך חיינו.

אירועים טראומטיים (הכוללים אובדן של יקירים, או אובדן תעסוקה) אינם נחווים בצורה שווה בקרב כל הקהילות. תושבי ניו יורק שחורי ושחומי העור הושפעו באופן חסר פרופורציות על ידי זיהום ומוות ממחלת נגיף קורונה 2019, ומאובדן עבודה ומשכורת. לעובדים שחורים ולטינו/ה, אשר איבדו את עבודתם, ישנם גם סיכויים נמוכים יותר משל עובדי לבנים לקבלת סיוע ממשלתי.<sup>2</sup> הדבר יכול לתרום לשוני בטרואמה אותה חווים האנשים השחורים והלטינו/ה, בהשוואה לאנשים לבנים, העשויים לחוות את אותו האירוע, אך עם גישה ליותר משאבי התמודדות.

לחץ טראומה משנית מתרחש כאשר האינדיבידואל נחשף לחוויית הטרואמה ממקור ראשון של מישהו אחר. אלו החשופים בקביעות לטרואמה של אחרים, חווים בדרך כלל לחץ טראומתי משני, כגון יועצים, תרפיסטים, כוחות ההצלה, עובדי מערכת הבריאות ואינדיבידואלים שאינם מעורבים מקצועית (כגון חברים ובני משפחה העדים לטרואמה המשפיעה על יקיריהם או קהילתם). לחץ טראומתי משני יכול לתרום לתחושות של תשישות גופנית ונפשית, כעס ותחושת חוסר אונים. הכרה בתחושות אלה בקרבך או בקרב מישהו קרוב אליך היא הצעד הראשון להתמודדות עמם.

### החלמה מטרואמה היא אפשרית

<sup>1</sup> SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. (תפיסת הטרואמה של SAMSHA) והדרכה על גישת טראומה-מושכלת. אתר האינטרנט של המנהל לענייני השימוש בסמים ושירותי בריאות הנפש. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). פורסם ביולי 2014. נצפה ב-27 ביולי 2020.

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (קולמן פי. קסלמן בי. 'עובדים בני מיעוטים שפיגרו בזמן צמיחה, חוטפים מכה חזקה בזמן שפל'). אתר הניו יורק טיימס. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. פורסם ב-6 ביוני 2020. נצפה ב-18 ביולי 2020.

חוסן הוא היכולת להתאושש ממצב קשה. קידום ביטחון, שקיפות ושיתוף פעולה בקרב מערכות יחסים, קהילות וארגונים יכול להפיג לחץ ולקדם חוסן.

בעוד בניית חוסן הינה אסטרטגיית התמודדות יעילה, היא אינה, בשום צורה, פתרון לבעיות מערכתיות כגון גזענות, אשר ממשיכה להוות חסרון ולגרום לטראומה בקרב קהילות של צבע. הבעיות המערכתיות הללו דורשות פתרונות מערכתיים. קהילות פועלות יחדיו במספרים אדירים כדי לצאת נגד גזענות מערכתית וחוסר שוויון גזעי. הכרה ותמיכה האחד בשני ברגעים הללו יכולים לאפשר לנו להופיע כחזקים יותר ומאוחדים יותר.

תוך שתושבי ניו יורק מחלימים ומגיבים לפנדמיה המתמשכת, ישנן הזדמנויות לבניית חוסן ותמיכה האחד בשני.

### טיפים לבניית חוסן

**הכרה בכך שתחושות של צער, אובדן, ועצב הן טבעיות, יכולה לקדם חוסן:** השלימו עם התחושות שלכם. התאוששו בקצב שלכם ובדרך שלכם. הפגינו סבלנות כלפי עצמכם.

**בנו קשרים תומכים:** בני האנוש הם ישויות חברתיות, אשר פונות לאחרים לצורך מתן תוקף, תחושת שייכות ובטחון. בניית קשרים דרך מערכות יחסים תומכות, מעודדות תחושת בטיחות וקהילה היכולה לספק תמיכה להחלמה. התקשרות מחודשת עם חברים ובני משפחה יכולה להיות מקור עוצמתי של תמיכה גם כן.

**זהה והשתמש בחוזקות שלך:** משבר קהילתי יכול ליצור הזדמנויות לזיהוי חוזקות ומעלות אישיות (כגון אומץ, הומור וחמלה), בהן ניתן להשתמש לצורך ניהול לחץ הנגרם ממצוקה. השתמש בכישורים שלך לשם מתן עזרה לאחרים, דרך פעילויות כגון התנדבות, כדי לעזור לך בהתמודדות. למציאת אפשרויות להתנדבות בקר בדף "[Help Now NYC](#)" ("עזור עכשיו NYC") או "[NYC Service](#)" (שירות NYC).

**התמקד בדברים שבאפשרותך לשנות:** זהה אתגרים והתמקד במה שנמצא בשליטתך. נהג במודעות והשתתף בפעילויות בריאות. הגב לאחרים בחמלה ובדאגה, והכר בכך שאנשים הושפעו ממחלת נגיף קורונה 2019 בצורה שונה. כבד את האחר: התעניין בשלומם של אנשים, ותן להם לדעת שאתה מוכן להקשיב לחוויות העשויות להיות שונות משלך.

**הומור והסחת דעת:** הומור יכול להיות אסטרטגיית התמודדות כוחנית, ומציאת הזדמנויות להשתתפות בפעילויות מהנות יכול לסתור מסרים שליליים או כואבים כלשהם אותם אתה חווה ושומע בתקשורת. הכר בכך ששני אלה יכולים להיות גם אסטרטגיות הימנעות כתגובה לטראומה. השימוש בהם כאסטרטגיה דומיננטית או ארוכת טווח יכול לאפשר הימנעות או דיכוי מתמשך של רגשות כואבים, אשר עשויים לצוף מחדש, בדרכים מזיקות או טראומתיות יותר אפשריות.

**הכר בכאב הנובע מטראומה גזעית<sup>3</sup>:** אנו בדרך כלל מתעלמים או ממזערים חוויות של טראומה גזעית. צור הזדמנויות לשוחח על החוויות הגזעניות שלך ופנה לקבלת תמיכה מאנשים בהם אתה בוטח. הדבר יכול להיות מעצים ומרפא. אתה יכול גם למצוא את הקול שלך דרך אקטיביזם, על מנת לסייע בניהול הכאב שלך.

---

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (וג'רניגן, אמ אס, גריין, סי אי, פרז-גאלדרון אל, ואח'. 'ערכת כלים לטראומה גזעית'). בוסטון קולג' - המכון לחקר וקידום של גזע ותרבות. <https://www.bc.edu/bc-> .פורסם ב-2015. נצפה ב-27 ביולי 2020. [web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html](http://web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html).

**קווה לטוב:** חשוב, תכנן וצפה לתוצאות חיוביות. פנה לאנשים בקהילתך וברשת החברתית שלך המסייעים, ודע שישנה קהילה מאחוריך, אפילו אם אינך רואה אותם. קהילות התאחדו במספרים עצומים, גם כדי לצאת נגד גזענות וחוסר שוויון גזעי. הכרה ותמיכה האחד בשני ברגעים הללו יכולים לאפשר לנו להופיע כחזקים יותר ומאוחדים יותר.

## **משאבים**

- צוות NYC Well זמין 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע, וביכולתו לספק יעוץ קצר והפניות לטיפול רפואי, ללא תשלום, ביותר מ-200 שפות. לקבלת תמיכה, חייגו 888-692-9355 או שוחחו בצ'אט מקוון, על ידי ביקור בדף [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- בקרו ב- דף האינטרנט להתמודדות עם מחלת נגיף קורונה 2019 ולשלומות נפשית של מחלקת הבריאות של NYC על מנת לצפות במשאבים השונים.
- לקבלת מידע על משאבים נוספים שמתייחסים לנושאים כגון סיוע כספי, מזון, טיפולים רפואיים, ביטוח רפואי ועוד, ראו הקישור מדריך המשאבים המקיף.
- לקבלת מידע כללי על נגיף הקורונה ((COVID-19), כולל מידע על התגוננות מפני סטיגמות, בקרו בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) או [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- למידע נוסף על ספקי שירותים וארגונים העוסקים בטראומה-מושכלת בקרו בדף "New York State Trauma-Informed Network" ("רשת טראומה-מושכלת של מדינת ניו יורק").

7.27.20

**מחלקת הבריאות של NYC עשויה לשנות את ההמלצות בהתאם להתפתחויות במצב.**