

שבעה עקרונות לטיפול ראשוני בתגובת דחק בימים הראשונים שלאחר אירוע קשה

מדריך המועצה הלאומית לפוסט טראומה לקלינאים

מטרת הדף לספק לקלינאים הנחייה מקצועית סדורה בבואם לטפל בנפגעי מלחמת אוקטובר 23 עם הגדרות והמלצות טיפוליות פשוטות, מבוססות, ומותאמות לאופי הלחימה והפגיעה באזרחים. ההמלצות מתייחסות לשלב הנוכחי במהלך האירועים בו תגובות בשל אירועים קודמים מעורבות בגורמי דחק מתמשכים ובהם המשך הלחימה וההפצצות, תזוזת אוכלוסיות, חטופים, אבדן, ושכול.

1. אופי התגובות

בשלב הנוכחי אנו רואים תגובות מצוקה לאירועים שאינן הפרעות נפשיות ורובן תגובות תקינות ובנות חלוף. לכן, בכל דרגות החומרה הקלינית אין לדבר על תחלואה נפשית. מטרת ההתערבויות כעת היא לעזור בהתמודדות, בהישרדות ובהפגת מצוקה.

2. התנהגות נכונה

גורם מרכזי בהתמודדות יעילה הוא חזרה לשגרת חיים מסודרת ככל האפשר ושימור רשתות השתייכות (attachment networks) חיוניות דרך פעילויות פשוטות. לקלינאי תפקיד חשוב בהמלצה סמכותית על:

- א. זמני שינה קבועים
- ב. זמני ארוחות קבועים (עם המשפחה)
- ג. שגרת פעילות גופנית (הליכות, חדר כושר וכדומה) למשפחה יש תפקיד חשוב ב:
- חשיפה מבוקרת ומוגבלת למדיה כולל חדשות, רשתות חברתיות תוך הימנעות ככל הניתן מצפייה בסרטונים ותמונות מהאירועים, ביחוד על ידי ילדים וצעירים
- עידוד לחזרה מהירה לתפקוד קודם (לא להימנע מעבודה ופעילויות)
- לא ללחוץ על שחזור האירוע כאשר עוד לא מוכנים לכך

3. טיפול תרופתי

מטרת הטיפול התרופתי בשלב הנוכחי היא להקטין מצוקה וכך לאפשר לאנשים לשלוט מחדש בחייהם ככל שהנסיבות מתירות. לכן, כל המלצה תרופתית חייבת לכלול גם הנחייה סמכותית-רפואית להקפיד על יישום עקרונות סעיף 2. אין לתת טיפולים מאולתרים בתרופות לא אתיות וללא מעקב

4. טיפול תרופתי ב-24 השעות הראשונות - לא לתת!

בכל רמת מצוקה יש להימנע ממתן בנזודיאזפינים (Valium, Lorivan, Xanax וכו'), כולל כדורי שינה (stilnox, Hypnodorm וכו'). אין בעיה אם לא ישנים בלילה הראשון או השני.

5. טיפול תרופתי (לאחר 24 השעות הראשונות):

- א. להפרעת שינה בלתי נשלטת במשך לילות עוקבים
- ניתן להשתמש במינונים נמוכים של Quetiapine (100-25 מ"ג) כעזר לשינה. אין הסתגלות לתרופה זו. המשך שימוש לפי הצורך ותחת מעקב.
- ניתן להשתמש בכדורי שינה מקבוצת הבנזודיאזפינים (לדוגמה: Bondormin), לא יותר מ-4 ימים ברציפות, תוך ניטור השימוש, ואם צריך עד שני כדורים לשבוע בהמשך.
- ב. למצוקה, חרדה, אי שקט, התקפי אימה
- ניתן להשתמש בכדורי הרגעה (לדוגמה: 0.5 Clonex מ"ג), לא יותר מ-4 ימים ברציפות, תוך ניטור הפסקת התרופה ואם צריך עד שני כדורים לשבוע בהמשך. להדגיש צורך בהיגיינת שינה!

6. טיפול קו שני

- א. במקרה הצורך, ולפי שיקולים קליניים, ניתן להשתמש בתרופות ממשפחת SSRI (לדוגמה: Citalopram 10-20 מ"ג / 50-100 Sertraline מ"ג / 20 Paroxetine מ"ג) למשך זמן מוגבל תוך ניטור התוצאות והפסקה אם אין הטבה כעבור שבוע-שבועיים
- ב. לפי המצב הקליני, ניתן לשקול גם מתן Seroquel (100-150 מ"ג) או Olanzapine (5-10 מ"ג) למספר ימים
- ג. תרופות אחרות כגון prazosin הומלצו לטיפול בחלומות בלהה. אין להן אישור מחקרי. להפסיק את התרופה אם אין שיפור תוך שבוע.

7. מעקב: (חשוב!) אם התגובה לטראומה לא מתמתנת לאחר גמר האירוע תוך כ-3-4 חודשים, מומלץ להפנות לטיפול מותאם לפוסט טראומה.