

# הספר ומידע למשתחרר - נפאצ פאולות איבה

נחשפת לארוע חריג מאוד ואנו מקוים שתחזור לאיתנך מהר.

לאחר ארוע קשה (טראומה) כמו פיגוע, תקיפה או תאונת דרכים עלולים להתעורר קשיים בדרך לחזרה לחיי השגרה.

## קיימות כמה תאולות שכיחות:

1. קשיי שינה (קושי בהרדמות ושינה לא רצופה).
2. חלומות מטרידים וסיוטים
3. תמונות חוזרות של הארוע (FLASH-BACK).
4. עצבות, עצבנות.
5. חוסר עניין במתרחש סביב
6. חוסר תיאבון
7. פחדים וחרדות
8. רגשות אשם
9. כאבים פיזיים (כאב ראש, כאב בטן, בחילות, זיעה מוגברת, קצב פעימות לב מוגבר).

תופעות אלה הן צפויות, נורמליות ושכיחות בסמיכות לארוע הטראומטי. הסימן החשוב להחלמה היא ירידה הדרגתית בעוצמת התגובות במשך הימים לאחר הארוע הטראומטי.

אם התגובות בלתי נסבלות וקיים קושי משמעותי בתפקוד, או שלא חל שום שיפור מומלץ לפנות ליעוץ מיקצועי.

גם מצב זה אינו "סוף העולם" וכדאי לטפל בו במהירות וביעילות, לשם כך אנו ממליצים לאבחנה ליעוץ מיקצועי.

1. בטוח לאומי באזור מגורידך – מוסד המטפל בפעולות איבה עפ"י חוק. (מוקד ארצי בטלפון 6050 \* מכל מכשיר טלפון, בזק וסלולרי) .
2. רופא המשפחה שלך.
3. המרפאה לבריאות הנפש מקום מגורידך.
4. המרפאה לבריאות הנפש חדרה טלפון 04-6304835
4. המרפאה לבריאות הנפש לילד ונוער במקום מגורידך.
5. המרפאה לבריאות הנפש לילד ונוער חדרה, טלפון : 04- 6337099.
5. פסיכולוג/ית חינוכית/ת בבית הספר (כשמדובר בילדים ובני נוער).
6. נט"ל - המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי טלפון 1-800-363-363

**בברכת החלמה מהירה ,**

**צוות בית החולים  
הלל-יפה , חדרה**