

דף מידע לנפגע באירוע טראומתי

נחשפת לארוע חריג מאוד ואנו מקוים שתחזור לאיתנד מהר.

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

קיימות כמה תגובות 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, נורמאליות 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 להערכה מקצועית.

גם מצב זה אינו "סוף העולם" וכדאי לטפל בו במהירות וביעילות, לשם כך אנו ממליצים לפנות לאחד הגורמים הבאים:

1. בטוח לאומי באזור מגוריך – מוסד המטפל בתאונות עבודה עפ"י חוק. (מוקד ארצי בטלפון 6050 * מכל מכשיר טלפון, בזק וסלולרי).
2. רופא המשפחה שלך.
3. המרפאה לבריאות הנפש מקום מגוריך המרפאה לבריאות הנפש חדרה טלפון 04-6304835
4. המרפאה לבריאות הנפש לילד ונוער במקום מגוריך. המרפאה לבריאות הנפש לילד ונוער חדרה, טלפון : 04- 6337099.
5. פסיכולוגית/ית חינוכית/ית בבית הספר (כשמדובר בילדים ובני נוער).

בברכת החלמה מהירה ,

**עו"ס מרכזת פרויקט נפגעי תאונות דרכים
הלל-יפה , חדרה**