



פוסט טראומה בקרב רוכבים ואופנוענים

מאת ד"ר אוהד הרשקוביץ שני, 11 אוקטובר 2010 15:39

שיתוף



כפסיכולוג המתמחה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) ורוכב בעצמי, אני יודע כי אין אופנוען שלא מכיר בקיומה של האפשרות להיות מעורב בתאונה. האמונה כי גם אם הרע ביותר יקרה יהיה מי שיושיט עזרה וידאג, מאפשרת לרוכבים להמשיך ולעלות על האופנוע. כאשר תאונה מתרחשת אך הדרך שבה אחרים מתנהגים אל האופנוען אינה תואמת את הציפיה שלו, הסיכוי לפתח הפרעה פוסט טראומטית גדל.

רוב האנשים חושבים שהפרעת פוסט טראומה, או כפי שהיא מכונה בשפה המקצועית PTSD, היא תוצר של התאונה בלבד, אך זוהי מחשבה לא נכונה, שכן אצל מספר משמעותי של אופנוענים שחוו תאונה אין עדות לטראומה קלינית. המקור להפרעה הפוסט טראומטית הוא האירועים שקרו מיד לאחר התאונה וכוללים את היחס מהסביבה כלפי האופנוען המעורב בתאונה. כאשר הסביבה דואגת לאופנוען ומביעה אכפתיות כלפיו, הסיכוי לפתח הפרעה פוסט טראומטית קטן. כאשר אין מי שיזעיק עזרה, יעזור או אפילו ישאל למצבו של האופנוען הסיכוי למשקע מערער גדל.

כאשר המצב לאחר התאונה אינו תואם את הציפיות שלנו אנו שואלים את עצמנו מדוע דברים קרו כפי שהם קרו. התרחיש יוצר אצל האופנוען שתי תשובות אפשריות הכוללות האשמה עצמית - "אני גרמתי לרוע שהופק מהאנשים בסביבת התאונה", או איבוד הבטחון בהוגנות של העולם. שתי המחשבות הללו הן מחשבות שקשה לאדם לחיות איתן בשלום, ועל כן האופנוען מזגזג במחשבותיו ביניהם ויוצר חוסר הרמוניה בין מה שהוא חש כלפי עצמו וכלפי העולם ובין התשובות אליהן הגיע.

חוסר הרמוניה והקונפליקט בו נמצא האופנוען, מהווים את הכר להתפתחות הפוסט טראומה. רבים מהאופנוענים שחוו את הקונפליקט החלו לנקוט בצעדי המנעות הכוללים התנתקות מאנשים אחרים המעורבים בסיטואציה, חשש מלחזור לזירת התאונה, הפיכת התאונה לנושא שלא מדברים עליו, ואפילו במקרים קיצוניים המנעות מנסיעה על האופנוע. הסיבה המרכזית להמנעות היא הניסיון למנוע את הצפתה של החוויה הרגשית הנלווית לזכרון התאונה ומה שאחריה, והמשמעות של ההמנעות היא פגיעה בתפקוד השוטף של האופנוען.

מאפיין נוסף של הפרעה פוסט טראומטית הוא פלאשבקים וסיטי לילה, בהם האופנוען מרגיש כי הוא חווה מחדש את האירוע. דבר זה מקשה על היכולת להרדם ולישון רציף ומוביל לעצבנות יתר, לפגיעה סדר היום התקין, לחוסר סובלנות ולרגישות ועוררות יתר למעשים ומילים מצד הסובבים. לכל אלו נלוות על פי רוב מחשבות טורדניות הקשורות לאירוע, לשיפוט עצמי ולאכזבה שלנו מהעולם וכן הגברת החשש מתאונה נוספת בעתיד.

אחוזים רבים מהאופנוענים הסובלים מפוסט טראומה מנסים להתגבר עליה בכוחות עצמם ולא לבקש טיפול. אצל חלקם הדבר נובע מהתרבות הקשוחה של האופנוענים בפרט ושל הישראלי בכלל, ואצל אחרים מתוך רגשות אשם ואמונה שזהו העונש שלו הם זכאים. חשוב לדעת שכל עוד הטראומה טרייה, ניתן באמצעות טיפול להחזיר לסובל ממנה את החיים שהיו לו, ועל כן כדאי להגיע לטיפול ולא לחכות עד יעבור זעם.

כיום, ניתן לטפל בפוסט טראומה בשיטת טיפול פסיכולוגי קצרה וממוקדת העונה לשם CBT - טיפול קוגניטיבי התנהגותי. בטיפול זה, הנמשך לכל היותר 3 חודשים, האופנוען מגבש בעזרת המטפל עמדה מאוזנת לגבי עצמו והעולם, בונה מערך ציפיות מציאותי ולומד להסתכל מחדש על האירועים. הוא מקבל את הכלים לזיהוי מחשבות קיצוניות ומעוותות וכיצד להכניס דברים לפרופורציה הנכונה.

אספקט נוסף של טיפול CBT כולל את למידת ההפרדה בין הרגש והמחשבה שלנו. הקשר בין מחשבות לרגשות גורם לנו להאמין שאנו אחראים לנעשה לנו, והתחושות הלא נעימות העולות ממחשבה זו גורמות לשינוי ההתנהגות שלנו. בטיפול, לומדים מחד כיצד לחוות רגש מבלי לפרש אותו, ומאידך כיצד לחוות את הרגש ולא לפחד כי נתפרק אל מול עוצמתו. במידת הצורך בטיפול CBT נעשה שימוש בחשיפות, המסייעות לאופנוען ללמוד כיצד לעמוד בלחץ ובפחדים ולהבהל מהם פחות בטווח הארוך.

גורם נוסף בו עוסקים במסגרת טיפול CBT בפוסט טראומה הוא השיפוטיות, המונעת את תהליך הריפוי בשל רגשות אכזבה ותסכול. האופנוען לומד במסגרת הטיפול שלא לשפוט את עצמו ולקבל את העובדה כי יש דברים שהם מחוץ לשליטתנו, דבר המסייע ליצירת דימוי עצמי מאוזן יותר. השיטה

13-10-2010

פוסט טראומה בקרב רוכבים ואופנוע

הוכיחה את עצמה כיעילה לטיפול בפוסט טראומה בקרב אופנוענים שכן היא משימתית וקצרת מועד, ועל כן מתאימה לאופיו של האופנוען ולדרך בה לטעמו דברים צריכים להתנהל, והיא מאפשרת לו לחזור ולעלות על האופנוע בבטחה, על אף התאונה.

הכותב הינו פסיכולוג מטפל בטיפול קוגניטיבי התנהגותי ומנהל מכון CBT ישראל.

מכון CBT נמצא בשכונת רמת החי"ל בתל אביב, ומטפל במגוון רב של הפרעות פסיכולוגיות בשיטת טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT). עוד על [CBT](#) [ישראל](#)

and one other person recommend this. [Undo](#)