

TRAUMA-POST....

"אני הולך על הקשבה
דממה דקה זה צוהר
דרכו נמשך חוט מחשבה
עם אין סופו בזוהר"
(מ. אריאל)

הטיפול המשולב בילדים הסובלים מתסמונת פוסט טראומטית

אסף קורן MIHA,ND

טראומה נפשית

- טראומה (פצע ביוונית) היא תגובה רגשית לאירוע דרמטי אשר גורר עמו ניפוץ של הביטחון האישי, תחושת חוסר אונים פגיעות והתייחסות אל העולם כאל מקום מסוכן.

תסמינים נפשיים:

- הלם, הכחשה או חוסר אמון
- כעס, עצבנות, מצבי רוח
- אשמה, בושה, האשמה עצמית
- עצב או תחושת חוסר תקווה
- בלבול, קשיי ריכוז
- התנתקות מאחרים
- תחושת קהות
- חרדה ופחד

תסמינים פיזיולוגיים:

- נדודי שינה או סיוטים
- בהלה בקלות
- דופק מואץ
- כאבים ומכאובים
- עייפות
- קושי בריכוז
- עצבנות וחרדה
- שרירים מתוחים

פוסט טראומה (בכמה מילים)

- הפרעת דחק פוסט-טראומטית PTSD, היא הפרעה פסיכיאטרית, מתחום הפרעות החרדה, המתפתחת בעקבות חוויית טראומה נפשית ו או פיזית קשה פתאומית או מתמשכת.
- חודרנות: האירוע חי בזיכרון, במחשבות ובתפיסה, חוזר בחלומות, תחושה שחיים שוב פעם את האירוע תחושת לחץ פסיכולוגי עז כאשר נחשפים לגירויים פנימיים או חיצוניים שמזכירים את האירוע, ותגובתיות יתר לגירויים כאלה.
- שלושה סימפטומים של הימנעות: הימנעות ממחשבות, תחושת או שיחות שמזכירות את האירוע, הימנעות מפעילות, מקומות או אנשים שמזכירים את האירוע, חוסר יכולת להיזכר באלמנטים משמעותיים של הטראומה, ירידה בעניין ובהשתתפות בפעילויות, תחושת ריחוק מאנשים אחרים, טווח רגשי מוגבל, תחושה של עתיד מוגבל.
- לפחות שני סימפטומים של עוררות יתר: קושי בהרדמות או יקיצות מרובות, עצבנות או התקפי זעם, קשיים ריכוז, תגובות קיצוניות.

זהירות!!! פוליטיקה בקטנה בעוד כמה
שניות.....

"ומנסר גלגל ירח
בין עננים הנה הוא בא
מרחב קצר מהשתרע
הוא ארץ ארץ עקובה.

ומשתלחות ריבוא עיניים
חייתו מדבר חייתו אדם
ואין מותח קו ביניים
ואין מבדיל בין דם לדם"
(מ. אריאל)



לא שבר משבר....

- טראומה היא שבר
- ניתוק בין הבסיס , האדמה לבין החלקים העליונים יותר של הנפגע
- טראומה שוברת את האמון ביציבות
- משבשת את היכולת לקבוע דרך ברורה
- מטשטשת את המרחב האישי והסביבתי
- משנה את נקודת המבט של הנפגע



הטיפול בטראומה כמכלול (נפשי, פיזי וחברתי)

- הטיפול בנפש: פסיכותרפיה
- חברתי: קהילה תומכת, מערכות בריאות הנפש בקהילה
- פיזיולוגי: קיים לעיתים רחוקות...

צמחי מרפא כאלמנט מקשר בין הגוף-הנפש והסביבה

- חיזוק ותמיכה בטיפול ההתנהגותי
- "חיבור הקצוות" בין תסמיני החרדה לבין תסמינים נוספים
- שיפור והתקדמות מהירה יותר של הטיפול
- הימנעות מטיפול תרופתי
- איחוי "הקרע"

ככה זה כשיש שניים!



Withania somnifera & Stachys palaestina

- מתאים למצבים בהם הטראומה יצרה אחיזה.
- השילוב מאפשר חיבור בין הקרקע/אדמה
(*Withania*) לבין אלמנטים של אויר (*Stachys*)
- מאחה את ה"קרע" או את ה"שבר" כאשר הוא עמוק.
- מחזיר את האמונה במציאות

Stachys palaestina/Betonica



אסף קורן ND MIHA

- הרגעה עדינה
- תמיכה כחלק מהטיפול בחרדות
- מגרנות
- מעי רגיש
- מחשבות טורדניות
- אובססיביות
- "צמח מאוורר"

Verbena off & Centella asiatica



- שילוב שמתאים ל"מילוי החלל" שיצרה הטראומה
- מטרת השילוב הנ"ל הוא לשפר את ההתמודדות בעיקר כאשר תחושת הניכור, אי שקט, קושי בהשתלבות בפעילות חברתית, חוסר הערכה עצמית גוברת על היכולת להתקדם בטיפול ובחיים בכלל.
- מתאים גם כאשר הטראומה מלווה בדיכאון

Verbena off & Centella asiatica

- תחושת ריקנות
- דיכאון
- קושי בתקשורת עם הסביבה
- חולשה כללית
- קושי בהקשבה עצמית
- עייפות
- חוסר ביטחון עצמי
- קושי ביצירת המשכיות
- קושי בהתמדה לאורך זמן
- בפעילות/שיעורים/עבודה



Glycyrrhiza glabra & *Rosmarinus off*

- כאשר הטראומה מלווה בדכדוך, דיכאון, רצון עודף "לברוח למיטה ולהירדם"
- לאות, תנועה איטית ומועטה.
- מחזק את אלמנט המים ומשפר את זרימת הדם הפריפרית במקביל.



Glycyrrhiza glabra & *Rosmarinus off*

- דכדוך קשה, העדר שמחה
- חוסר ביכולת "לצאת לדרך חדשה"
- קושי בקבלת החלטות קטנות וגדולות
- דיכאון קל עד בינוני
- חוסר זרימה
- לילדים שלא צוחקים מספיק
- מאפשר תנועה בטיפול



ובנוסף...

- שילוב של צמחי מרפא בהתאם לצורך ולסימנים הנלווים
- תשומת לב לזרימת הדם ולתנועה
- מערכת העיכול, ספיגה, פירוק
- טמפרטורות- צמחים מחממים ומקררים על פי הצורך
- התייחסות לגיל ולשלבים בחיים (כיתה א', תחילת גיל ההתבגרות, קושי בלימודים וכו')
- דלקתיות

אגדה שהייתה באמת...

- ג, בת 13, התפרצות דרמטית וראשונה של אורטיקריה, עם טיפול סטרואידאלי שעזר מעט מאוד ולמרות ההקלה הזמנית על התחושות לא שיפר את המצב. סירבה להמשיך אתו אחרי יומיים שלושה בגלל תופעות לוואי.
- הגיעה לטיפול כעשרה ימים אחרי הופעת הסימפטומים
- תזונה סבירה כאשר לא נוטלת ריטלין.

סיבת הפניה לטיפול

אורטיקריה שאובחנה לראשונה לפני מספר ימים, התחיל בגפיים תחתונות והתפשט לבטן ולזרועות. מגרד מאוד. טופלה מספר ימים בסטרואידים, הטבה מסויימת שחלפה מהר מאוד. מדווחת על תופעות לוואי של התרופות, הספיקה לאחר יומיים שלושה.

היסטוריה רפואית

הפרעות קשב, לוקחת ריטלין לסרוגין, גם שם מדווחת על תופעות לוואי וקושי לקחת את הטיפול. "לוקחת רק כשמשמרגישה צורך או לקראת מבחן"

אורח חיים והרגלים

עברה חלק גדול מימי המלחמה בבית בשדרות, משפחה עם הרבה מאוד חוסן והרבה תשומת לב לפרטים. מאוד השתדלו להפיג את ה"שגרה".
לטענתה לא לקחה קשה מידי את המצב. הייתה הרבה עם החברות והמשפחה והכל היה מאוד בסדר.

שומות/הערות נוספות

חרפה ואינטיליגנטית, בוגרת מאוד ומאוד מודעת לעצמה ולסביבה. ילדה רגישה|

- פרטים אישיים
- סימפטומים
- תזונה





הפורמולה של ג.

שם הפורמולה או המוצר	סוג ההזמנה	פורמולות
	צמחי מרפא	Withania somnifera 20%
		scutellaria latriflora 20%
		Bacopa monniera 20%
		Melissa off 20%
		astragalus membranaceus 20%
		מינון : 3 מ"ל כמה פעמים ביום : 2-3 פעמים ביום מתי לקחת : לפני האוכל כמות : 250 מ"ל

- כבר ביום הראשון של הטיפול דיווחה על הקלה מסוימת.
- לאחר ארבעה ימי טיפול – הקלה משמעותית.
- המשך טיפול לחודש ימים עד העלמות הסימנים.
- טיפול תומך כחודש נוסף

פרויקט אינטגרטיבי במרכזי החוסן

- חשיבות הטיפול הפסיכולוגי
- יתרונות וחסרונות הטיפול הפסיכולוגי
- הקסם שבאינטגרציה
- מודל אינטגרטיבי בחוסן שער הנגב ועוטף עזה



הקואליציה הישראלית לטראומה
מניעה והתמודדות (ע"ר)



ולסיכום...בואו לעוטף...תראו כמה יפה אצלנו!

