



# האמנה התנע

## נכון לרגע זה

אנחנו יודעים מה קורה רק נכון לרגע זה. אבל מה באמת נכון לעשות ברגע זה? רגע אחרי הטראומה ישבה תמר עבודי עם המומחים פייגי לוטרמן וד"ר חיים דיין, לשיחה על רגעי חירום. איך מתייחסים לתינוקות, ילדים ובוגרים במצב מלחמה, למה חשוב להמעיט בחשיפה לחדשות ואיך נפתח חוסן פנימי טוב יותר | "לא תירא... מחץ יעוף" תמר עבודי, עו"ס MSW



נחנו לא יודעות מה היום. לא יודעות מה מחו. יודעות מה הרגע הזה, ונשום. נשאף לאט לאט את האוויר, כי זה מה שיש ברגע הזה. בדיוק. מה עוד עושים? לשם כך גייסנו גם את פייג' לוטרמן, מטפלת באומנות ויצירה MA, מומחית בטיפול בטרומה וחירום, ואת ד"ר חיים דיין, עו"ס קליני יו"ר מכון הקשב.

את הכתבה הזו חילקנו לחלקי פאזל, כי זה מה שיש לנו עכשיו: חלקים. כל אחת תרכיב מהכתבה הזו את הפאזל שמתאים לה, תיקח את החלקים שלה, ו- תשתמש בהם לטוב. יום אחד נסתכל אחורה ולא נבין איך שרדנו את זה, כמו גדולות ממש.

## ברגעי חירום

פגשנו מישהו ניצול טראומה מיידית? ניצלנו בעצמנו מאירוע כזה? הלב שלנו הולם אחרי ריצה למקלט באזעקה? מה המענה המיידית?

- באירוע חירום לא עוסקים בשום אופן בפסיכותרפיה אנליטית דינמית, כי פסיכותרפיה אנליטית (הלא מודע) מיועדת לפרק מבני נפש כדי לבנות חלקים אדפטיבים (הסתגלויות) אחרים במקומם, אבל באירוע חירום שמפרק את הנפש, המטרה היא קודם כל לאסוף את כל הרכיבים ולחבר אותם. לכן שאלות של רגש, כאלו שפותרות את הנפש, אינן במקום. העבודה תתרכז בשאלות קוגניטיביות, טכניות, שיחזירו לפעולה את חלקי המוח ואת האונות הקדמיות שניזוקו בשעת הטרומה.
- תחושת מסוגלות היא אחת התחושות החשובות ברגעי חירום: מה אני יכול לעשות עכשיו? שוב: מה אני יכול לעשות עכשיו, עכשיו. זה משפט שמחזק בתפקוד את האונות הקדמיות, מניע לפעולה ומונע מתחושת הטרומה לפרק מבני נפש.
- אותה תחושת מסוגלות מוכרחת גם לגבי האירוע הטרומטי עצמו: לחדד ולחזק את מה שהוא עשה ברגעים ההם: וכששמעת את היריות, מה עשית? רצת? ואז? נכנסת? ואז? שכבת? ו? יופי שסגרת את החלון ואת הדלת. מצוין, עשית בדיוק מה שצריך לעשות. הצלחת.
- כימות מידת הלחץ: מספור הוא פעולה קוגניטיבית חשובה כל כך עכשיו: כמה לחץ הרגשת קודם מאחת עד עשר? תנשמי רגע. ועכשיו?
- התנדבות ועזרה לאחר: יציאה מתוך המצב של העצמי, לכיוון של האחר, מסייעת מאוד ביציאה ממצב הטרומה. יכולה לתת יד לקשישה? לארוז מזון לחיילים? לשחק עם האחינית? יופי. זו עשייה למען האחר.
- מישהו אחר במצוקה אקוטית כעת? לא נעזוב אותו. ננסה מכל זווית אפשרית להביא אותו לקצת פחות רע. בדידות מחריפה את המצוקה. לפעמים רק להיות נוכחים, ובשקט, הוא סיוע חשוב מאוד.

- אם אנחנו מסייעים טלפונית נפשית או פיזית למי שנמצא באזור האש, חשוב לברר: באיזו סביבה אתה כעת? מי נמצא לידך? איפה את? באיזה חדר? במילה אחת: ממה את חוששת? כשאדם מדבר הקוגניציה מתחילה לעבוד, והקוגניציה, כבר אמרנו, היא חלק חשוב בריפוי.
- מה עכשיו? תכנון הלאה הוא חלק נוסף חשוב ברגעים אקוטיים. להכין רשימת מטלות, מה תעשי בשלוש שעות הקרובות. הסדר הזה מבהיר את המחשבה שהתערפלה.
- פסיכואדוקציה: הסבר מה יכול להתרחש בנפש אחרי אירוע טראומטי, יכול לעזור ולנטרל את ההפתעה שגורמת לסערה רגשית עזה: יכול להיות שיהיו לך חלומות מסויטים, ככה בדרך כלל קורה; יכול להיות שתרגיש קשישי נשימה, זה נורמלי. בוא נחשוב מה תעשה אם התופעות אכן יגיעו (הפירוט בהמשך). הבנה: הנפש ספגה טלטלה ויארך לה זמן לשוב לעצמה.
- ניסיון העבר: למרבה הצער אנחנו כבר למודי טראומה. שאלה כמו: מה עזר לך בעבר כשהרגשת ככה? היא שאלה שמחזירה את האדם למוקדי הכוח והחוסן שהוא כבר השתמש בהם, שהם כבר נמצאים בתוכו, והוא יכול להישען עליהם.

## התקף פניקה

התקף פניקה - זה שהלוקים בו מכונים 'נפגעי חרדה' - הוא פגיעה עוצמתית בנפש. מי שחוה אי פעם התקף כזה, יודע באילו ייסורים הנפש נחבטת. החדשות הטובות? יש מה לעשות עם זה:

**פייג' לוטרמן**, שמימונת מאוד במצבי מצוקה אקוטיים כמו אלה בהיותה מטפלת חירום בנפגעי חרדה וטראומה מטעם ביטוח לאומי והקואליציה הישראלית לטראומה, מסבירה: "קודם כל צריך לזכור שהתקף חרדה נראה שונה אצל כל אדם, אבל - כל מה שקורה תקין. נוכל לפגוש כאבי בטן, בחילות, הקאות, חוסר שליטה על סוגרים, הכל מציף ונדמה שאין דרך לעצור את זה. המחשבות רצות קדימה ומייצרות תסריטים שקשה לנו להבחין מה כבר קרה ומה קורה עכשיו. מה בדמיון ומה במציאות. חשוב לעשות הפרדה ברורה (וקוגניטיבית!) בין 'מפחיד' ל'מודאג' ובין 'מסוכן' ל'מחריד'.

"כשיש סכנה יש פחד. זה נורמלי וטבעי, ועדיין הרגש הוא פחד. הרגש לא מאותה 'סכנה'. פעמים רבות התקף החרדה מגיע מתוך פחד מהרגש, כלומר פחד מהפחד עצמו, ומתוך התקף אפשר לאבד דיבור ונשימה ובעצם את הקשר היציב והבטוח עם העולם החיצון. התחושה היא תחושת 'מעבר ליקום', החוויה היא של חוסר נוכחות בעולם, ולכן העזרה הראשונה היא קרקוע. להתחבר לכאן ועכשיו, כי המחשבות לוקחות אותנו למקום שהוא מעבר לכאן ומעבר לעכשיו. זיכרונות, פחדים ודמיונות מתערבבים עם המציאות.

אם יש חשש שהתקף יגיע, כדאי לבקש ממבוגר שנמצא בסביבה להנחות את כללי הקרקוע בקול אסוף ורגוע ככל האפשר."

## קצרצרים

### פייגי לוטרמן מזכירה לנו כמה דברים בקצרצרה:

- נרמול של כל רגש שהוא, הוא קריטי. נורמלי כעת להרגיש הכל.
- בדידות מגבירה מצוקה.
- מבוגרים שעסוקים בעשייה ובמשמעות עוזרים לילדים ומגיינים עליהם מפני הטראומה שחוו.
- המערכות שלנו פועלות עכשיו על היפר, בגלל המצוקה. חשוב לכוונן את זה לעשייה מיטיבה.
- חרדה מייצרת בגוף המון אדרנלין. עצם הדבר הזה מייצר פחד. חשוב לתת אינדיקציה לילד כדי שיבין מה קורה לו בגוף בשעת חרדה: זה נורמלי הדופק המהיר והחזק, הוא מהאדרנלין. זה נורמלי הנשימות המהירות, זה מהאדרנלין.
- אם אנחנו חווים רעד, חשוב להבין שזו תגובה של הגוף לשחרור. אפשר לנסות לנענע את הגוף חזק יותר וכביכול להגביר את הרעד, זה עוזר לסטרס לצאת מהגוף.
- לא הכל צריך לדעת!!!
- מצופה מאיתנו לבכות ולא להצליח להירדם? אז מצופה. תעשו מה שנוח לכם. לא לישון שלושים שעות לא יעזור לאף אחד.
- להתמקד פנימה, בשאלה מה יעשה לי טוב.
- חשוב לתקף רגשות לפני שמוצאים פתרונות: כן, אני רואה שאת פוחדת, באמת מפחיד קצת, אבל... תראי, נעלתי את הבית ויש לנו פלדלת.
- כולנו נהיה קצת עצבניים, נעשה טעויות, נצא מהכלים לרגעים, זה בסדר, נוכל לבקש סליחה.
- לחבק, להרבות במגע, ושוב לחבק. זה הזמן.
- לזכור שהאויב רוצה לפגוע במורל שלנו. אם אנחנו מדוכאים אז... אנחנו גם משחקים לצד שלו. אפשר ללוות שמחה מהעמיד ולרקוד קצת?

### איך מתקרקעים?

קודם כל יושבים. עם חיבור לקרקע ככל הניתן. מניחים את הידיים במקום מוחזק: מחבקות את הברכיים, מחבקות את הזרועות או מונחות על מסעד הכיסא. מנסים להרגיש את התחושה שיש משהו שמחזיק את הגוף שלי. זה נשמע פשוט? אבל בכלל לא פשוט למי שחווה כאן ועכשיו את ההתקף.

עכשיו ננסה למצא ארבעה דברים שאת רואה. היא רואה? יופי. שתמנה אותם: כיסא, ארון, שולחן, שידה. היא לא רואה? נשאל אותה: את רואה ארון? יופי. תהנהני שראית. תראי באמת: באיזה צבע הוא? את רואה כיסא? יופי. ועכשיו, את רואה עוד משהו בחדר? כעת ננסה למצא שלושה דברים שאת שומעת - אפשר לעזור לה ולפתוח ולסגור את הדלת בעדינות כדי שהיא תשמע את הרעש, שני דברים שאת ממששת, ואפשר לתת לה למשש את הדובון או את הקרח, חזק חזק ביד. ומה את טועמת? הרבה פעמים באמצע התקף חרדה חוש הטעם יחווה טעם של קיא, וזה בסדר. המטרה כאן היא רק להתחבר למה שיש.

אחרי החזרה לכאן ולעכשיו, נעבור לנשימות. שוב, בדרך כלל בהתקף אין נשימות, מאבדים דיבור ונשימה. חשוב לשמור על טון יציב ומרגיע, ואם לא מצליחים להחזיק את הנשימה - להצטרף לנשימה המהירה של מי שנמצא בהתקף, ולבקש ממנו לנשום חזק יותר ומהר יותר, תוך כדי שמתכוונים להשיג שליטה, כי לפעמים כדי לפתוח מנעול עקשן צריך לסובב אותו עוד קצת לצד הנעול כדי שהמפתח יסתובב לכיוון הנכון. אז נגביר נשימות לחוצות עד שנרגיש שהנפגע "מתחיל לחזור אלינו". ברגע שזה קורה נבקש ממנו להעמיק את הנשימה, להאריך אותה, להרגיש את הבטן עולה ויורדת, להרגיש את בית החזה מתכווץ ומתנפח, וכאן לעבור לשלב הבא: לנשום מהאף ולנשום מהפה. לשים לב לאוויר שנכנס ויוצא תוך כדי סריקת גוף:

**פייגי לוטרמן MA, מומחית  
בטיפול בטראומה וחירום:  
"חשוב לייצר ניסיונות  
שגרה בתוך חוסר השגרה  
שאנו חיים בה. לתת  
לעצמנו משימות יומיות  
קטנות ולא לכעוס על  
עצמנו כשאנחנו מתקשים  
לתפקד בצורה מיטבית"**





# לחרדות אין גיל

מה עושים עם ילדים קטנים בטראומה גדולה?  
איך מתווכים להם את המציאות הקשה הזו?

ואי שקט, לכן חשוב להצטרף לשיח של המתבגרים ואיתם יחד להעמיק בנושאים האפשריים.

## תינוקות בשלבים ללא מילים

"גם אליהם חשוב כל כך לשים לב", מזכירה פייגי. "הם נושאים עיניים למבוגרים, אנחנו העוגן והביטחון שלהם. לפעמים הורים אומרים: יהיה בסדר, יש לנו ממ"ד, אבל הם עצמם רועדים מפחד וחרדה, והילד מרגיש את זה. לכן, חשוב מאוד שההורים יתווכו גם לתינוקות את המצב, יספרו להם במילים ובטון מרגיע, אבל קודם כל - שההורים יהיו רגועים בעצמם".

## תמיכה בהורים

אנחנו אומנם הורים מבוגרים, אבל עמוק בלב עדיין מרגישים ילדים? פייגי לוטרמן מזכירה: "זה בסדר שלא נהיה כל יכולים וניעזר בעצמנו. שניצור קשר עם מוקדי חירום גם אנחנו, אם יש לנו צורך. למוקדים יש כלים לשעת חירום, והם יכולים להעניק אותם כדי שתוכלו לבצע ולתרגל אותם בעצמכם. זה לא משהו מסובך, אלו כלים פשוטים ויישומיים. במוקדי החירום יושבים אנשים שמכירים ומתורגלים בזה, שווה להיעזר בהם. כי כן, קרה וקורה משהו שאנחנו לא מכירים, מבחינת סדר הגודל והאירועים עצמם, ואנחנו לא יודעים מה לעשות איתם. אנחנו יודעים להכין ילדים לאזעקות, אבל כאן אנחנו באירוע בסדר גודל אחר לגמרי, ולא נפרט את הזוועה. יש כאוס מטורף, הרשויות עצמן לא יודעות מה לעשות.

"יש חרדה, יש דאגה ויש כאב. הכאב הוא רגש שנותן מקום לחוויה. לעומתו, החרדה מוציאה מאיזון. יש 'חלון' מסוים של חרדה שאפשר להחזיק ולא יותר מזה. כשהחרדה לא פוחתת ושומעים עוד ועוד מידע וסופגים אי דאואת, חשוב לעצור לבדוק איפה אני מאפס עד עשר, ולנסות להוריד את עוצמתה, בספרה או שניים. אולי אפשר להכין צמיד כזה, חוט אדום או סתם גומייה על היד או להדביק מדבקה על השעון שתהיה כמו צמיד של מד לחץ: איפה אנחנו? כמה הרף של הלחץ שלנו? איך ניתן להפחית אותו, קצת?"

"להיות אמא ביום כזה זה לחכות שהילדים יירדמו כדי לבלות", כתבה מי שכתבה. כן, כמטפלים אנחנו צריכים לשמור את עצמנו, להחזיק חזק, ו-1 לשים לב לעצמנו. "כשאנחנו מרגישים שזהו, משהו בנו מתכווץ, חשוב שניקח זמן, שנתרחק מעט מהילדים - לא לזמן רב מדי, כי הילדים צריכים אותנו, אבל אדם מדמם לא יכול לחבוש מישהו אחר תוך כדי שהוא מאבד דם. ניקח פסק זמן ללא חדשות, עם שיר מרגיע, עם ערסול בנדנדה. קצת עצמי בתוך כל זה".

ועוד נקודה למחשבה: זה בסדר ואפילו חשוב להתייעץ עם אנשי מקצוע, ועם זאת חשוב כל כך לזכור: אתם ההורים, ואתם הכי מרגישים את הילד שלכם ויודעים מה נכון לו, מסוגלים להיות בשבילו באופן הכי מיטיב ומדויק.

"דיבור עם הילדים הוא קריטי", מזכירה פייגי לוטרמן, "אבל הדיבור צריך להיות מדויק".

הסוגיה הראשונה שאנו נדרשים לה עם הילדים היא סוגיית המידע - לתת מענה על השאלות שמטרידות אותם, עם ארגון מחודש של המידע לעיתים תכופות. ועם זה, לא להציף אותם במידע שאין צורך שיגיע אליהם. להפחית ככל הניתן חשיפת ילדים לתקשורת. חשוב לשמוע מהילדים מה הם יודעים על מה שקורה, על מה שקרה, ולעשות להם סדר מה נכון ומה לא נכון. אנחנו לא יכולים לשקר לילדים, להגיד להם שהכל יהיה בסדר או להבטיח מה שאין ביכולתנו להבטיח. הידיעה הכי בטוחה עכשיו היא שאנחנו לא יודעים, ועם זה נתארגן.

נשאל אותם שאלות מעוררות מחשבה ונדבר איתם על הרגשות. אם הם מתקשים לדבר על רגשות, אפשר לשקף להם מה אנחנו משערים שהם מרגישים, בשפה פשוטה כמו: "זה בטח מעצבן. המצב יכול להרגיש מפחיד. עצוב ומאכזב שאתה לא יכול להיפגש בכל יום עם החברים".

מותר לשתף אותם ברגשות שלנו, זה מודלינג טוב בשבילם, אולם באופן שלא יציף אותם בדאגה אלינו. "דבר נוסף", אומרת פייגי, "להפעיל אותם עד כמה שאפשר בעזרה להתמודדות המשפחתית או הקהילתית ולהעניק להם כמה שיותר פעילות כיפית ושמחה שהם אוהבים, וכמובן תקווה. תמיד תמיד להעביר להם את המסר, שהשם נתן ונותן לנו כוחות להתמודד עם הדברים הקשים, ואנחנו נעבור אותם, בעזרתו. יש לנו במי להיעזר, אנחנו לא לבד.

"גם כאן הטרמה יכולה ליטול את העוקץ מגורם ההפתעה שמעורר בהלה: אנחנו כבר יודעים שיכולות להיות אזעקות. זו כבר לא הפתעה. לפני כן - לא ידענו שיכולות להיות אזעקות, ועכשיו אנחנו כבר יודעים שיכולות להיות, ויודעים גם מה לעשות איתן: ללכת לממ"ד, למקלט, ובכלל, להישמע להנחיות פיקוד העורף. אנחנו הולכים לישון, ויכולה להיות אזעקה. אם תהיה, נתעורר ונלך לאן שצריך. כל זה בטון רגוע, יציב ומחזיק. כשזה לא יפתיע אותנו, גורם החרדה ילך ויפחת".

## בני נוער ומתבגרים

עם המתבגרים אנחנו צריכים גם עכשיו ללכת בין הטיפות:

- חשוב לאזן בין העצמאות שאותה הם רוצים כל כך להשיג, להגנה: לאפשר להם עצמאות כל עוד היא לא פוגעת בהגנה שלהם.
- חשוב לשמור על פעילות חברתית: פרויקטים משותפים, שיחות, ביקורים אצל חברים.
- שגרת חובות ותחומי אחריות: לא נמנע מהם מתוך רחמים להדיח כלים או לשטוף את החדר שלהם, להפך, המושך תפקוד מעביר מסר של אמון ביכולת.
- הם יעשו פרצופים? שיעשו. מתחת להגנות של ציניות, חוסר עניין ולגלוג יכולים להיות חרדה רבה



נרפה את הראש, את שרירי עצמות הלחיים, את האף, הסנטר, השפתיים, הלשון, העורף והשכמות. נשאף עוד אוויר וננסה להחזיק אותו קצת בפנים - ולהוציא אותו דרך קצות אצבעות הידיים. נשאף עוד אוויר ונכניס לאזור בגוף שזקוק לכך. נשאף עוד אוויר ונוציא דרך בהונות הרגליים. עוד נשימה או שניים ונחזור לכאן ולעכשיו.

התרגיל הנשימתי הזה מתאים לילדים ולמבוגרים כאחד. לפעמים נדרש לו יותר זמן, לפעמים פחות, אבל הם חוזרים לכאן ולעכשיו. "אחד הדברים שאנשים פוחדים ממנו כל כך הוא שהזוויה הזו תישאר קבועה. דיברתי עם חייל נפגע הלם שאמר לי: אני רוצה שאמא שלי תישן איתי בחדר, אבל אני פוחד, אולי אצטרך אותה איתי בחדר תמיד? ולא, אין ממה לפחד. זה יעבור עם הזמן. חשוב לגייס את הכוחות למה שחשוב עכשיו באמת, ואם עכשיו בן העשרים ושתיים צריך שנישן איתו בחדר, זה מה שנעשה, זה יעבור. הכלל הוא: נקל בכל מקום שרק אפשר להקל.

"נקודה נוספת וקריטית: הכל לגיטימי במצב אקוטי של התקף פניקה. יש לשים לב לכל מה שמרגישים, כולל רגשות קשים מדי. לשים לב לתחושות הגוף. איזה חלק בגוף מכווץ? 'הגוף שלי כואב כולו מהרעידות של אתמול', אומר נפגע טראומה. ההתייחסות לכך גורמת לו להתכנס פנימה, לשים לב לכך".

## ביום יום במקום מוגן

האזעקות ישנן, אבל יש אנשים שנמצאים במקום מוגן יחסית. גם להם יש כללים, והם חשובים ומצילי נפשות:

- נכון שאנחנו סקרנים מאוד וגם צריכים להכיר במציאות כדי לעבוד איתה, אבל צריכת יתר של חדשות וחשיפה לתכנים טראומטיים יכולה ליצור לנפש נזק בלתי הפיך. "שוחחתי עם נערה שחוותה התקף פניקה מסרטון זוועה שראתה", מספרת פייגי, "ולכן, צריכת החדשות חייבת להיות מושכלת וזהירה מאוד".
- ניסיונות לייצר שגרה בתוך חוסר השגרה שאנו חיים בה. לתת לעצמנו משימות יומיות קטנות

**חשיפה לתכנים קשים כמו סרטונים ותמונות יכולה לגרום לפוסט טראומה. חשוב וקריטי לדעת את זה, ובדיוק כמו שניזהר עם מה שנכניס לפה, ניזהר עם מה שנכניס לנפש, זה רעיל לא פחות מכל רעל מסוכן. ואם ראינו, ואם נכחנו, ואם היינו במוקד סיוט, חשוב לדבר על זה שוב ושוב, עצם החזרתיות והשיתוף מסייעים בעיבוד הרגשי**

ולא לנעוץ על עצמנו כשאנחנו מתקשים לתפקד בצורה מיטבית.

- הפסקות יזומות, ובתוכן דברים שמסיחים את הדעת, כאלו שייתנו לנפש שלנו כוח מחודש: שיר טוב, פעילות גופנית, משהו טעים. העיקר לאוורר את הנפש.
- לפעמים רגשות "אשמת השורד" מכבידים עלינו: איך אני יכולה לאכול גלידה כשאנשים בשבי??? אבל אני כן יכולה לאכול גלידה, לברך עליה בכוונה ולדאוג שסביבי יענו אמן, ולשמוח את עצמי כדי לתרום עוד טוב בעולם הזה, גם לשבויים.
- להיות ביחד. לדבר עם אנשים שעושים לנו טוב.
- לחשוב איך לעזור גם בדברים הכי קטנים: מה יש לי לתת לזולת? התחושה שעזרתי למישהו, היא תחושה שעזרת וממגנת את הנפש שלנו.
- כולנו צריכים שיקשיבו לנו. אנחנו לא צריכים שיגידו לנו "יהיה בסדר" כי... כי ככה זה לא בסדר. מה שחשוב לזכור זה שנעבור את זה, בעזרת השם.

## הפרעת דחק שלוש שעות מהאירוע

התחושות הקשות לא עוזבות ברגע שאירוע חריג מסתיים. בטווח של שלוש שעות מהאירוע, הן נכללות תחת הכותרת 'הפרעת דחק'. שם, חשוב מאוד לחזק את החוסן האישי.

הרבה פעמים כשאדם נוכח באירועים טראומטיים עולה בו תחושת אשמה. לכן חשוב לשאול: האם היה משהו שיכולת לעשות ולא עשית? האם זה היה בכוונה? אם זה היה קורה שוב, מה היית עושה? שוב, החלקים הקוגניטיביים בפעולה, מתוך הבנה שלא ניתן היה להציל היכן שלקחו מאיתנו את האופציות. חשוב לא לנסות להיות מטפלים היכן שאנחנו לא יודעים להיות מטפלים. לא להיכנס לעומק רגשי היכן שלא נדע איך לצאת ממנו. נעביר לאנשי מקצוע את הטיפול.

אם יש ניצולים שחווים תחושת אשמה, אפשר לשאול אותם: מה אתה רוצה לעשות עם העובדה שניצל? לאן תיקח את זה? מה תבנה בחיים שניתנו לך? הקושי הוא נורמלי. הכי נורמלי שיש. הימים שעוברים עלינו כעת לא מלאים באושר ושמחה. זה בסדר לפחד בנקודת הזמן הזו. לדאוג זה נורמלי. לבכות זה טבעי. חוסר הוודאות קשה לכולנו מאוד. הימים - כן, קשים. אבל בואו נחשוב איך נעביר אותם הכי טוב שיש, וגם אם נטעה ונשגה ונתפוצץ, זה בסדר. נתקן.

## הפרעה פוסט טראומטית חודש לאחר האירוע

על ההפרעה הפוסט טראומטית נדבר אם נגיע אליה, חלילה, למה להעמיס עכשיו. מה שכן חשוב הוא להימנע עכשיו מליצור לעצמנו וליקרים לנו פוסט טראומה. חשיפה לתכנים קשים כמו סרטונים ותמונות



של הנפש, וכדאי לשים לב למה שאנחנו מכניסים אליה ובאיזה מינון.

## משמעות

ד"ר חיים דיינ מספר על מחקרים שמוכיחים מהם האמצעים הטובים לשרוד בצל הטראומה. למה אנחנו זקוקים כדי לשרוד טוב?

- קוהרנטיות (לכידות רעיונית): ככל שיש תחושת המשכיות בסיסית טובה יותר, כך ניתן לתפקד בצורה מיטיבה יותר.
- אפיון: הבנה מה קרה, סדר במחשבות.
- משמעות: למה זה קרה.
- איך - הדבר בידינו. כלומר, ככל שנמצא תשובות על שלוש השאלות: מה, למה ואיך, נגביר את תחושת החוסן.

מה?

נסה לייצר מסגרת תקינה של האירועים: מתי הכל התחיל, מה קורה עכשיו, מה חשוב לדעת ומה פחות. נקשים לתחושות הגוף ונעניק לגיטימציה למה שמרגישים.

למה?

מה המשמעות האישית שלנו בתוך זה, שתעזור לנו להכיל את האירוע?

איך?

שמירה על שגרה ככל הניתן. איך נצלח את הימים האלו בשלום ככל האפשר.

## תקווה, אמונה וביטחון

"תקווה זו לא הבטחה", כך מסכמת פיגי לוטרמן. "לתת הבטחה במצב הנוכחי זה לא אמין. אי אפשר לומר עכשיו: 'יהיה בסדר, הכל יהיה טוב'. כי... זו לא המציאות. אפשר לתת תקווה של אמת: אנחנו מתפללים ועושים מעשים טובים. בקבינט מנסים לעשות הכל להחזיר את כולם בריאים ושלמים, הצבא חושב ופועל, הרופאים עובדים.

"יש לנו אמונה, ובואו ננתב את כולנו לשם בעשייה חיובית ובהירות. ילד לא יכול לומר כל היום תהלים. אפשר גם לרקוד קצת, לצלילי שירי אמונה. אפשר לספר סיפורים מרגשים ומחזקים".

בואו נתעטף באמונה. מסכימות? בואו נרגיש אותה. עוטפת אותנו כמו הסוכה שעד לפני רגע שהינו בה. בואו ננשום עמוק ונרגיש ולו לרגע קט, את הנוכחות האלוהית.

אפשר להתנשא רגע אל מעוף הציפור ולהתבונן במבט של דורות. כמה דורות לפנינו היו, נחבטו כהושענא ושרדו. השתלשלות שנראתה כגזרה מרה, התבררה כדרך נוספת לגאולה. כל מה שקורה, כשהוא לא ממבט צר של שמונים שנות חיינו, אלא רחב וגבוה יותר, מתברר כעטוף ברחמים, גם כשאנחנו לא מבינים את הפשר.

נוכל להיות גמול עלי אימו? ●

בכתבה הבאה בעזרת השם: תרגילים, סיפורים וכלים לעבודה עם הילדים ועם עצמנו.

יכולה לגרום לפוסט טראומה. חשוב וקריטי לדעת את זה, ובדיוק כמו שניזהר עם מה שנכניס לפה, ניזהר עם מה שנכניס לנפש, זה רעיל לא פחות מכל רעל מסוכן. ואם ראינו, ואם נכחנו, ואם היינו במוקד סיט, חשוב לדבר על זה שוב ושוב, עצם החזרתיות והשיתוף מסייעים בעיבוד הרגשי.

## טיפול תרופתי

לפעמים יש צורך בו. ואותו יכול לתת רופא משפחה. לפעמים הטיפול התרופתי ייתן מענה ממוקד חמני לרגעים קשים, תרופות ממשפחת הבנוזופינים יעילות מאוד למצבים אקוטיים, אך הן ממוכרות בטווח הארוך. זה ככל הנראה לא הזמן לשקול טיפול תרופתי נוגד דיכאון וחרדה ממשפחת ה-SSRI, אבל כדאי לדעת על קיומו.

ויטמינים, תזונה נכונה, שינה רגועה עד כמה שאפשר ופעילות גופנית הם לא טיפול תרופתי אבל מסייעים מאוד בהגנה הנפשית הזו.

## חדשות

לפעמים, ההתעדכנות האובססיבית בחדשות נותנת לנו תחושת שליטה, או נכון יותר: אשליית שליטה. בפועל, אנחנו רק מחלישים ומעייפים את עצמנו בצריכה לא מוגבלת, ולא משאירים לעצמנו כוחות למה שחשוב באמת.

חשוב להתעדכן בצורה מבוקרת: שתיים שלוש פעמים ביום, זה מספיק.

לפעמים, אם אנחנו לא מחוברים לחדשות, אנחנו יכולים להרגיש תחושה של אשמה: מה פתאום נקשיב עכשיו לשיר? מה פתאום נכין עכשיו אוכל? בפועל, החיבור לחדשות לא מסייע לאף אחד. סרטונים, תמונות ועדויות מהתופת גדולים יותר ממה שהנפש שלנו יכולה להכיל. הנפש שלנו יקרה, חשוב לשמור עליה ממידע מצמרר. חדשות הן הג'אנק פוד



# סליחה, אפשר שאלה?

רכב פגע בי עת חציתי את הכביש, ברוך השם לא נפצעתי אך מאז התאונה אני חווה קשיים נפשיים, מתקשה להירדם בלילות, חולמת על התאונה וחוששת לחצות את הכביש, האם אני זכאית לפיצויים?

## עוה"ד עונה:

ניתן לתבוע ולקבל פיצויים בשל נזק נפשי שנגרם כתוצאה מתאונת דרכים.



שירות עו"ד חנים ללא עלות



חזון איש 54 א' בני ברק

0508331119 · 0722556411  
rutiokach-law.co.il · office@rutiokach-law.co.il

משרד עו"ד | רותי רוקח  
Ruti Rokach law office

משה פודקאסט

# ספריית הפודקאסטים של 'משפחה'

עולם של תוכן זמין להאזנה

02-6523820

סרקו למעבר ישיר



זמין להאזנה בפלטפורמות הפודקאסטים

לקבלת קישור במייל שלחו את המילה 'פודקאסט' לכתובת: Podcast@mishpacha.com

he.mishpacha.com



רק במבחן:  
תואר אונ' היתרון הגדול בהשמה!

אוניברסיטת אריאל בשומרון

# שואפת להתקדם לעמדת ניהול? עכשיו זה קל!



מסלול חדש לנשים!

מלגות משתלמות לזכאיות

הזדמנות אחרונה להצטרף למסלול הייחודי להכשרת עתודה ניהולית במערכות הבריאות



תכנית מותאמת לנשים עובדות בגמישות והתאמה מקסימלית

יום בשבוע פרונטלי + ערב בזום הדלתות פתוחות בשבילך! ללא פסיכומטרי!

הלימודים מתחילים! ההרשמה נסגרת!



מכללת בני ברק החרדית (נצי)

להרשמה וייעוץ לימודים אישי:

03-5726117

meet@mivchar.org.il

אתר: www.mivchar.org.il

קמפוס ראשי: רח' יהושע בן נון 2 בני ברק | קמפוס קונקורד: רח' בר-כוכבא 21 בני ברק

זה כן משנה באיזו מכללה!



# בזאת אנ

"בקרוב עלי מרעים" | זכות הדיבור לנשים דרומיות גיבורות רוח, ש ירחי מאופקים וחני קוזניץ מנתיבות מספרות על התופת מתחת ל החרדה הנוראה והכאב המצמית הן חזקות בגלל ההישענות על הב תושבות הדרום משתפות מהחזית

# י בונחת

ורחובות בתיהן נראים כמו זירת קרב. עדיה לוי משדרות, אפרת לבית, ועל שיירת חיילים במדים, רובים שלופים בידיהם | בתוך בורא, התפילות והקבלות | "אל תסתר פניך ממני"

## שמחת תורה, כ"ב בתשרי

השקט החגיגי, מלא הקסם, של שמחת תורה, החג הכי שמח, הכי מואר, הכי רוקד בשנה, הופך באחת באזעקה מנסרת, מצמררת ומקפיאת נשימה. בבת אחת, ללא כל התראה מקדימה, קפצנו כולנו למציאות מטילת אימה. ועדיין לא ידענו מה לפנינו.

6.30 בבוקר. אמצעה של תפילת שחרית בהנף. אזעקה בוקעת את החלונות והשחרר הבהיר. המתפללות מסתכלות זו על זו, לא רוצות להבין. אבי, בתפקיד החזן, עוצר, קולט את הרגע, מחליט: ממשיכים כרגיל. זה לא הסבב הראשון שאנחנו סופגים. כולם פה מכירים את עזה כקן צרעות, שמביא אך צרות. אך לא. באמצע קבלת עול מלכות שמיים, כשיהודים בטליתות צועקים שמע, מנסרת עוד אזעקה את הנשמה. המתפללים מתחילים לחפש מחסה, ובית הכנסת הופך למרכז מטיילים שנעים מהכא להתם, ומכאן לשם. התפילה נקטעת אין-ספור פעמים, עזרת הנשים מתרוקנת, וככה בוקעת תפילה חצויה: אנא, הושענא נא נפש מבהלה.

טרוטי עיניים מתעוררים הילדים שכה קיוו ללכת לריקודי ההקפות, רצים למקלטים ברגליים יחפות. אין אפשרות להבין מה קורה. בטח זה רגעי או זמני. מדי פעם נפרץ מעטה השגרה שלנו, וסדרת אזעקות מוציאה אותנו מהדעת. הפעם זה היה נראה חריג. לא חלמנו על טרטור מטורף. עוד אזעקה מנסרת. ועוד. מרחוק נשמעות עוד כמה, מיישובי העוטף. מטוסי קרב ומסוקים צבאיים מזנקים לשמיים בהירים של תשרי, ושגרת השבת והחג פגה. הם סורקים את האזור בטרטור מנועים ופרופולור, מביאים פצועים לסורוקה, מחפשים נ"צ מדויק לחנות בו, מטיסים ציוד לחימה, סורקים ומחפשים אחר מחבלים. צו שמונה. חיילים עם בייבי פייס ועיני שקד גדולות נקראים למילואים. הרגע מלא להם שמונה עשרה, אבל מי זוכר בכלל. ההורים מלווים אותם בדמעות שאי אפשר לבלוע ולא ניתן להסתיר. השכנים מציצים מתריסים חצי מוגפים. ניידות משטרה עפות כמו טיל בליסטי בכביש הראשי. מצ'קלקות בכחול-אדום. יללות אמבולנס מצטרפות לקולות המלחמה. אזרחים מתבצרים בבתיהם בפקודת המשטרה. ואף אחד עדיין לא מבין מה קורה. הרי ברור שמהו קורה כאן, מתחת לאף, במרחק נגיעה.

כאוס מתחולל בכרם בית השם. שועלים חיבלו בכרמנו. פרצו את הגדר ונשאו פניהם לארבע רוחות השמיים. הדרג המדיני אינו מעז לשאת עיניים, ועינינו - תלויות. השכנים שקבעו להתארח בקצה השני של העיר, נותרו בבית. אין להם אוכל חם, מבטבע; רק פחד, מחלחל. אופקים הפכה לעיר שממה. שקט לא טבעי שורר ברחובות לאורך כל היממה, ופחד מטיל אימה. אין הקפות שניות מסורתיות בישיבת אופקים. הכל נעצר. כאילו מישהו בא וכיבה את המתג. הערב ירד. אנחנו מתבקשים להתבצר, עדיין. להדליק אורות כמה שפחות. מרחוק נראות שרשראות רקטות חולפות כמו זיקוקי די נור מאיימים. פצצות תאורה מזנקות לשמיים,

נעצרות, מנסות למצוא מחבלים. מי שיצא מהעיר לקראת החג אינו יכול לחזור, ומי שכאן אינו יכול לצאת. שמועות מתעקשות להיכנס: אהרון חיימוב הי"ד קיבל קריאה בתור חובש מד"א, יצא ולא חזר. שני בני ערובה מוחזקים, כאן, קרוב, בעיר. קרב יריות נשמע מרחוק. אברך אחר שיצא להתפלל בהנף, לא שב עד עצם הרגע הזה. למחרת, נודע שנרצח. הרב בנימין רחמים הי"ד. עוד אברך מוכרז כנעדר. המשפחה נטרפת. כולם מוכרים, אהובים, טהורים. עד כה נספרו שלושים קורבנות מבני העיר. אנחנו יושבים כאן, בבית, לומדים הלכות שמירת הלשון לזכות כולם, מחלקים תהילים, מנסים להטות את הכף. בחוץ תשכל חרב, ובחדרים אימה. נוכיח לקב"ה שאנחנו נשארים בדל"ת אמותיו, ואין לנו לאן לברוח, אלא אליו.

## אסור חג, כ"ג בתשרי

בקו הקהילה הודעה על איסור יציאה וסגירת חלונות ודלתות הבתים, הרגע. מניין מתאסף בבניין. החנויות סגורות. חנות ממול נפתחת למספר שעות קצובות, ולצידה מתייצבים שני חיילים במדים. לא רוצה לספר איזו אסוציאציה עולה כאן.

אני שולחת מבט לעבר הרחוב, שנראה זירת קרב. שיירת חיילים במדים, רובים שלופים בידיהם, מהלכת. מחפשת. אבק שרפה חודר. ענן עשן עצום מיתמר מרחוק. ושוב הודעה בקו הקהילה על הלוויית הקדוש אהרון חיימוב הי"ד. כן,

ההודעה על הלוויה לא מועברת ברמקול התלוי על רכב. כל הרוטינות המוכרות מקבלות פנים חדשות. פני מלחמה. "תחזירו את בעלי!" צורחת האלמנה הצעירה. בן ובת קטנטנים מחכים לאבא. אבל שורר על הכל. סוכות עומדות שוממות. לאן הלך לו ענן הכבוד?

ובכל זאת, החג לא הלך, ככה סתם, מקולות מלחמה. ואולי זה הנס שיש לנו, כאומה. אום אני חומה. הוא היה ונכח, ומי שחגג - חגג. והיו הקפות ראשונות ושירים וחתן תורה וחתן בראשית. הלב היטלטל, אבל הוא מחובר למי שאמר והיה ושמר והחיה. אין משהו אחר להיאחז בו. אין לנו שיר, רק התורה הזאת. ילדים לא קפצו במשובת ילדות עם שקיות ממתקים. הם ישבו בבתים, מחכים. אבל לבשו חג ואכלו שלוש סעודות ושרו. אמרו תהילים, נשאו תפילות וקיבלו קבלות. היה חג. ושבת. זה מה שהחזיק והעסיק. בזק עלינו נוחם ואמונה, כי הרי היום החתונה. תתפללו עלינו, ועליכם. על עם ישראל הנמצאים בצרה ובשביה, שיצאו מאפלה לאור גדול. על מי שנעלם ומי שנאלם. על הנעדרים ועל הנערים. על החטופים ועל הנקטפים. תתפללו על כל המערכה הזאת, שתיפסק ותביא בכנפיה רק שקט וגאולה. שאו תפילה, ואין לי עוד מילה.

בקו הקהילה הודעה על איסור יציאה וסגירת חלונות ודלתות הבתים, הרגע. מניין מתאסף בבניין. החנויות סגורות. חנות ממול נפתחת למספר שעות קצובות, ולצידה מתייצבים שני חיילים במדים. לא רוצה לספר איזו אסוציאציה עולה כאן



בוקרו של חג שמחת תורה התחיל אצלי בשעה 5:00. קמות מוקדם, קראתי דברי חיזוק על החג והתחלתי להתרגש מכך שעוד מעט נלך לבית הכנסת לשמוח עם התורה ועם היום הקדוש והמרום הזה.

בסביבות השעה 6:00 החלטתי לחזור לנוח קצת עד שהילדים יתעוררו, אלא שבדיוק אז התחילו להישמע אזעקות של צבע אדום. בעלי התעורר מייד וכמובן הכנסנו את כל הילדים לממ"ד. לא דאגנו במיוחד, ידענו שבעזה אזהבים להפריע לנו בחגים, והיינו בטוחים שהעניינים יסתיימו במהירות כרגיל. אומנם הבנתי שלא אצא עם הילדים לבית הכנסת, אך קיווינו שלפחות בעלי יוכל לצאת להתפלל.

עברו בקושי כמה דקות, והתחיל מטח יריות מחריש אוזניים שנשמע קרוב מאוד. הילדים מייד הבינו שאלו לא רקטות ושאלו מה זה, ובעלי ואני שהבנו שכל הנראה יש חדירה. ניסינו להרגיע ולומר: 'אולי זה כלי חדש שאנחנו לא מכירים? תכף נדע'. ברגעים הבאים היריות התחזקו ונשמעו קרובות מאוד, כבר לא היה ספק שמתנהלת זירה קשה מאוד סביב הבית שלנו. דחפנו את הרהיטים הכבדים אל דלת הממ"ד ונשענו עליה.

אחרי כמה דקות הירי פסק, ובעלי ואני שקלנו אם זה מצב של פיקוח נפש ויש לפתוח את הטלפון הנייד כדי לקבל הודעות והנחיות. בעלי הכריע שיש לפתוח, ואז נחשפנו להודעות הראשוניות על כך שאכן הייתה חדירה, יש פצועים והרוגים, והתושבים נקראים להתבצר בבתיים.

לילדים לא אמרנו דבר, רק ביקשנו מהם לא לצאת מהממ"ד, ושנינו יצאנו בזהירות אל חדרי הבית, כדי לוודא שהכל סגור ונעול. הצצנו בזהירות מהחלון ונחרדנו לגלות מראות נוראיים של נרצחים שאחסון את תיאורם... הבכי שהתפרץ מפינו היה בלתי נשלט. עמדתי עם בעלי מאחורי התריס המוגף כשאנו קוראים פרקי תהילים לעילוי נשמתו של אחד הנטבחים שהיה בסמוך ממנו, לא מסוגלים לעכל את גודל האסון.

מעט לאחר מכן הגיעה למקום דודה של אותו יהודי הי"ד, וכשיהתה אותו היא פרצה בזעקות אימים. מכיוון שהיו במקום כוחות צה"ל הרשיתי לעצמי לרדת להגיש לה מים ולנסות לתמוך בה, לספר לה שבעלי ואני קראנו תהילים מרגע שהוא נרצח ושהשתדלנו לתת לו את הכבוד הראוי.

הסכנה הייתה גדולה, שתינו לא יכולנו להתעכב עוד, ומיהרנו כל אחת לביתה. אני נכנסתי לילדים בממ"ד כשאני שוקלת איך להציג לפנייהם את גודל הזוועה. גיליתי אותם יושבים וקוראים תהילים בצעקות ובבכיות, זה הרעיד לי את הלב. הם הרגישו בעצמם את חומרת המצב, ופשוט הצטרפתי אליהם לתפילות. אחר כך הבאנו אוכל ושתייה, וכך קיימנו את סעודת החג.

מאותו רגע ועד צאת החג לא הייתה לנו כלל קליטה במכשיר הנייד, כך שלא יכולנו להתעדכן בהנחיות והחלטות להחמיר ולא לצאת כלל מהחדר. בשלב מסוים דפק על דלת ביתנו חייל דתי שביקש לעשות קידוש ולהשתתף בסעודה. הוא נתן לילדים הרגשה טובה והראה להם דרך החלון גדודים של המוני חיילים,

במספרים שהם לא ראו מעולם, כשהוא מבטיח להם שכולם באו לשמור ולהגן עליהם. בהמשך עלה לביתנו חבר של בעלי שהוא קצין מודיעין, מסר לנו דיווח קצר ונתן להבין שהמצב קשה יותר מכפי שאפשר להעלות על הדעת, אבל עדיין אף אחד לא הבין באמת את ההיקפים המחרידים.

גם בצאת השבת לא חזרה לנו הקליטה, כך שאפילו לא יכולנו להודיע למשפחות שאנו בחיים. רק בסביבות השעה 23:00 נייער הטלפון לחיים ויכולנו לעדכן ולהתעדכן, לחבק חזק זה את זה ולהתוודע לגודל ההרס, החורבן ובעיקר הסכנה הקיומית הגדולה, שכן היה ברור שישנם עדיין מחבלים המתבצרים בעיר. התוודענו גם לשמות ההרוגים הי"ד מתושבי העיר, בהם בכיר במשטרה המוכר לנו וכן של חברים טובים. מתוך כל הכאב הזה, בעלי זעק אל הילדים: "אנחנו לא מבינים כלום, אבל מבינים לפחות שאנחנו לא מבינים, ושאינו יכולים להישען, אלא על אבינו שבשמיים".

הדברים חדרו לכולנו לעצמות.

את הלילה של מוצאי שבת העברנו כמובן בממ"ד, אבל אף אחד מאיתנו לא באמת הצליח לישון. שניים מילדיי סבלו מהתקף חרדה, הם רעדו בכל הגוף, ואפילו כשחיבקתי אותם בכל הכוח הם לא נרגעו. התעוררנו בבוקר לשמע ידיעות קשות נוספות, ולא הצלחנו לעצור את הבכיות, הצעקות והדמעות.

יום למחרת כבר לא יכולנו להמשיך כך והחלטנו לעזוב את העיר. ארזנו מזוודה אחת

לכולם יחד, ובין צבע אדום אחד למשנהו יצאנו אל הרכב ונמלטנו מהעיר בפחד אימים. לאורך כל הדרך ראינו איין-ספור כלי רכב צבאיים ומשטריים, המוני ניידות של זק"א ומחזות מחרידים שלא נראה לי שאי פעם יעזבו אותנו. ידענו שאנחנו לוקחים סיכון בעצם הנסיעה, אבל גם ידענו שזו הדרך היחידה לשמור על נפשנו ועל בריאותם הנפשית של ילדינו.

נכון לעכשיו אנו נמצאים אצל הוריי בקריית גת. אומנם גם כאן יש אזעקות, אבל זה בכלל לא בר השוואה. הילדים לא מפסיקים לקרוא תהילים ולהתפלל, ובאופן אישי אני משתדלת לכוון את עצמי ואת משפחתי למקום של תפילות וכוח. מרגע שפרצה המתקפה הלא הגיונית הזו, אני מרגישה כמו זיקוק הדעת עם הבנה ברורה שהקב"ה בלבד הוא המנהל את העולם ואין עוד מלבדו. אנחנו עם ישראל, עם הנצח, ויש לנו כאן תפקיד. המהלך האלוכי נועד לכוון אותנו למהות. אז נכון, טעינו, התבלבלנו בדרך, הלכנו לריב זה עם זה במקום להתחבר ולאהוב, אבל כעת זה הזמן להתאחד ולזעוק יחד לריבוננו של עולם, כאיש אחד ומכל הלב, ממש לדרוש את הגאולה ובעזרת השם לראות בבואו של משיח צדקנו במהרה בימינו.

הביאה לדפוס: הדס אפיק

חתוך כל הכאב הזה, בעלי זעק אל הילדים: "אנחנו לא מבינים כלום, אבל מבינים לפחות שאנחנו לא מבינים, ושאינו יכולים להישען, אלא על אבינו שבשמיים". הדברים חדרו לכולנו לעצמות



עדיין לא ידענו את היקפם של החסדים שהרעיף עלינו בורא עולם: כל יישובי העוטף הותקפו בצורה חסרת תקדים, אבל המחבלים לא נכנסו אלינו, אף על פי שאנחנו נמצאים במרחק הליכה קצר מאוד, חמש דקות בלבד, מהיער שסמוך לקיבוץ בארי, שם התרחש הטבח הנורא. בקו אווירי נתיבות קרובה לעזה אפילו יותר משדרות! שמענו גם על המתרחש באופקים, שם היו אירועים קשים של חטיפת בני ערובה. אין הסבר הגיוני מדוע המחבלים דילגו על העיר, וגם אלו שניסו להיכנס לנתיבות ביום ראשון בבוקר משתי הכניסות, נבלמו מבעוד מועד ללא שום נזק.

ככל שנקפו השעות התברר האסון הנורא שפקד את יישובי העוטף, בעוד אנחנו נותרנו חבוקים בצילו של בורא עולם. עמדה לנו הבטחתו של ראש הישיבה הגאון רבי יששכר מאיר זצ"ל שהבטיח שלא יהיו נפילות של טילים בקהילה החרדית בנתיבות, וכמובן זכותו של הבבא סאלי זיע"א שקבור כאן. מי אנחנו שנדע חשבונות שמייים, אבל ראינו בחוש כיצד במקומות והיישובים שמחוברים לבורא עולם היו פחות פגיעות. נתיבות ידועה כעיר שומרת שבת. אין בה שום חנות פתוחה ואפילו לא תחנת דלק שפועלת בשבת. גם קיבוץ סעד וקיבוץ עלומים ידועים כמקומות שומרי שבת, וגם הם לא ניזוקו. בשדרות לא נפגעו בחורי הישיבות בישיבת ההסדר וכמובן בתפרח בניסי ניסים הכל היה שקט ללא פגע רע. השבת שמרה עלינו כפי שהבטיח בורא עולם.

**העברנו את החג בין  
אזעקות שהיו בתחילה  
תכופות יותר ואחר  
כך נרגעו קצת והגיעו  
בהפסקות של עשרים  
דקות. באוויר היה מתח,  
הרבה מאוד עשן וריח  
של שריפה**

יום ראשון בבוקר, אסרו חג. הילדים בבית, וגם הטילים באוויר. נכנסים מדי כמה דקות לממ"ד, מנסים להתחזק באווירה טובה. אני מרגישה שיש לי בחירה איך לעבור את המצב הזה, וכמובן אחריות כלפי הילדים. משתדלים מאוד לא לחשוף אותם לחדשות הקשות, ובסייעתא דשמיא אפילו העיתונים היומיים לא הגיעו אלינו. את העדכונים שמעתי מאחי ומבני המשפחה שהתקשרו כל העת לברר מה שלומנו. הוריי רצו לחזור הביתה, אבל הדרך שאורכת בממוצע כשעה נמשכה הפעם חמש שעות בשל הפקקים הנוראים. תחבורה ציבורית לא פועלת בכלל בעיר, לא בתוכה ולא מחוצה לה. חנויות המכולת עבדו בהיקפים מינימליים, וכולנו מיהרנו להצטייד בקמח ובמוצרי יסוד. עדיין יש אזעקות רבות ולצערנו שלושה תושבים מנתיבות נפגעו מפגיעה ישירה של טיל. אבל פה הבית שלנו. אי אפשר לומר שלא היו לנו מחשבות לעזוב. אני בני ברקית, בעלי ירושלמי. אין לנו בכלל משפחה בדרום ולא פעם יש כאן סבבים קשים. אבל תמיד כאשר אנחנו חושבים בקול על מעבר למרכז, דווקא הילדים מתנגדים. הם מזכירים לנו את השקט והשלווה והאווירה הנעימה והנפלאה שיש בנתיבות, מה שמייקר את המקום והופך אותו ליעד שמועדף עליהם למרות הכל. בינתיים מתחזקים בשמחה, באמונה, בביטחון ובתפילה שהמערכה הזו תסתיים במהרה, ללא אבדות נוספות. שנראה כולנו גם בהמשך את יד השם ששומרת עלינו מכל צר ואויב.

**הביאה לדפוס: שרה פרדס**

חג שמחת תורה החל אצלנו עם הרבה שמחה. היו לנו אורחים חשובים: הוריי שהגיעו אלינו במיוחד מבני ברק. בליל החג האווירה הייתה מרוממת מאוד. הלכנו עם הילדים להקפות גם בבית הכנסת שבקהילה החרדית בעיר, ואחר כך המושכנו ללכת להקפות בישיבת 'שכר שכיר'.

אבל בבוקר הכל התהפך מקצה לקצה. כבר בשש וחצי ניסר צופרי האזעקה את האוויר השקט. למרבה הצער אנחנו כבר מתורגלים בסיטואציה הזו, אבל הפעם זה היה חריג, יוצא דופן ממש. הרבה מאוד פיצוצים, מטוסים שחגים באוויר. הרגשנו שיש משהו שונה.

נכנסנו למקלט, כשאני אומרת להורים שלי שהנה, תראו עכשיו עם מה אנחנו מתמודדים. לא העלינו בקצה דעתנו את מה שמתרחש באמת.

בשבע וחצי, כשהמטחים נרגעו למספר דקות, יצאו אבי עם בני הגדול לתפילה. כמה דקות אחר כך יצא בעלי עם הילדים הקטנים, אבל בדרך, בכניסה לשכונה החרדית הוא הבחין במספר אנשים שחוזרים מבתי הכנסת, מוקדם מהרגיל. הם סיפרו שבית הכנסת נסגר בשל חשש לחידרת מחבלים.

בעלי שב הביתה עם הילדים, אבל הוא עצמו לא רצה להפסיד את התפילה במניין והלך בגפו לבית הכנסת. הילדים היו מאוכזבים מאוד, עם דמועות בעיניים ממש. כמו כולם, הם חיכו בקוצר רוח לשמחת תורה, לחג השמחה בשנה. הסברתי להם שכמו שהמצטער פטור מן הסוכה אף על פי שהוא רוצה מאוד לקיים את המצווה, אנחנו פטורים כעת מתפילה והקפות בשל הציווי המיוחד של התורה 'ונשמרתם מאוד לנפשותיכם'. גוי לא יכול להבין שמי שרוצה לעשות מצווה ולא יכול, הדבר נחשב לו גם כמצווה. יהודי יודע שזה כך.

קשה לי לדעת עד כמה הילדים קלטו את המסר. מאוחר יותר התברר שהמשימה שלי לשמור על אווירה טובה ושמחה הופכת לקשה יותר ויותר: גל הזוי, חסר תקדים של אזעקות שטף את העיר. טילים נורו עלינו ללא הפסקה. נכנסנו לממ"ד שהיה חשוך וניסינו לשיר ולשמוח. אפילו זרקנו סוכריות כתחליף למה שהילדים הפסידו בבית הכנסת.

בעשר בבוקר בעלי חזר עם אבי והבן הגדול. התפילה שאמורה הייתה להסתיים בשתיים בצהריים נגמרה מוקדם מהרגיל בשל הסכנה. השמועות על חידרת מחבלים כבר נפוצו, אם כי איש עדיין לא ידע לומר משהו מעבר. ההקפות היו קצרות ביותר. כל הקפה ארכה שתי דקות בלבד, אבל התברר שבבתי כנסת רבים לא ערכו בכלל הקפות.

כך העברנו את החג בין אזעקות שהיו בתחילה תכופות יותר ואחר כך נרגעו קצת והגיעו בהפסקות של עשרים דקות. באוויר היה מתח, הרבה מאוד עשן וריח של שריפה.

בצהריים בעלי הלך לתפילת מנחה. הוא סיפר שבבתי הכנסת הוציאו את הקוגל והפקלאך שהכינו עבור הילדים כדי שהמתפללים ייקחו אותם הביתה. באותה שעה החלו טפטופי שמועות שיש אירוע חריג, אבל עדיין לא ידענו מאומה.

מייד בצאת החג התחילו הטלפונים לצלצל בעוצמה. בני המשפחה התקשרו היסטריים וסיפרו לנו את החדשות הנוראות, וכך הבנו את גודל הניסים שהיינו מוקפים בהם. אמרנו נשמת כל חי, אבל



# שנראה ימים טובים יותר

שלמה לדר



בעקבות המצב אנו עובדים במתכונת חירום  
לרכישה בסניפים נא לוודאות בטלפון הסניף  
שעות פתיחה או במייל:

[G280280@gmail.com](mailto:G280280@gmail.com)

**1599-555-280**

בני ברק: ר' עקיבא 89 | ירושלים: כנפי נשרים 66, נחום 10 | בית שמש: נהר הירדן 36 | ביתר: מרכז מסחרי  
חיים זקן | אשדוד: רבי יוסי בר חלפתא 1 מאוחדת: בני ברק, ירושלים, ביתר, בית שמש, אשדוד | מכבי: בני ברק, בית שמש  
ירושלים- נחום 10, אשדוד | כללית: ירושלים, בני ברק, אשדוד, ביתר ובית שמש | לאומית: ירושלים, נחום 10, ביתר, בית שמש

לחברי מאוחדת שיא, לאומית זהב, כללית פלטינום ומכבי זהב עד גיל 18 ולחברי מכבי שלי מעל גיל 18 50%  
הנחה | עדשות 156 cr | אנטי רפלקס / נגד שריטות | חוסם קרינת מחשב uv | עד מספר 6 / צילינדר 2