

# למצוא את האור

איך להתמודד עם דכאון וחרדה בשגרת חירום

פרופ. איל פרוכטר

מנהל בית החולים מעלה הכרמל יו"ר  
המועצה הלאומית לפוסט טראומה



**RAMBAM**  
Health Care Campus

# על מה נדבר (ולמה...)?

- על הפרעות נפשיות לאחר טראומה
- על מתח ולחץ ואיזונים בכלל
- על דכאון וחרדה ומתי הם כבר תחלואה
- כלי התמודדות למשפחה
- ואם כבר תחלואה- איך מטפלים בדיכאון ובדיכאון עמיד



# טראומה

- על מאזני ההתמודדות עם טראומה
- על הפרעות השונות שיכולות לעלות מטרומה- במלל ובמספרים



# אז איך שומרים על איזון

- רציפות תפקודית
- הימנעות מהצפת חדשות
- מציאת עניין גם כשחשים ש"אין טעם"
- עיסוק ב"תפקיד שלך"
- ובמשפחות/קהילות-
  - הימנעות מיצירת IP
  - שמירה על משימות ועניין באחר
  - זיהוי שינוי
- ואיך מדברים עם הילדים על המצב?
- ובילדים/בני משפחה עם תחלואה נפשית?



# דכאון

- 20% בחיים
- יותר לאחר טראומה
- לפחות ירידת עניין והנאה או מצב רוח ירוד
- ירידה בתאבון ובמשקל
- קושי שינה
- האטה/אי שקט פסיכומוטורי
- ירידת ריכוז
- מחשבות על מוות



# הפרעות חרדה



- פוביות
- GAD
- panic disorder
- OCD

ADJUSTEMENT DISORDER •



# אבל הכי חשוב

- משך
- פגיעת תפקוד- לפחות ב-2 מ-3 השדות...



# ואם יש הפרעות חרדה?

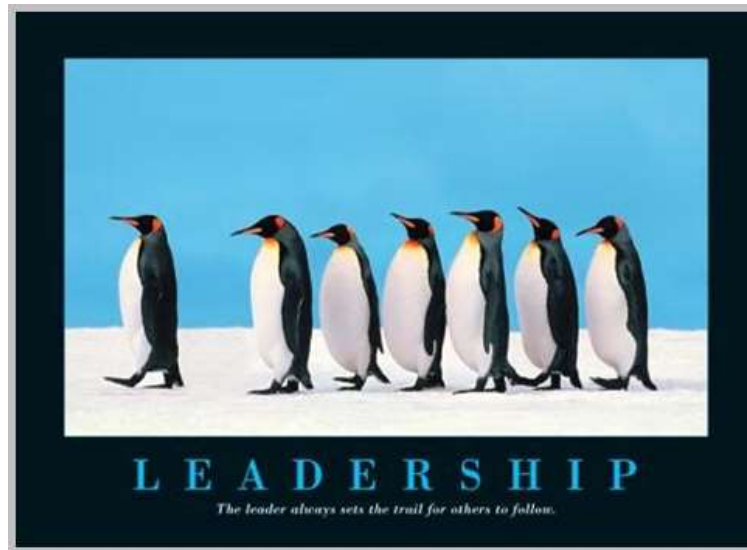
- לא לפתולוגיזציה
- CBT
- תרופות רק כתוסף אם חיוני





# ואם דיכאון...

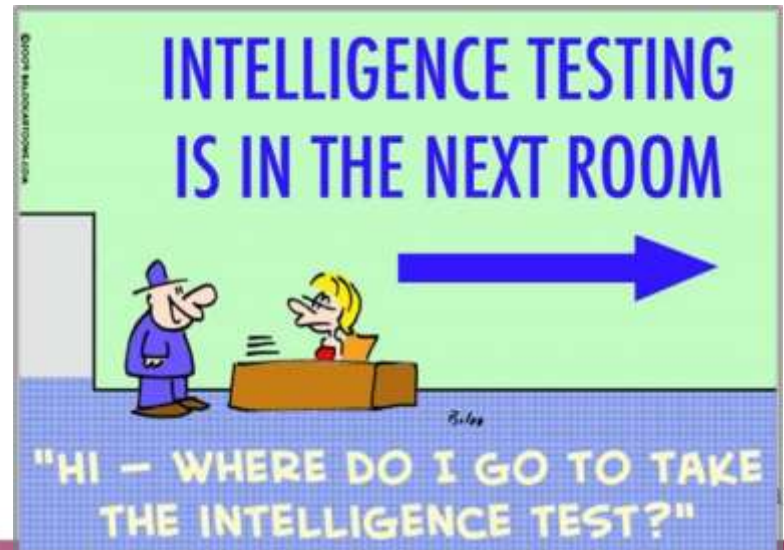
- תרופות- פירוט
- ובדיכאון עמיד- ECT, ESKETAMINE



# זמן לשאלות, ותודה למייל"ם כמובן

- יש חשיבות קריטית למשפחות ולקהילה, אז אשמח לתת הכלים

Copyright 2008 by Randy Glasbergen.  
www.glasbergen.com



# שאלות?

