

27.28x31.35	1/6	1 עמוד	7 ימים	ידיעות אחרונות -	02/2017	57268835-4
אוניברסיטת בן גוריון - 12440						

צילום השער: יובל חן



# נפש בוערת

הם ראו את חבריהם נהרגים, חילצו קורבנות מתוך הלהבות והיו הכי קרוב שאפשר לאסונות ולמרגדיות שזיעזעו את המדינה. עכשיו לוחמי האש שוברים את קשר השתיקה סביב המחיר הכבד שהם משלמים יומיום על כל זה: פוסט-טראומה חריפה של כבאים. גיבורים מבחוא, מדממים מבפנים - הסיפור המלא < שרי מקובר-בליקוב > 28



27.48x24.32	2/6	עמוד 28	ידיעות אחרונות - 7 ימים	02/2017	57268674-5
אוניברסיטת בן גוריון - 12440					

## 28 מסך עשן

אחרי שראו כל כך הרבה אסונות, לוחמי אש מדברים בגלוי על הטראומה הנפשית שנצרכה בהם / שרי מקובר-בליקוב

# צרוכים



אבי לוי: "הפנים של המתיים רדפו אותי. אימנתי את כלי ההדחקה. רק ככה הופש יכלה להתמודד"

אמיר בניאס: "לפעמים לוקח שנה לצאת מטראומה, אבל ההנהלה מאשרת חמישה עד שבעה טיפולים בלבד"

אריק אבולוף: "אני כבר לא משתף את אשתי, כדי שלא תהיה חרדה כמוני"

שמעון פיקריק: "אתה תנסה לתת יחס לאנשים כאלו הם בובות. להתקד בפרטים הטכניים. אבל לא תמיד זה עוזר"

שושי משגלי: "אני כועסת, כי הדברים מטגברים ואין עם מי לדבר. ולשחרר את המתקת. קשה להתמודד לבד"

**אריק אבולוף** התפרק כשראה את ארבע הבנות המתות בחדר שאמן הציתה. **שושי משגלי** מתעוררת בלילות מחלומות ביעותים. **אמיר בניאס** זוכר את תחושת הסרט הנע בפינוי הגופות מאסון הכרמל. **אבי לוי** עושה הכל כדי לשכוח. **ושמעון פיקריק** מודה שלפעמים המשפחה משלמת את המחיר. מחקר ישראלי כבר קבע כי לוחמי האש בישראל סובלים מתסמיני **פוסט-טראומה בשיעור של פי שלושה יותר מכלל האוכלוסייה**. אבל נכון להיום, אין מערך מסודר שיספק להם מענה נפשי קבוע. השבוע הם מספרים בגוף ראשון על הכוויות שנשארות **בנפש אחרי שהעשן מתפזר**. אנחנו לא מבקשים תקנים, לא תוספות שכר, לא מיגון. רק עזרה מקצועית כדי להתמודד עם הזוועות. **אנחנו מצילים חיים. אבל מי יציל אותנו?**

שרי מקובר-בליקוב • צילומים: יובל חן





57268730-8	02/2017	ידיעות אחרונות - 7 ימים	עמוד 30	3/6	27.38x34.5
אוניברסיטת בן גוריון - 12440					

צילום: תיעוד מבטאי חו"א



הדירה שהוצתה כשבתוכה ארבע הבנות בירושלים

## תינוקת על כפות הידיים

**אריק אבולוף, 39**  
מפקד צוות בתחנת כיבוי בבירה  
נשוי ואב לארבעה בנות בירושלים  
16 שנה במערך הכבאות

"בזירת קשות אתה עובר על אוטומט. מנסה לא לחשוב, רק לחלק, להציל. שומר את המחשבות לסוף היום, כשהכל מתחיל לצוף וכבר אי אפשר לברוח. רק לעיתים רחוקות אתה נשבר בשטח, בזמן אמת. לי זה קרה בתחילת החודש שעבר, באירוע שבו אבא הציתה את ארבע הבנות שלה והתאבדה. קיבלנו הורעה על ריח שרוף שעולה מדירת מגורים, ובהתחלה זה נשמע כמו אירוע שגרת. אבל בגלל שהחרר שבו הוצתה האש נאטם במכוון, לקח המון זמן עד שהשכנים הרגישו בריח וחשדו שמהו קורה. היינו שלושה צוותי כיבוי. אנשים קפצו למרפסת ומצאו בה את האם ששמה קץ לחייה. מישהו הזעיק את הסכתא שהביאה מפתח לדלת. נכנסנו פנימה והתפצלנו כדי לברוק אם יש לכורים. סרקנו חדר שינה אחד ואת הסלון וכמעט נשמנו לרווחה, אבל אז, בסוף המסדרון, גילינו דלת נעולה. כשפרצנו אותה נכנס חמצן טרי לחדר, החיה את הלהבות מחדש ובתוך העשן הסמיך, זיהיתי רמות קטנה מחוסרת הכרה עם כוויות קשות. העברתי אותה לחובש שקבע את מותה, חזרתי לחדר ומ צאתי עוד ילדה. חילצתי אותה עם לוחם נוסף וניסיתי לבצע בה פעולות החייה, אבל רופא שברק אותה אמר שגם אותה כבר אי אפשר להציל. רצתי לחדר, העשן קצת התפוגג, ופתאום זיהינו עוד ילדה על המיטה. עוד לא הספקתי להגיע אליה, וכבאי נוסף יצא מהחדר עם תינוקת שנשרפה למוות, נושא אותה על כפות הידיים כמו גוזל קטן. זה היה הרגע שבו נשברתי. כי גם לי יש תינוקת בבית.

"בשטח אני עושה את כל מה שלמדתי ומתפקד, אבל אחרי שאירוע מסתיים, יש לא מעט מחשבות, הבוקים של סיטואציות, מראות שנחשפת אליהם, ריח הדם השרוף. זה לא קל. אז יש שיחות עם החברים לעבודה. למדנו לעשות את זה בגלל שלא הייתה לנו אופציה אחרת. מדברים על האירועים מיד כשחוזרים לתחנה, כשהכל עוד טרי בראש, נזכרים בתמונות, מתמורדים עם ההבזקים, מקבלים פרספקטיבה. לפעמים זה גם מגיע להומור שחור.

"בפעמים אחרות אני מנסה למצוא נקודה שקטה, לשבת עם עצמי ולנסות לעבד את הדברים. אני גם יוצא הרבה לריצות. אני צריך לנקות את הראש ממחשבות, רק אני והדרך, בלי לדבר עם אף אחד. גם זה עוזר.

"החשיפה לאסונות הופכת אותך להרבה יותר דאגן. כשיש התרעות, אני מאוד חרד למשפחה, לאישה שעובדת במרכז העיר. אני מתקשר ומבקש ממנה לא לצאת החוצה, לשתות את הקפה במשרד. אצלנו בבית גם לא מפעילים מכונת כביסה לפני שהולכים לישון, ויש גלאי עשן בכל חדר. לפעמים מעבירים את החרדה לבת הזוג. אשתי דואגת היום הרבה יותר מאשר פעם, לכן אני לא משתף אותה. אני לא רוצה שהיא תהיה במקום שלי.

"אני מצליח להתמודד, אבל אני יודע שיש כבאים שסוחבים מטענים רגשיים קשים. במקרים חריגים מביאים לנו אנשי מקצוע, אבל זה לא מספיק. צריך מישהו קבוע, שילווה אותנו באופן שוטף. כי השיחות עם החברים זה אחלה, אבל היום, כשכבר התנסיתי בגורם מקצועי, אני יודע שהוא יכול לעשות את ההבדל בין חיים גורמטיביים לבין חיים על הקצה."

**אבולוף: "בסוף היום הכל מתחיל לצוף וכבר אי אפשר לברוח. מחשבות, הבזקים של סיטואציות, מראות שנחשפת אליהם, ריח הדם השרוף. למדנו לדבר בינינו, החברים לעבודה, כי לא הייתה לנו אופציה אחרת"**

ם הראשונים להגיע לזירות המורכבות ביותר: שריפות, פיגועים, אסונות, תאונות, רליפות גז, התאבדויות. הם מחרפים את נפשם בעורם מחלצים פצועים מתוך בתים כוערים, אוספים גופות ואיברים קטועים ממכוניות מרוסקות ומתמודדים עם המחזות הקשים ביותר. ואז הם חוזרים לתחנה, ליום עבודה נוסף. אבל המראות המחרידים והזיכרונות נשארים איתם הרבה אחרי שהלהבות כבו.

מחקר שנערך באוניברסיטת בן גוריון ב-2012 על ידי ד"ר מרק לוגסי קבע, כי כ-24 אחוז מלוחמי האש המבצעיים ביש ראל טובלים מהפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), שיעור גבוה בערך פי שלושה יחסית לאוכלוסייה הכללית בישראל, וכי בקרב 67 אחוז מהם נמצאו תסמינים של הפרעה.

אבל בעוד אנשי המערכות המקבילות בכוחות ההצלה נהנים ממערך ליווי פסיכולוגי קבוע ומסודר, אנשי הרשות הארצית לכבאות והצלה, הכפופה למשרד לביטחון פנים, זכאים לסיוע נפשי רק במקרים חריגים ורק בפנייה יזומה.

בדיון שקיימה ועדת המשנה לכבאות בכנסת ביולי 2016, אמרה לילך יחזקאל, רמ"ד פרט ורווחה בנציבות הכבאות הארצית, "אני מנסה לתת מענה לשטח בעזרת פסיכולוגים אחד על אחד. יש לי ארבעה חמישה פסיכולוגים במיקור חוץ". במילים אחרות, אנשי המקצוע הספורים האלה, שאינם חלק אינטגרלי ממערך הכבאות, אמורים לתת מענה נפשי ליותר מ-2,000 לחמיי אש. "אחרי אירוע קשה בררך כלל מפקדים פונים אליי ואני שולחת פסיכולוג לווניציאה", הוסיפה יחזקאל וקבלה כי "שוטר או סוהר שנפצע, משרד הביטחון מטפל בו. ככבאים לא". לשם השוואה, באותו דיון העיד יעקב בינה, המשמש כקצין מע"ן (מערך עזרה נפשית) במחוז ירושלים של המשטרה, שסביב אירועי אוקטובר 2000 עלה הצורך במערך בריאות נפש בתוך הארגון. "כיום אנו מונים 20 אנשי מקצוע, עובדים סוציאליים קליניים ופסיכולוגים. כל שוטר במחוז ירושלים יכול לפנות אליי ולקבל טיפול אישי דיסקרטי. אנו גם מרריכים מפקדים. חוסן ומניעה מתחילים במפקדים. כמכללה הלאומית לשוטרים יש איש מקצוע. בכל רמות הפיקוד, אין קודם ללא הדרגה בכריאות הנפש".

בסיום הדיון הציעה נציגת משרד הבריאות לסייע לכבאים בהקמת מערך כזה, וסוכם כי ועדת המשנה תתכנס לפגישת מעקב בספטמבר, ובה תוצג תוכנית למניעה וטיפול. אלא שישיבת המעקב לא התקיימה. לדברי ח"כ נאוה בוקר, יו"ר ועדת המשנה, היא נדחתה למאוס הקרוב.

ברשות לכבאות טוענים כי הנושא בטיפול ואף הבטיחו לגייס קצין רפואה ראשי למערך הכיבוי ולהקצות תקן לקצין נפגעים ארצי (ראו תגובה).

הכבאים, מצידם, מסרבים להתרשם. "כבר לפני שש שנים, במסגרת השיחות על הרפורמה במערך הכבאות, הבטיחו שה מצב ישתנה ועד היום זה לא קרה", אומר אבי אנקורי, יו"ר ארגון הכבאים הארצי. "בינתיים כבאים מסתובבים עם טראומות קשות, יש לנו הרבה לחמיי אש במצב של הלם קרב, ואין להם מענה. אם מישהו מרגיש עומס נפשי חריג, הוא פונה בחשאיות למפקד שלו, מקבל כמה פגישות עם פסיכולוג וזהו. ברשות אומרים לנו, אנחנו אבא ואמא שלכם, אתם הילדים שלנו. ואני אומר, עם אבא ואמא כאלה, עדיף להיות יתום".

שישה לוחמי אש, חמישה גברים ואישה אחת, התראיינו לכ"תבה זו כדי להשמיע את זעקתם וזעקת חבריהם. במובלגים אישיים חשופים הם מספרים על רגעי האימה והזוועה שבשנתיים לם הם שגרת עבודה, ועל המחיר האישי שהם משלמים עליהם. הלילות המסוימים, החרדות היומיומיות, הפלאשבקים של המראות הקשים שמלווים אותם והריח החרון, הנורא, שאותו, הם אומרים, אי אפשר לשכוח.







צילום: אלעד גרשגורן

## אין לנו חמצן

אמיר בניאס, 46

ראש מדור מבצעים בתחנת הכיבוי נצרת נשוי ואב לשלושה ממושב ניריפה 25 שנה במערך הכבאות



אסון הכרמל

"אנשים שומעים רק על המקרים המזעזעים, אבל אצל לוחמי האש, כל אירוע מבצעי הוא טראומה. אנחנו מגיעים ראשונים כמעט לכל זירת אסון בארץ ורואים דברים איומים כשגדה מצילים אנשים שרופים מבתים בוערים, מתמודדים עם פיגועים קשים. אני אישית טיפלתי בבת רודה של אבא שלי שנהרגה בפיגוע, ובגלל מצבה הפיזי בכלל לא זיהיתי אותה. בפיגוע אחר, ליד כלא מגידו, עם עשרות פצועים והרוגים, שמענו ברקע אסירים ביטחוניים וזעקו קיום משמחה. אלה סיטואציות שממש קשה לעכל, אבל אף אחד לא מחכה לנו בתחנה כדי לדבר על המראות ולעבר את הקולות והריחות שאנחנו סופגים בשטח. וזה קשה. כשהעשן מתפזר, אנחנו נשארים עם השריפות הפנימיות.

"כמעט בכל שבוע יש אלמנט של אובדן צלם אנוש. כוויות מאוד עמוקות. קטיעות איברים. אנחנו רואים גופות ואמורים להיות אטומים. ביום הרביעי שלי בעבודה הגענו לתאונת דרכים קילומטר מהבית שלי. כבאי ביקש ממני לעזור למשוך אישה שנלכדה באוטו. משכתי את היד, והיד נשארה אצלי. אני זוכר שניסיתי להגיע לסטורנטיות לעבודה סוציאלית שעשו התמחות בתחנה שלנו, אבל לא היה אפשר לבוא ולדבר באופן שוטף, רק אחת לכמה זמן. אני הרגשתי שאנחנו צריכים ליווי צמוד ושלפעמים לוקח שנה לצאת מטראומה, אבל ההנהלה מאשרת חמישה עד שבעה טיפולים בלבד. מעבר לזה, תלך לקופת חולים, לכיטוח לאומי, לוועדות רפואיות, ואם יש לך כסף, למישהו פרטי. החיים שלי נגמרים כשאני מציל חיים, ואתם עסוקים בתקנים?

"באסון הכרמל, בדרך לשריפה, שמענו בקשר שיש אירוע רבינפגעים. הפעלנו סירנה ודהרנו לשם. כשהגענו לאוטובוס הסוהרים, הכרמל בער והיה צריך להוציא את הגופות בתנאי שטח מורכבים. פרשו שם אומגה והניחו אלונקה, וכמו בסרט נע העברתי גופות ואיברים. אני זוכר את הריח הנורא והפיח. עברתי על אוטומט עד שהלכתי הצידה והתמוטטתי פיזית. איש זק"א שהיה בשטח ניגש אליי ואמר לי, קח סיגרית. באותו ערב, אחרי שנים של גמילה, חזרתי לעשן.

"לקח לי המון זמן להתאפס. המראות חזרו אליי בלילות ולא הייתי מסוגל לישון. שכנתי במיטה, עברתי בגינה, זה קצת ניקה לי את הראש. אם לא השיחות עם אשתי, שלמזלי היא עובדת סוציאלית, הייתי נשאב לזה. לוחמי אש אחרים בתחנה פשוט התרסקו. בנציבות ניסו לעזור לנו. הביאו עובדת סוציאלית לכמה פגישות, אבל אי אפשר לייבש אגם עם איקליפטוס אחד.

"משפחה ממוצעת, שנכנסת לבית מלון, קופצת דבר ראשון על המיני-בר. כבאי דבר ראשון מסתכל על מה שכתוב על הדלת. מחפש יציאות חירום, פטיש לשבור חלון בעת הצורך. רק לא להיתפס עם המכנסים למטה. אנחנו אמורים להיות רגועים מול הנפגעים, תומכים מול האזרחים, נינוחים בימי קהילה ומחויבים כשילדים באים לבקר בתחנות הכיבוי. אבל בסוף היום, דווקא בסביבה הטבעית שלנו, אין לנו חמצן."

## זה אף פעם לא עובר

שושי משעלי, 39

מפקדת צוות בתחנת כיבוי בבירה אם חדהורית לילד בן שבע מירושלים 11 שנה במערך הכבאות

"אנחנו רק 18 לוחמות אש במערך של כ-2,100 כבאים. תמיד חיפשתי דברים לא שגורתיים ובגלל שאני סוג של טום בוי, המקצוע הזה תפור עליי. אבל אני יוצאת בבוקר לעבודה בלי לדעת עם מה אחזור הביתה בלילה.

"לפני כמה חודשים הועיקו אותנו לבית בגלל חשש להתאבדות, וכשהגענו התברר שהגופה מוטלת שם כבר חמישה ימים. עד היום אני לא שוכחת את הריח. הרגשנו אותו עוד לפני שפרצנו את הדלת, וכשנכנסנו פנימה לא הפסקתי להקיא.

"בירושלים יש לא מעט אירועי טרור. באחד הפיגועים, פיגוע דריסה בטרקטור, ניי גשתי לרכב כדי לחלץ גופה. ראיתי את המראות, הרחתי את הריחות, זה היה זוועה. אני זוכרת שלא נשאר לי רוק בגרון. חזרתי הביתה מוועזעת. ניסיתי לחשוב על דברים שמחים, ולמחרת כבר היו יום חדש ואירועים חדשים.

"לא מזמן פרצה שריפה גדולה בגבעת שאול בעיר והכבאית כמעט התלקחה. הייתי חייבת לטפס עליה ולהזיז אותה מתוך הלהבות. אי אפשר לתאר את קרינת החום, את האש המתקרבת. ראיתי את המוות מול העיניים. אחרי שהאירוע הסתיים, התקשרתי לאחותי ולא הפסקתי לבכות.

"אנחנו נאלצים להתמודד עם מחוזות מאוד קשים. לי במיוחד קשה עם ילדים. כשצריך לחלץ אותם משריפות, כשנתקעת להם הרגל בתוך בור ביוב, במקרים של אלימות במשפחה, כשצריך לפרוץ את הדלת כדי לאפשר לשוטרים להיכנס. מאוד קשה לי לראות את המצוקה שלהם. אני מיד חושבת על הבן שלי. בזמן אמת אני עובדת עם כל הכוחות והאדרנלין, אבל כשאני חוזרת הביתה התמונות רצות לי בראש. זה אף פעם לא עובר.

"בכל פעם שמישהו מדבר על אירוע שהשתתפתי בו, אני חווה אותו מחדש ולפרטי פרטים. אני חוזרת הביתה לילד שלי, מחבקת ומנשקת אותו, והראש כל הזמן מסתובב, מה יהיה איתו אם יקרה לי משהו כמו לאנשים שיצאתי לחלץ. אני מאוד חרדה לו. אני יושבת איתו בבית, מסתכלת סביבי ומתחילה לתכנן איך נציל את עצמנו אם חלילה יקרה לנו מה שקרה בעבודה. אני בורקת חלונות, יציאות, סורגים. הפחד טבוע בי, ולפעמים הוא לא נשאר בבית אלא מתפרץ גם בעבודה. הייתה תקופה שהייתי מאוד קצרת רוח. לא היה אפשר לדבר איתי. בזמנים אחרים אני מאוד מופנמת או בוכה או עצבנית ולפעמים הכל ביחד. אני חולמת חלומות מלחיצים, למשל שאני תקועה בשריפה ולא יכולה להיחלץ.

"אני כועסת, כי הרברים מצטברים בבטן ובראש ואין עם מי לדבר ולשחרר את המור. עקה. קשה להתמודד לבד. אני הולכת לדבר עם מישהי באופן פרטי, אבל בגלל שזה לא קבוע, אני משתפת אותה רק על קצה המזלג. זה לא מספיק."

**משעלי: "בכל פעם שמדברים על אירוע שהשתתפתי בו, אני חווה אותו מחדש, לפרטי פרטים. אני מאוד חרדה לילד שלי. בבית אני בודקת חלונות, יציאות, סורגים. הפחד טבוע בי"**





27.49x37.72	5/6	32 עמוד	7 ימים	02/2017	57268813-0
אוניברסיטת בן גוריון - 12440					



**אנקורי: "בסוף אירוע עם נפגעים אנחנו סופרים את ההרוגים והפצועים. זה השלב הכי קשה. האדרנלין יורד ואתה כבר לא יכול לברוח למצב של רובוט. ברשות הכבאות אומרים לנו: אנחנו אבא ואמא שלכם. אני אומר: עם אבא ואמא כאלה, עדיף להיות יתום"**

## בחדרי חדרים, הכל מתפוצץ

**שמעון פיקריק, 39**  
מפקד צוות בתחנת כיבוי רמת גן  
נשוי ואב לשלושה מגני תקווה  
15 שנה במערך הכבאות

"15 שנה אני מציל חיים בתאונות דרכים, בשריפות, באסונות טבע, ושום דבר שראית אתמול לא מחשל אותך לקראת מה שתראה מחר. אתה מגיע לזירה, היא עולה באש, החום איום, העשן שורף את הריאות ובפנים אנשים לכודים, צורחים את נשמתם, מתחננים שנציל אותם ואנחנו לא יכולים להתקרב. האש עוצרת אותנו. לפעמים אני מסתכל על החברים שלי, כבאים שאשכרה קופצים לתוך האש, נלחמים מי יגיע ראשון לאירוע, שוכבים על הגדר על כל נפש מישראל, אבל כשהאירוע מסתיים, אין מי שיטפל בנפש שלנו."

"לא רק פיגועים או אסונות טבע משפיעים. גם האירועים השוטפים נצ" רבים בנו לתמיד. אני זוכר שחילצתי אדם שנלכד במכונה בתאונת עבודה באותה מידה שאני זוכר תאונת דרכים שהגעתי אליה רק כדי לגלות שכבר אין את מי להציל. אני מוצא אנשים מבוגרים או בודדים שנפטרו בדירות ושכנו שם כמה ימים, ואי אפשר בכלל לתאר את המצב שבו מוצאים אותם. או כשפורצים דלתות, עולים עם סולם, קופצים לאמבטיות ומגלים מראות של פציעות וריקבון."

"אתה מנסה להתייחס לאנשים כאילו הם נוכות. רק ככה אפשר להתנתק. אתה מתמקד בפרטים הטכניים. אבל לא תמיד זה עוזר, כי יש רברים אחרים חוץ ממראה עיניים. למשל הריח של הכוויית מעורב בריח של חומר נפץ בדרך לזירת פיגוע. אין כבאי שלא מכיר את הריח הזה. וכמה שלא מתקל- חים ומחליפים בגדים, הריח נשאר שבועות, נדבק אליך, לא מוכן להרפות. "כבית השגרה היא אמצעי זהירות קיצוניים. כשאנחנו יוצאים מהבית, אני מנתק מכשירי חשמל, סוגר ברזים, כי כבר הייתי בדירה שהוצפה וגרמה לקצר. אנשים חושבים שזו שריטה, אבל אצלנו אסור להדליק חנוכייה על מגש פלסטיק או להדליק נרות שבת ולצאת מהבית. כשבונים סוכה מק פידים שהתאורה תהיה מוגנת מים, וכשהתקנו תריסים חשמליים השארנו כמה חלונות בלעדיתם כדי שאם תפרוץ שריפה ותהיה נפילת מתח, נוכל להימלט מהאש."

"אשתי אומרת שיש לי פתיל קצר, והיא צודקת. החשיפה גוררת לחץ שמביא לשחיקה ולחוסר סבלנות וכשמדברים הכל מתפרץ. גם בשיחה ניי נוחה, גם בסביבה משפחתית. למדנו לבלוע את הצפרדע ולחיות עם מה שעובר עלינו בעבודה, אבל לפעמים, בחדרי חדרים, זה מתפוצץ ומכה. בתגובות קיצוניות. בחוסר סבלנות כלפי אשתי והילדים."

"בעבודה אנחנו לוקחים את זה לכיוון ההומור השחור. אני לא מתנצל על זה, כי לא תמיד מתאים לדבר על המצוקה האישית לפני כולם. כשמקפצים אותך בשתיים כלילה ממצב שינה למצב של ריצת אמוק, טיפוס חמש קומות, משקל 50 קילו על הגב, וכל הרחוב בחוץ בצעקות וזעקות – אי אפשר לצפות שתהיה עם נפש של סופר."



**פיקריק: "יש את הריח של הכוויית מעורב בריח של חומר נפץ בדרך לזירת פיגוע. אין כבאי שלא מכיר אותו. וכמה שלא מתקלחים, הריח נשאר שבועות, נדבק אליך, לא מוכן להרפות"**

## הראש נטרף, הבטן מלאה, ואין עם מי לדבר

**אבי אנקורי, 45**  
מפקד צוות בתחנת הכיבוי בחיפה ויו"ר ארגון הכבאים הארצי  
נשוי ואב לתאומים ממושב עין העמק  
24 שנים במערך הכבאות

"טבילת האש הראשונה שלי קרתה בחודש השני שלי לשיירות. זוג מבוגר עשה תאונת דרכים קשה בצומת מרכזי. יצאנו לשם כדי לנסר את הרכב המעוך, וכשהתקרבת למושב הנהג ראיתי שחגורת הבטיחות ערפה לו את הראש. זו לא הייתה סטירה, זה היה בום ללב. ברחתי אחורה. מפקד הצוות אמר לי, שב בצד, ואני עם עצמי, לא מסוגל אפילו לדבר. חזרנו לתחנה, הצוות התיישב לארוחת בוקר, אבל לא יכולתי להכניס כלום לפה. שאלתי את הכבאים, איך אתם מסוגלים לאכול אחרי זוועה כזו, והם ענו, זו המציאות היומיומית שלנו. בשנים שעברו מאז גיליתי שהם צדקו, אבל שום דבר לא מרכך או מחשל אותך. האירוע הוא מכביד עליי עד היום. היום, כשהמערך קולט לוחמי אש חדשים, אני מזהיר אותם ואומר להם, תכינו את נפשותיכם."

"בסוף כל אירוע עם נפגעים אנחנו סופרים את ההרוגים והפצועים. זה השלב הכי קשה. האדרנלין יורד ואתה כבר לא יכול לברוח למצב של רובוט. אנחנו מקפלים ציוד, מדליקים סיגריה והאסימון נופל. הראש נטרף, הבטן מלאה, ואין עם מי לדבר. לא מזמן היה מחקר שגילה שכבאים מתים עשר שנים לפני הגיל הממוצע. זה כל כך הגיוני, כי הנפש לא יכולה לעמוד במראות קשים לאורך זמן. הגענו למצב שאנחנו לא מבקשים תקנים, לא תוספות שכר, לא מיגון. רק אוון קשבת, מקצועית, שתעזור לנו להתמודד עם הזוועות. אנחנו מצילים חיים, אבל מי יציל אותנו?"

"איכשהו כולנו חיים על הקצה. לפעמים זה מגיע בהפוכה: כבאים שמסכנים את עצמם, חוצים כבישים סואנים במהירות, מעמיסים על עצמם משמרות כפולות, רק בגלל שהם מאמינים שאם הם הצליחו להימלט מזירות קשות, שום דבר כבר לא יפגע בהם. ראיתי לוחמי אש שהגיעו לתחנה שמחים ומלאי התלהבות ובתוך כמה שנים הפכו למופנמים וסגורים. מתפרקים על האישה והילדים. אני רואה את הגמלאים שספגו וספגו והיום סוחבים מטענים כבדים מאוד. לפעמים אני אומר לעצמי, בעוד כמה שנים אני אהיה כמוהם."





26.95x33.95	6/6	עמוד 34	ידיעות אחרונות - 7 ימים	02/2017	57268834-3
אוניברסיטת בן גוריון - 12440					

## התקרבותי וראיתי שכולם מתים

אבי לוי, 45

מפקד צוות בתחנת חיפה  
נשוי ואב לשלושה מקריית אתא  
23 שנים במערך הכבאות



מוסך הרכבת בחיפה, לאחר נפילת הטיל במלחמת לבנון השנייה

צילום: אלכס קולמוסיקי

עליהם אוכל לזכור רק פח, ברזל, מכונות ריתוך. למדתי להד-חיק. אבל דווקא באירוע במוסך הרכבת, המתים נראו כל כך שלווים, כאילו לא קרה להם כלום, אז לא חש-בתי שצריך להדחיק. טעיתי. כי הפרצופים שלהם רדפו אותי לאורך זמן. בכל פעם שעברתי בכביש שם, התמונה שלהם הייתה עולה לי בראש.

"הייתי רוצה שיהיה בתחנות הכיבוי איש מקצוע קבוע שילווח אותנו ויעניק תמיכה נפשית, משהו לדבר איתו. כי אנחנו חווים דברים מאוד לא פשוטים, ולא כל אחד מסוגל להדחיק. לצערי, אין לנו את הלוקסוס הזה, אז אני מנסה לא לחשוב על הקושי, לא להתייחס אליו. לעבור הלאה. לא להסתכל אחורנית. אני חוזר לתחנה, מדבר, צוחק, משרר שגרה. זה טוב להמשיך יום העבודה, כדי שהמראות לא יפריעו. אני חושב על אנשים שעזרתי להם, על הפצועים שחילצתי. זה מחזק ונותן סיפוק. אני יודע שהעבודה שלי חשובה ומבורכת וזוכר רק את הטוב. אני לא זוכר את הדברים הלא טובים. בגלל שאין לנו כלים מקצועיים, אימצתי את כלי ההדחקה. רק ככה הנפש יכולה להתמודד."

"בחרתי להיות לוחם אש כי רציתי לעשות משהו בעל מש-מעו, לעזור לאנשים, להציל חיי אדם, להרגיש סיפוק. הייתי כחור צעיר, ובחורים צעירים באים במטרה טובה, לא מתייחסים למחיר. לפני שהתגייסתי למערך הכבאות הייתי לוחם קרבי ויצא לי לראות דבר או שניים, אז חשבתי שאני כבר יודע לקראת מה אני הולך. עם השנים הבנתי שלהיות לוחם אש זה להתמודד עם מצבים הרבה יותר מורכבים.

"הטראומה הראשונה שלי הייתה במלחמת לבנון השנייה, כשנורה מטח הטילים השני על חיפה. שלחו אותנו למוסך הר-כבת. היו שם שמונה נפגעים. שלושה מהם שכבו מחוץ למוסך. הם היו נקיים לגמרי, אפילו בלי שריטה. חשבתי ששכבו קצת לנוח, שאולי הם צריכים עזרה. התקרבותי וראיתי שכולם מתים. התמונה הזו נחקקה במוחי ולא עוזבת אותי עד היום. לפעמים לא צריך דם וזוועות כדי לחטוף כאפה.

"כשהתחלתי, כבאי אחד, שכבר ראה ושמע לא מעט בעבודה, נתן לי עצה טובה. הוא אמר, כשתצא לשטח תראה דברים איומים, אבל אל תסתכל עליהם. תתנתק. אם זו מכונת, תחשוב פח. אם זה שריפה, תחשוב אש. תעשה מה שצריך כמו רובוט. אין מה להתעסק עם הרגש. מאז כבר הייתי בהרבה מאוד אירועים קשים, ואם ישאלו אותי

**לוי: "הייתי בהרבה מאוד אירועים קשים, ואם ישאלו אותי עליהם אוכל לזכור רק פח, ברזל, מכונות ריתוך. למדתי להדחיק. הייתי רוצה שיהיה איש מקצוע קבוע שילווח אותנו. לצערי, אין לנו את הלוקסוס הזה"**

### \* תגובות

יורם לוי, דובר הרשות הארצית לכבאות והצלה: "לוחם האש נחשף מעצם תפקידו גם לאירועים טראומטיים. לכן אנו בוחרים לתפקיד אנשים בעלי חוסן נפשי גבוה מה-ממוצע. עם זאת, בכל מקרה חריג אנו דואגים באופן יזום לתת סיוע פסיכולוגי מיד בסיום האירוע, גם אם הלוחם לא ביקש זאת ועל אחת כמה וכמה אם ביקש. לסיוע זה אין הגבלת שעות והפסיכולוג מחליט לגבי המשך הטיפול. "בנוסף לאמור, מפקדים או עמיתים, המבחינים בצורך בסיוע פסיכולוגי לחבר לעבודה, פונים ישירות לרמ"ד רוחה, והפנייה מטופלת מיידית. "כמו כן, כל עובד הפונה מיוזמתו לקבלת סיוע פסי-כולוגי זכאי לחמישה עד שבעה מפגשים עם פסיכולוג בהתאם לצרכיו ולחווות הדעת המקצועית של הפסיכולוג. "יש לציין כי הרשות הוקמה לפני ארבע שנים ועדיין נמצאת בתהליכי בנייה ושינוי ארגוני. אחד הנושאים שטרם הושלם הוא הטיפול הנפשי לעובדים כמצוקה נפ-שית, ואנו בוחנים בכל עת אפשרות שיפור וקידום הנושא. לצורך כך, מתקיימים בימים אלה כמה תהליכים: "1. הוקצה תקן לקצין נפגעים ארצי במדור הפרט, שייתן בין היתר מענה קבוע ללוחמי האש. בימים אלו עתידה לה-תקיים ועדת בוחנים לתפקיד. "2. מתקיים תהליך גיוס קצין רפואה ראשי למערך הכי-בוי, תפקיד שלא היה קיים עד כה. "3. אנו בתחילתו של מיזם משותף עם הקואליציה לט-ראומה בנושא 'מגיבים ראשונים', סדנה שמטרתה לתת לקציני ולוחמי האש כלים להתמודד במצבי חירום. "4. נבחנת אפשרות לאמץ מרכז של משטרת ישראל בנושא 'טיפול נפשי לאנשי מטרה'."

### בסיכון גבוה: פוסט-טראומה של כבאים

"הפרעה פוסט-טראומטית מתחילה בחשיפה לטווח רחב של אירועים טראומטיים או למקרים קיצוניים שיש בהם סכנת חיים", מסביר פרופ' יאיר ברחיים, מומחה לפוסט-טראומה והפרעות חרדה מאוניברסיטת תל-אביב. "רוב האנשים יציגו תסמיני טראומה, אבל יתגברו עליה לאחר תקופה. אלה שלא מתגברים, מתחילים לסבול מתסמינים כרוניים יותר הנחלקים לארבעה סוגים: דריכות ומתח נפשיים וגופניים; חזרה של האירוע הטראומטי לתודעה – כזיכרונות פולשניים, בפלאשבקים, בסינטיזים וכדומה; הימנעות ממקומות או מפעילויות שמזכירים את הטראומה; ותסמיני דיכאון ומחשבות שליליות. אדם שנחשף לאירועים תדירים לאורך זמן, או אפילו לאירוע בודד אבל קשה, עלול לפתח את כל התסמינים גם יחד. לוחמי אש נחשבים בהחלט לקבוצת סיכון כזו."

לדברי ד"ר עינת לוי-גיגי, ראש המעבדה לטראומה, התמודדות וצמיחה בבית הספר לחינוך באוניברסיטת בראיילן, העומדת בראש צוות חוקרים בינלאומי הבודק השלכות של חשיפה מתמשכת לטראומה בקרב אורחים ואנשי כוחות הביטחון, לא אחת קשה לכמת את ההשלכות הללו לתסמינים הקליניים המקובלים. "לוחמי אש עלולים להגיב בעוצמה גבוהה גם בסיטואציות שבהן לא נשקפת סכנה ממשית, או להשקיע אנרגיה רבה כדי ליצור תחושת ביטחון במצבים שבהם הדבר לא נדרש. למשל, בה-קפדה על ניתוק מכשירי החשמל בכל יציאה מהבית, בחיפוש דרכי מילוט בהגעה למקום חדש ועוד. אף שמדובר לכאורה בהתנהגות תקינה, לא פעם נראה כי קיים קושי לשמור על איזון עד כדי פגיעה בתפקוד ובהתנהלות היומיומיים."

לדברי פרופ' ברחיים, בשנים האחרונות נעשו מאמצים רבים לפיתוח שיטות טיפול בהפרעה ובתס-מיניה. "כיום הקו המוביל הראשון הוא טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, שבבסיסו חשיפה חוזרת וממושכת של המטופל יחד עם המטפל לאירוע הטראומטי", הוא אומר. "חשוב שתהיה במערך הכבאות מודעות ארגונית – כמו גם מודעות של לוחמי האש עצמם – לעובדה שמדובר בקבוצת סיכון ולחשיבות הסיוע הנפשי."

sari.makover@gmail.com

