

שחיקת הורים בחירום מתמשך

הכרה, מניעה והתמודדות בעת אזעקות ומלחמה

Israel Trauma Coalition | israeltraumacoalition.org

מסמך זה מיועד להורים הפועלים בתנאי חירום מתמשך — בין אם שני ההורים בבית, בין אם הורה עצמאי, בין אם אחד מהם בשירות מילואים. שחיקה הורית בחירום אינה כישלון — היא תגובה אנושית לעומס בלתי אפשרי. טיפול בה דורש שינוי מבני ותמיכה — לא עוד "כלי התמודדות" בוואקום. המסמך מציג כלים פרקטיים לזיהוי, מניעה וטיפול בשחיקה — בהתאמה לאמהות, לאבות, ולשניהם יחד.

1. מלחמה מתמשכת ורגעי שיא — ההשלכה הייחודית על הורים

הורות בשגרה כבר דורשת כל מה שיש. הורות במלחמה — היא עוד שכבה על גבי עוד שכבה:

חירום כרוני עם גלים חוזרים	כל פעם שנדמה שהסתגלנו — מגיע רגע שיא חדש (כגון התקפה מאיראן) שמאפס את מאגרי ההתמודדות. ההורה אינו מספיק להתאושש בין גל לגל.
עומס כפול: הורות + חשיפה אישית	ההורה צריך להחזיק את הילדים רגשית — בדיוק כשהוא/היא עצמו/ה מפחדת, חרדה ועייפה. אין "חלל ניטרלי" של הורה.
ריחוק מהשגרה ומהרשת התומכת	גנים, בתי ספר, חוגים — הכל מופר. הרשת שסייעה בשגרה מתפרקת בדיוק כשהיא הכי נחוצה.
מילואים ופיצול הורי	כשאחד ההורים בשירות — השני נושא את כל העומס לבדו/ה: הורות, עבודה, בית, חירום. בלי חלופות.
שחיקת החירום — האדישות הגדלה	חלק מההורים מפתחים אדישות לאיום עצמו: מאחרים להיכנס לממ"ד עם הילדים, ממעיטים בחשיבות הנחיות, נעשים עצבניים כשהילדים מביעים פחד. זה לא קושי — זה סכנה.
ערעור השינה — גורם שחיקה עצמאי	כל אזעקה בלילה מפרקת את שלב השינה. הורים שמנהלים ילדים מפוחדים בלילה ומתפקדים ביום — פועלים בחסר שינה כרוני.

שחיקת חירום אצל הורים — אזהרה מיוחדת: הורה שחוקה שמפתחת אדישות לאיום הופך/ת לסכנה עבור ילדיו/ה. איחור למיגון, גינוי ילד שמפחד ("הפסק להיות תינוק"), סירוב לשמוע אזעקה — אלה לא "הסתגלויות" אלא סימני מצוקה שדורשים התייחסות.

2. שחיקה ותשישות החמלה ההורית — זיהוי ביטויים

שחיקה הורית מתפתחת בהדרגה ולא תמיד מזוהה — כי "כל ההורים עייפים". הכירו את הביטויים הייחודיים לשחיקה הורית בחירום, בארבעה ממדים:

ביטוי התנהגותי	ביטוי מחשבתי	ביטוי פיזיולוגי	ביטוי רגשי
צעקות תכופות על הילדים שלא בפרופורציה	"אני הורה איום"	עייפות עמוקה שלא חולפת גם אחרי מנוחה	ריקנות — "אני לא מרגיש/ת כלום כלפי הילדים"
נסיעה — שעות ארוכות עם מסך / ניתוק	"אני לא מסוגלת יותר"	כאבי ראש, בטן, שרירים — כרוניים	כעס מוגזם על דברים קטנים

הסתגרות — פחות יציאה, פחות קשרים	"הילדים שלי ייפגעו בגללי"	מחלות חוזרות — מערכת חיסונית נחלשת	אשמה מתמדת — "אני לא מספיק/ה"
שימוש גובר באלכוהול / מסכים לויסות רגשי	פסימיות — "שום דבר לא ישתנה"	שינה מופרעת — קושי להירדם, יקיצות לילה	חרדה כרונית / פחד על הילדים
אי-כניסה לממ"ד בזמן — גם עם הילדים	מחשבות חוזרות על תרחישי אסון	דפיקות לב / קוצר נשימה ללא טריגר ברור	אדישות לסבל הילד — "הוא/היא בסדר"
ויתור על טיפול עצמי — רחצה, אוכל, שינה	"יהיה מה שיהיה, כבר לא אכפת לי"	שינויים בתיאבון — אכילת יתר / חסר	ניתוק — "אני נוכח/ת פיזית אבל לא שם"

שינה — גורם שחיקה מרכזי שמטופל לעתים רחוקות

מה קורה לשינה בזמן אזעקות: כל אזעקה בלילה שוברת שלב שינה. הורים שקמים להרגיע ילדים, נכנסים לממ"ד, ואז מנסים לחזור לישון — לא ישנים שינה משקמת. צבירת חסר שינה כרוני פוגעת בסבלנות, בוויסות רגשי, בקבלת החלטות ובאמפתיה — בדיוק הכלים שדרושים להורות.	
אסטרטגיית שינה להורים בזמן אזעקות	כיצד מיישמים
שינה קרוב לממ"ד	ישנים קרוב לממ"ד — הפחתת ההפרעה הגופנית בכל כניסה
שגרת שינה קבועה	שמרו על שעת שינה קבועה גם בכאוס — הגוף זקוק לעוגן
חלוקת לילות בין ההורים	ימי אחריות מוגדרים — מי קם הלילה. לא "ביחד" — כי שניהם מתעוררים
"לילות ממוקדים" להורה יחיד	הורה במילואים? הסדירו גיבוי — בן/בת משפחה, שכן — לפחות לילה אחד בשבוע
אחרי אזעקה לילית	3 נשימות לפני חזרה למיטה — לא חדשות, לא טלפון
נמנום מפצה ביום	20 דקות נמנום ביום — לא מחליף לילה אבל משפר תפקוד

3. מה ההורים יכולים לעשות — שמירה הודית

ברמה הזוגית / שותפות הורית

שיתוף פעולה הורי — גם כשהוא קשה — הוא ההגנה הראשית:

- ◆ ראו — שימו לב לשינויים בבן/בת הזוג: עצבנות גוברת, ניתוק, קשיחות עם הילדים.
- ◆ שאלו ספציפית — לא "איך את/ה", אלא: "שמתי לב שאת/ה נראה/ית שבור/ה — מה הכי כבד עכשיו?"
- ◆ הציעו ספציפית — לא "תנוח" אלא: "אני לוקח/ת את הלילה הזה, תלך/תלכי לישון".
- ◆ הפרידו בין "הורות" לבין "הורים" — אפשר לאהוב את הילדים ובאותו הזמן להיות ביחד מאוד עייפים.
- ◆ אל תנרמלו אחד לשני — "כולם כך" אינה תגובה מועילה לבן/בת הזוג שנשבר.

ברמה ההורית — כלים מובחנים לאמא ולאבא

למה נדרשת הבחנה? מחקרים עקביים מראים שאמהות ואבות חווים שחיקה הורית בצורות שונות — אמהות נוטות לדווח יותר על עומס רגשי ואשמה, אבות נוטות יותר לנסיגה ולמיקוד יתר בפעולה. ההכרה בהבדל מאפשרת כלים מותאמים — לא סטריאוטיפים, אלא תמיכה אפקטיבית.

לאבא	לאמא	כלי / נושא
נסיגה ושתיקה: עוסק בטלפון/עבודה, מתקשה לדבר על הרגשות, "הכל בסדר"	עומס רגשי גלוי: בכי, אשמה, "לא מספיקה", קשיים לנתק עצמה מהדאגות	ביטוי שכיח של שתיקה
ציפייה להיות ה"חזק" — לספק ביטחון בזמן שמרגיש חוסר אונים מתמשך	עומס הרגשות הכפול: ניהול רגשות הילדים + ניהול רגשות עצמיים + אשמה על הפער	גורם שתיקה ייחודי
פעולה עם מטרה — משימה קטנה שאפשר לסיים. תחושת שליטה ממשית, גם קטנה	שיחה ושיתוף — זמן לדבר עם אדם בוגר שמקשיב. לא פתרונות — נוכחות	כלי ויסות מותאם
זמן בלי לשמש "מגן" — ריצה, ספורט, שיחה עם חבר	זמן לעצמה ללא אשמה — ולא לבד אם יש ילדים קטנים: גיבוי מהסביבה	זמן לעצמי
"אני צריך לשמוע שאני עושה מספיק" — ולא רק ביקורת על מה שלא נעשה	"אני צריכה שתקשיב לי — לא רק שתפתור"	שיח מול בן/בת הזוג
עלול להירדם מהר אך להתעורר באמצע. תנועה פיזית ביום עוזרת לשינה	לעיתים קשה לכבות — המוח ממשיך לעבד. כתיבה לפני שינה עוזרת לשחרר	שינה

ברמת הסביבה — בניית מרשת תמיכה

- ◆ אל תחכו שישאלו — אמרו ספציפית מה אתם צריכים: "תוכלי לקחת את הילדים שעה ביום שישני"
- ◆ גיבוי הורי שכונתי — קבוצה של 3-4 משפחות שמחליפות תורנויות על ילדים.
- ◆ אפשרו לסבים וסבתות לעזור — גם בשיחת וידאו עם הנכדים בלילה.
- ◆ שתפו הורים נוספים בתחושת השתיקה — ידיעה שאחרים חשים אותו הדבר היא עצמה מרפאת.
- ◆ בית ספר / גן: שמרו על קשר עם המחנכים — הם עשויים לזהות שינויים בילד לפניכם.

4. כלים למניעת שתיקה וכלים להתמודדות ברגע שזיהינו

כלים למניעה — לפני שהשתיקה מתבססת

מניעה עדיפה על טיפול. הכלים האפקטיביים ביותר לשתיקה הורית הם מבניים — לא "טכניקות":

חלוקת עומסים מפורשת	אל תניחו שהחלוקה "מובנת מאליה" — כתבו: מי אחראי על מה ואילו שעות. שקיפות מקטינה תחושת עוול.
"משמרות הורות" — אפילו ביום	כל אחד לוקח בלוק זמן עם הילדים — השני מתנתק. מלא-זמן ביחד = אין מנוחה לאף אחד.
גבולות עבודה-הורות-חירום	הגדירו: מה שעות העבודה? מתי עוקבים אחרי חדשות? הגדרה מפחיתה חרדה כרונית.
"מדד העומס" השבועי	פעם בשבוע: כל אחד מדרג עצמו 1-10. מעל 7 — השבוע הזה יש שינוי בעומס. לא רגשות — ניהול.
גיבוי חיצוני מוסדר	כתבו מראש: מי הוא "גיבוי" שלנו? (שכן / הורה / חבר). הסכמה מראש — לא בקשת עזרה ברגע משבר.
שגרות קטנות מחזקות	ארוחת בוקר יחד, שירה לפני שינה, סיפור קצר — שגרות יוצרות ביטחון לכולם.

שיחה שזוהתה — פרוטוקול 4 שלבים להורים:	
שלב 1 — הכרה ללא שיפוט	"אני שחוק/ה" — זו קביעה, לא כישלון. אמרו את זה בקול. לבן/בת הזוג, לחברה, או לעצמכם.
שלב 2 — הפחתת עומס מיידית	בטלו משהו. בחרו מה פחות קריטי השבוע — ובטלו אותו. תמיד יש משהו.
שלב 3 — תכנית שיקום קצרה	מה צריך להשתנות? שינה? גיבוי? ימי חופשה? כתבו 2-3 שינויים קטנים ספציפיים עם תאריך.
שלב 4 — מעקב שבועי קצר	פעם בשבוע: "האם אנחנו בעלייה?" — 5 דקות שיחה. לא ביקורת — כיוון.

ויסות מהיר — לרגעים אקוטיים

נשימת 4-6 — ויסות מיידית	שאיפה 4 שניות, נשיפה 6 — 4 פעמים. מפעיל מערכת הרגעה תוך דקה. אפשר גם עם הילד!
"פסק זמן מוצהר"	"אני צריך/ה 5 דקות" — בחוץ, ללא טלפון. לא עונשין — שחזור.
קרקוע חושי מהיר	"3 דברים שאני רואה, 2 שאני שומע, 1 שאני מרגיש" — מחזיר לכאן ועכשיו.
שיחה של 2 דקות	"קשה לי עכשיו" + בן/בת הזוג שמקשיב. לא פתרון — חיבור. זה מספיק.
שחרור גופני	30 שניות ניעור / הליכה מהירה — משחרר אדרנלין מאזעקות.
כתיבה לשחרור רגשי	3 דקות כתיבה חופשית — "מה כבד עלי עכשיו" — לסגור את הדף.

5. כיצד לדבר עם הורה שחוק/ה — מדריך מעשי

שיחה עם הורה שחוק/ה דורשת עדינות ומיומנות. אנשים רבים — בן/בת הזוג, חברים, בני משפחה — רוצים לעזור אך מגיעים עם הכלים הלא נכונים.

לפני השיחה — הכנה

- ✓ בדקו את עצמכם: האם אתם בעצמכם שחוקים מדי להיות נוכחים? אם כן — דחו.
- ✓ הביאו עובדות תצפיתיות — לא פרשנות: "שמתי לב ש..." ו"בשבועות האחרונים ראיתי..."
- ✓ בחרו רגע שקט — לא תוך כדי ארוחה, לא מיד אחרי אזעקה, לא כשהילדים ליד.
- ✓ הגיעו מסקרנות — לא מאבחון. אתם לא יודעים מה קורה באמת — אתם רוצים לשמוע.
- ✓ הקצו זמן — 20-30 דקות. לא בריצה לדבר הבא.

מה לומר — ומה לא לומר

כן לומר	לא לומר
"שמתי לב שאת/ה נראה/ית מאוד עייף/ה לאחרונה — רציתי לשאול מה קורה."	"כולם עייפים, לא רק את/ה."
"מה הדבר הכי קשה עכשיו?"	"תזכור/תזכרי לנשום ולמצוא זמן לעצמך."

"אתה/ה צריך/ה לחשוב חיובי בשביל הילדים."	"איך זה מרגיש מבפנים — לא מה שאתה/ה אומר/ת לאחרים?"
"נסה/י קצת יוגה / מדיטציה."	"מה אני יכול/ה לשנות עבורך כדי שיהיה יותר נסבל?"
"אתה/ה כל כך חזקה, תעמוד/תעמדי בזה."	"אני רוצה לעזור — מה ספציפית תצטרך?"
"אתה/ה לא לבד — יש לך אותי" — בלי להציע פעולה ספציפית.	"בוא/י נחשוב יחד מה ניתן לשנות בעומס."

שחיקת חירום — שיחה מיוחדת

כשהורה מפתח/ת אדישות לחירום — כך מדברים:

- ◆ פתחו בדאגה, לא בביקורת: "שמתי לב שלא נכנסת/נכנסת לממ"ד עם הילדים בזמן — אני לא מבקרת, אני דואגת."
- ◆ שאלו לפני שמסיקים: "מה קורה? האם הגוף שלך עייף כל כך מהאזעקות שהפסיק להגיב?"
- ◆ הבדילו בין הסתגלות לאדישות: "לא לפחד זה לא אותו דבר כמו שהגוף שלך לא מגיב יותר. זה מדאיג אותי בתור [חברה/ה / בן/בת הזוג]."
- ◆ הצביעו על ההשפעה על הילדים: "הילדים צופים בך. כשאתה/ה לא נכנסת — הם לא מבינים שזה לא בטוח."
- ◆ הציבו גבול ברור: "אני מבקשת/שתיכנס/י לממ"ד תמיד עם הילדים. זה לא נתון לויכוח. ולצד זה אני גם רוצה להבין מה קורה לך."
- ◆ הפנו לסיוע: "בוא/י נדבר עם מישהו שיכול לעזור — זה לא חולשה, זה אחריות הורית."

אחרי השיחה — מה הלאה?

- ✓ רשמו מה הוסכם — 2-3 צעדים קטנים ספציפיים עם תאריך.
- ✓ מעקב קצר שבוע לאחר מכן — 5 דקות: "מה השתנה?"
- ✓ אל תדרשו ביצועים מיד אחרי שיחה רגשית — תנו לאדם לנשום.
- ✓ אם זיהיתם סכנה — פנו מיידית לסיוע מקצועי. ראו סעיף 6.

6. מתי לפנות לסיוע מקצועי

רוב ההורים מתמודדים בכוחות עצמם — וזה תקין. אבל יש מצבים שמצדיקים פנייה לגורם מקצועי. הכרה בכך היא חוכמה, לא כישלון.

סימנים לפנייה מיידית

- ⚠ כל ביטוי — ישיר או עקיף — של מחשבות פגיעה עצמית.
- ⚠ שחיקת חירום עם התנהגות מסכנת — אי-כניסה לממ"ד עם ילדים.
- ⚠ כעס קשה כלפי הילדים — כולל צעקות קשות, תגובות אגרסיביות.
- ⚠ חוסר תפקוד מוחלט מעבר ל-48 שעות — לא קס/ה, לא מטפלת, לא מגיב/ה.
- ⚠ שימוש גובר מסוכן באלכוהול / חומרים אחרים.

סימנים לפנייה לא-דחופה

- ◆ שחיקה מתמשכת מעל 3-4 שבועות ללא שיפור.
- ◆ תחושה מתמשכת של ניתוק מהילדים.
- ◆ קשיי שינה כרוניים מעבר לאזעקות.
- ◆ תחושת חוסר משמעות בתפקיד ההורי.

כיצד לפנות — כהורה: אל תחכו שהמצב יגיע לשפל. פנייה מוקדמת — גם לרופא/ת משפחה, גם לאיש/אשת מקצוע בתחום נפשי — יעילה ומונעת שקיעה נוספת. אם קשה לכם לפנות בעצמכם — בקשו מהבן/בת הזוג או מחברה/ה שילוו אתכם.

קווי סיוע לבריאות הנפש

זמינים עבורכם ועבור הילדים שלכם

*5486

מרכז חוסן ארצי — Israel Trauma Coalition

הפניה לשירותים קהילתיים ותמיכה נפשית מקומית | israeltraumacoalition.org

**ער"ן
1201**

עזרה ראשונה נפשית | 24/7 | חינוס ערבית, רוסית |
WhatsApp: 052-8451201

נט"ל

1800-363-363

נפגעי טראומה ולחץ | 24/7 | חינוס

סהר

sahar.org.il

תמיכה אנונימית | צ'אט 24/7

הדסה

02-5844457

טיפול בטראומה לילדים ונוער

תמ"ר

08-6552344

לקהילה הערבית | טלפון ו-WhatsApp

מרכזי חוסן אזוריים

שדרות 08-6611140 / 08-6611150	אשכול 08-9965264	שדות נגב 050-5727378
שער הנגב 051-2266275	אשקלון 2542*	חוף אשקלון 08-6576728
אמ"ן (נתיבות, מרחבים, בני שמעון) 055-3063883	עציון 058-3989550	אופקים 054-8220057
יהודה 02-9969560 / 055-9534177	שומרון 055-2779285	בנימין 106

מרכז חוסן ואדי עארה

054-2296030



משרד הבריאות



המוסד לביטוח לאומי

משרד ממשלה

קהילה בדואית בדרום

072-2212788

לזכור תמיד: לבקש עזרה זה כוח, לא חולשה. אתם לא חייבים לעבור את זה לבד. אנשי מקצוע מחכים לכם.

Israel Trauma Coalition | israeltraumacoalition.org | מרכז חוסן ארצי *5486