

קמפיין בריאות של האוניברסיטה לרפואה צבאית, www.usuhs.edu,
המרכז לחקר דחק טראומטי, בת'זדה, מרילנד, www.CSTSONline.org

לשוב ולהיות זוג:

איך ליצור תחושת מטרה משותפת לאחר חזרה משירות

צעד 2: הכירו בכך שהחששות המתוארים להלן לאחר חזרה משירות הם נפוצים, לעתים קרובות משותפים לשני בני הזוג או מורגשים בעקיפין, ויחייבו הסתגלות הדרגתית וזמן

הדבר החשוב כעת הוא להתאחד וליצור "תחושת מטרה משותפת", החיונית לרווחתכם האישית כזוג, לרווחת ילדיכם ולחייכם בקהילה.

לאחר שבן או בת הזוג חוזרים משירות ממושך הרחק מהבית, לא תמיד קל או טבעי לשוב ולהיות זוג. זה מחייב מאמץ, והבנה שכל אחד מבני הזוג גדל והשתנה בתקופת הפרידה. אחת הדרכים החיוביות לחשוב על כך היא שכל אחד מכם, המשרת ובן/בת הזוג שנותרו בבית, פיתח תחושת מטרה משל עצמו בהתמודדות עם חוויה

חדשה בזמן שהייתם רחוקים זה מזה. הדבר החשוב כעת הוא להתאחד וליצור "תחושת מטרה משותפת", החיונית לרווחתכם האישית כזוג, לרווחת ילדיכם ולחייכם בקהילה. זה לא יקרה בין לילה; זה ידרוש זמן, חמלה הדרגתית ורצון לעשות זאת. לפניכם ארבע שלבים שיעזרו לכם ליצור "תחושת מטרה משותפת".

צעד 1: הבינו את תחושת המטרה של בן/בת הזוג בתקופת הפרידה

תחושת המטרה של המשרת החוזר הביתה עוצבה על ידי:

- אירועים טראומטיים שייתכן שקשה לו לעבד ולדבר עליהם.
- הזדהות וקרבה ליחידה הצבאית ולחבריו לנשק שחלקו עמו חוויות דומות.
- סדר נוקשה המתבטא בשגרה קבועה ויעילה מאוד.
- חוויות חושיות מוגברות הכוללות מראות, קולות וריחות.
- הרחבת הזהות וחשיבות עצמית המעוצבות על ידי המלחמה.

תחושת המטרה של בן/בת הזוג שנותר בבית עוצבה על ידי:

תפקידים ותחומי אחריות חדשים. בני ובנות זוג רבים של אנשי צבא לוקחים על עצמם עבודות חדשות או תובעניות יותר, את הטיפול בכספים, ואת גידול הילדים.

רווח והפסד בתמיכה הקהילתית. יש בני ובנות זוג וילדים שעוזבים את הבסיס הצבאי כדי לגור עם הוריהם או הורי המשרת מסיבות שונות, אך יחוו איבוד קשר עם הקהילה הצבאית שאליה הורגלו ועם ההיכרות והתמיכה שהיא מעניקה.

שינויים רגשיים. יש בני ובנות זוג וילדים שעשויים לחוות הרחבה של תחושת העצמאות שלהם ולפרוח; אחרים מוצאים שזו תקופה קשה המובילה אותם לדיכאון, חרדה, עלייה בצריכת אלכוהול או חומרים מזיקים, ותסמינים אחרים של לחץ נפשי.

הבית. בחיים בבית אין את הסכנה והאדרנלין המזוהים עם שירות בעת מלחמה, ודבר זה לא פעם מוביל לאכזבה, חוסר שביעות רצון וקושי "לשנות הילוך".

הילדים. חידוש הקשר עם הילדים הוא אירוע שהמשרת/ת ובן/בת הזוג מצפים לו מאוד. ילדים יגיבו בדרכים שונות בהתאם לגילם, והם יכולים להגיב בביישנות, כעס או קנאה עם ביסוס הקשר מחדש. השלטת משמעת בבית תהיה כעת משימה משותפת של בני הזוג, מה שעלול לגרום לחילוקי דעות והבדלי סגנון.

מערכת היחסים. זוגות רבים מתמודדים עם חששות מהתרחקותם זה מזה, מהצורך להתקרב מחדש מבלי לוותר על צמיחה אישית וההשקפות של כל אחד, ענייני נאמנות, והיכולת לדבר על עניינים אלה מבלי להגביר חרדה או כעס.

הפן הציבורי. אף שמשרתי הביטחון זוכים לתמיכה רחבה בציבור, יהיו גם דעות מעורבות בציבור לגבי המלחמה. שירות ממושך והבחירות הקרובות עלולים לקטב את הציבור, והדבר גורם לסיקור תקשורתי שיכול לערער את הגאווה ואת תחושת השליחות של משפחות אנשי צבא לגבי מעורבותם.

צעד 3: מפרקי יחסים

רוב הזוגות רבים על שלושה דברים: סקס, כסף וילדים.

אינטימיות. אינטימיות היא שילוב של תחושת יחד רגשית וגופנית. לא קל לבנות את התחושה הזו מחדש לאחר פרידה מלחיצה שיוצרת ניתוק רגשי.

בני הזוג עלולים גם לחוות עניין מיני גבוה או נמוך, הגורם לאכזבה, חיכוך או תחושת דחייה. דברים אלה קרוב לוודאי יחלפו עם הזמן, אך החששות הנוכחיים יכולים לכלול תקווה שבן או בת הזוג עדיין אוהבים, התמודדות עם שמועות או חששות לגבי נאמנות, חשש לגבי תרופות שיכולות להשפיע על החשק והביצוע, ותשישות צפויה ושינויים במחזורי השינה.

כספים. במהלך הצבה לשירות, מרבית אנשי הצבא ומשפחותיהם מקבלים הכנסה נוספת כתוצאה מהקלות מס ותשלום למשרתים בקרב, המתבטאת בתוספת של עד 1,000 דולר בחודש. חלק מהמשפחות מצליחות להניח בצד חיסכון משמעותי; אחרות מוציאות את כל הכסף או חלקו על הוצאות מוצדקות ותקציבי המשפחה שמשתינים. דבר זה יכול להיות מקור למחלוקות העוללות לפגום בעבודה החשובה של בניית אמון משותף ותכנון פיננסי כזוג, שהם הכרחיים להתקדמות הלאה.

הילדים. הילדים גדלו והשתנו בתקופה שבה אחד ההורים היה מוצב בשירות ממושך. חלק מאנשי הצבא שחוזרים הביתה יראו את ילדיהם בפעם הראשונה. חשוב להיבנות מהשינויים החיוביים בילדיכם ולעבוד כזוג כדי להתמודד עם בעיות שמצריכות שיפור או תשומת לב. המשמעת של הילדים תהיה כעת באחריות משותפת של בני הזוג ויש לראות בה דבר שאפשר לבנות יחד ולא להעביר ביקורת לגביה או להתעלם ממנה.

צעד 4: בוני יחסים

לפניכם כמה מחשבות ועצות לבניית תחושת מטרה משותפת וחיזוק המשפחה.

ציפיות. זכרו כי עייפות, בלבול ודאגה, השכיחים בתקופת מעבר, זו, מובילים לא פעם לפתיל קצר. כאשר נמצאים בהלך רוח כזה, קל להגיע ל"מפרקי היחסים" שמנינו למעלה. אם זה קורה, מומלץ לקחת פסק זמן ולחזור לשיחה כששני בני הזוג מרגישים נינוחים יותר.

הנאה מהחיים. חפשו ועשו פעילויות מהנות כמו יציאה לקולנוע, פיקניק משפחתי, באולינג או קניות. הקצו זמן במערכת השבועית לעשות משהו כזוג, כמשפחה, ובילוי אחד-על-אחד של ההורה שחזר מהשירות עם הילדים או כל אחד מהם.

הודיה. יחד, הודו לאנשים, לבני משפחה, לחברים, לעמיתים לעבודה ולחברים חדשים מהשירות הצבאי, שעזרו לכם ולמשפחתכם בתקופת הצבה לשירות. הביעו את הערכתכם על ידי כתיבת ברכות יחד. התקשרו לאנשים או בקרו אותם – כך תיצרו תחושת סיפוק שתחבר בין החוויות של שני בני הזוג.

תקשורת. שיחות בין בני הזוג בונות תחושת מטרה משותפת. הרצון לתקשורת חשוב יותר מפרטיה. אנשי צבא מעדיפים לרוב לדבר על סיפורים מהמלחמה עם חבריהם מהצבא כדי להגן על בן/בת הזוג ובני המשפחה מפני זיכרונות טראומטיים. בני הזוג לא צריכים להיעלב מכך. עוד דרך לתקשורת היא באמצעות פעילות גופנית. צאו להליכה, עשו אימון גופני יחד או ספורט. תקשורת בריאה כרוכה בעיבוד רגשות, מידע חדש והפגת המתח. לקרוא, לצייר, לרקוד, לשיח, לנגן או להתנדב בקהילה – כל אלה יעזרו לשמור על פרספקטיבה ואינדיבידואליות בזמן שאתם צומחים יחד כזוג.

הזמן הוא יד. הזמן אולי לא ירפא את הכול, אך הוא לרוב אחד הגורמים החשובים ביותר בריפוי ובפתרון בעיות.

חשיבה חיובית. גישה חיובית היא בין המתנות החשובות ביותר שתוכלו להעניק זה לזה ולמשפחתכם בתקופה זו. ההערכה למה שיש לכם נותנת כוח ואנרגיה למשפחה ולזוג. דף מידע זה אינו מתייחס לנסיבות מיוחדות כמו פציעה ובעיות נפשיות הדורשות תמיכה, מידע ומשאבים נוספים.

לדעת מתי לפנות לעזרה. הן אנשי/נשות צבא והן בני/בנות זוגם מתמודדים עם רמה של מתח, חוסר ודאות, דאגה ובדידות שיכולה להשפיע על הבריאות הפיזית והנפשית. אם בן/בת הזוג או המשרת חושדים שהם סובלים מבעיה בריאותית פיזית או נפשית, חיוני לבקש עזרה. רבים מקרב כוחות הביטחון לא רוצים לבקש עזרה מהצבא כדי לטפל בבעיות של בריאות גופנית או נפשית, מחשש לפגיעה בקריירה שלהם. אולם, ההשלכות של הזנחת הבעיה ללא טיפול עלולות לגרום לפגיעה גדולה בהרבה. קיימים טיפולים מצוינים, כולל תרופות שיכולות לעזור לאנשים להחזיר לעצמם את חייהם וליהנות מהמשפחה, כפי שמגיע להם. אתם חייבים לעצמכם ולמשפחתכם להיות בבריאות טובה.

אנו מקווים שדף מידע זה יסייע ושתיעזרו בו בחודשים הקרובים. המשרתים והמשרתות ובני/בנות זוגם צריכים להרגיש גאווה על תרומתם החשובה לאומה שלנו. זהו הזמן להתאחד עם יקירינו וליהנות מתחושת מטרה משותפת ומהיחד.

המרכז לחקר דחק טראומטי
המחלקה לפסיכיאטריה
האוניברסיטה לרפואה צבאית
4301 Jones Bridge Road
Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org

