

הרפואה הצבאית

Jimm - Journal of Israeli Military Medicine

כרך 21, חוב' מס' 3 (63), אלול תשפ"ד, ספטמבר 2024 | ISSN



מלחמת חרבות ברזל

ההסתדרות
הרפואית בישראל
Israeli Medical
Association





ההסתדרות
הרפואית בישראל
Israeli Medical
Association

Jimm - Journal of Israeli Military Medicine

ספטמבר 2024
אלול תשפ"ד
כרך 21
חוב' מס' 3 (63)

הרפואה הצבאית

תוכן | ספטמבר 2024

4

דבר העורך האורח

פרופ' יורם אפשטיין, עורך משנה

• מאמרים וסקירות

לא רק חיי אדם – חלק א': תחושת האבדן בקרב לוחמי יחידת "עוקץ" שכלביהם נפלו בקרב במהלך מלחמת "חרבות ברזל" 5

רס"ן עמי ישראל שני, רס"ן (מיל") קרן שאול, סרן ספיר כהן

לא רק חיי אדם – חלק ב': על הערך שבקבוצת תמיכה לעיבוד אובדן לוחמי יחידת "עוקץ" שאיבדו את כלביהם במלחמת "חרבות ברזל" 9

רס"ן עמי ישראל שני, רס"ן (מיל") קרן שאול, סרן ספיר כהן

חוסר וודאות בשלב המעבר בין שירות המילואים ללימודים בקרב סטודנטים – תובנות ממלחמת "חרבות ברזל" 15

גילה סמון, BSc, עמיחי אדואר, BSc, רועי רבי, BSc, אסף לב, PhD

מיעוט פגיעות חום בלחימה ברצועת עזה – מה למדנו ממלחמת "חרבות ברזל" 21

רס"ן איציק אלפנט, רס"ן ד"ר זיו תלמי-יעקב, אל"מ ד"ר אבי בנוב, סא"ל איתי קטקו

פציעה מוסרית בהקשר של שירות צבאי – סקירה עדכנית 26

דוד פוטיק, PhD

JIMM in English

• Abstracts

37



• המאמרים המתפרסמים בכתב העת המדעי "הרפואה הצבאית" הם שפטים. מאמרים אלה רואים אור בתום תהליך סקירת עמיתים (peer review).
• "הרפואה הצבאית" הוא כתב עת רבעוני. בכל שנה מתפרסמים בקביעות ארבעה גליונות של העיתון.
• הקוראים מוזמנים לכתוב למערכת ולהגיב בנוגע לפרסומים. מערכת העיתון תשקול לפרסם את המכתבים בגליונות הבאים. כתב העת "הרפואה הצבאית" יוצא לאור בחסות מדעית משותפת של ההסתדרות הרפואית בישראל (הר"י) וחיל הרפואה. עם זאת, מחברי המאמרים המתפרסמים בכתב העת הם הנושאים באחריות לתוכן מאמריהם.

כתובת המערכת: רח' כצנלסון 1
קריית אונו, מיקוד 5529801



לאתר העיתון:
www.ima.org.il/MedicineArmy



למשלוח מאמרים למערכת:
jimm.editor.mail@gmail.com



עורך ראשי: פרופ' דני מורן

עורך יועץ: פרופ' יהודה שינפלד

עורכי משנה: פרופ' יורם אפשטיין, פרופ' אהרן (רוני) פיינסטון,

פרופ' אהרן צ'חנובר

עורך אורח: פרופ' יורם אפשטיין

יו"ר המערכת: ד"ר זיוון אביעד בר

סגן יו"ר המערכת: ד"ר אבי בנב

ניהול עריכה והפקה: ד"ר חן יסודות

עורך המערכת: ספי פאוסט

עורך המהדורה האנגלית: דוד ארז

עיצוב גרפי: סטודיו ומכון גדעון דן לכרטוגרפיה

עורכי המהדורה הדיגיטלית: עמית רימון

חברי המערכת: פרופ' אלון גלזברג, ד"ר מיכאל מלקין, ד"ר אה אברמוביץ, ד"ר יוסי אזולאי, פרופ' ארנון אפק, פרופ' נחמן אש, פרופ' טריף בדר, ד"ר רונן בר, ד"ר טל ברוש-ניסימוב, פרופ' אבישי גולדברג, ד"ר ברק גורדון, פרופ' איתמר גרוטו, פרופ' מנפרד גרין, פרופ' דויד גרץ, ד"ר דוד דגן, אסטלה דרזנה, פרופ' יוסי וייס, פרופ' שלמה וינקר, פרופ' גלעד טוויג, פרופ' רן ינוביץ, ד"ר אבי יצחק, פרופ' יובל חלד, פרופ' דניאל כהן, ראיד כיוף, פרופ' עדי לייבה, פרופ' קובי מורן-גלעד, פרופ' צ'ארלס מילגרם, ד"ר גיורא מרטנוביץ, פרופ' עופר מרין, ד"ר שלמה משה, ד"ר איתמר נצר, ד"ר איל פרוכטר, ד"ר חגי פרנקל, פרופ' יהודה צדיק, פרופ' משה סלעי, פרופ' הווארד עמיטל, ד"ר איל מיכה קסיר, פרופ' מיכאל קראוס, פרופ' יצחק קרייס, ד"ר רם שגיא, ד"ר לאה שלף, פרופ' יהושע (שוקי) שמר, ד"ר שחר שפירא, ד"ר אלון אברמוביץ.

דבר העורך: המחקר והפיתוח הרפואיים בעת לחימה – תובנות ממלחמת חרבות ברזל

את הסיבות לכך. מאמר סקירה חשוב המופיע בגיליון זה הוא בנושא הפציעה המוסרית – תופעה המתארת פגיעה בעולמו הערכי והמוסרי של האדם כתוצאה מביצוע מעשים העומדים בניגוד לקוד המוסרי האישי, ו/או מחשיפה למעשיהם של אחרים שהפרו את האמונות והציפיות המוסריות שלו.

סא"ל (מיל.) פרופ' יורם אפשטיין
עורך משנה

ההיסטוריה הצבאית מלמדת שמלחמות הן כר פורה לחדשנות רפואית ולמידה בזמן אמת במישורים הקליניים, הטכנולוגיים והלוגיסטיים. מלחמת חרבות ברזל (מאוקטובר 2023 ואילך) הציבה אתגר יוצא דופן בפני מערך הרפואה של צה"ל. עצמת האירועים במלחמת חרבות ברזל, היקף הנפגעים, דפוסי הפציעות הייחודיים לחימה בעזה, והמאפיינים המורכבים של הלחימה האורבנית חייבו מתן מענה רפואי רב-שכבתי, גמיש וחדשני.

מחקר ופיתוח ברפואה צבאית בתנאי שגרה מהווים אמנם תשתית מדעית טובה לפיתוח מערך הרפואה הקרבי, אך היצירתיות הנדרשת לפתרון בעיות שעולות בזמן אמת בעתות לחימה והלקחים הנלמדים הם הערך המוסף לטיפול הטיפולי הרפואי, להצלת חיי אדם, ולשמירה על כשירות מבצעית של הכוחות.

מלחמת חרבות ברזל היא המלחמה הארוכה בתולדות מדינת ישראל. כבר בימי מלחמת העצמאות בלטה השחיקה בקרב הכוחות הלוחמים ככל שהמלחמה התארכה, והדבר התבטא לא פעם באפקטיביות המבצעית. המענה אז היה דל הן בשל כוח האדם המקצועי המצומצם והן בשל המחסור בכוח לוחם. לעומת זאת, אחד המאפיינים הבולטים במלחמת חרבות ברזל הוא מתן תשומת לב מיוחדת לבריאות הנפש. צוותי קב"נים, פסיכולוגים ורופאים ייעודיים פעלו בקרבת החזית כדי לספק טיפול ראשוני לחיילים שנחשפו לטראומות חריפות. מטרה מרכזית הייתה לאפשר חזרה מהירה לכשירות מבצעית לחיילים שמצבם אפשר זאת, ולמנוע החרפה של תגובות דחק פוסט-טראומטיות. שילוב זה של טיפול רפואי פיזי וטיפול נפשי שיקף גישה הוליסטית לשימור כושרו של הכוח הלוחם.

בחוברת שלפנינו, ימצא הקורא שני מאמרים בנושא מעטפת בריאות הנפש שניתנת לחייל מיחידת עוקץ הסובל מדחק נפשי כתוצאה מאובדן של חבר לוחם קרוב – הכלב אותו הוא מלווה. מאמר נוסף עוסק בחיילי מילואים שעזבו באחת כל עיסוק אזרחי ונשאבו לסביבת לחימה אינטנסיבית, ובלבטים ודרכי ההסתגלות שלהם כשהם חוזרים לשגרת לימודים אקדמיים. המאפיינים האופרטיביים של הלחימה, ובהם לחימה אורבנית אינטנסיבית בתנאי אקלים משתנים, הם גורמי סיכון לפגיעות חום, שמטבע הדברים פוגעות בחייל אך גם באפקטיביות של המסגרת בה הוא מתפקד. מאמר בנושא, מצא ששיעור פגיעות החום בלחימה דווקא נמוך מזה שמוכר בשגרת האימונים, והכותבים מנתחים

לא רק חיי אדם – חלק א': תחושת האבדן בקרב לוחמי יחידת "עוקץ" שכלביהם נפלו בקרב במהלך מלחמת "חרבות ברזל"

תקציר

רס"ן עמי ישראל שני [1]

רס"ן (מיל') קרן שאול [2]

סרן ספיר כהן [3]

[1] קב"ן פיקוד, רפואה, פיקוד האימונים וההכשרות, זרוע היבשה

[2] מדור ברה"ן, רפואה פיקוד ההכשרות והאימונים, זרוע היבשה

[3] חטיבת מרום, פיקוד ההכשרות והאימונים, זרוע היבשה

מחבר מכותב:

רס"ן עמי ישראל שני

amisrael84@gmail.com

לוחמי יחידת "עוקץ" הם לוחמי קומנדו עם כלבים שמתפקדים לרוב ככוח חביר לצד יחידות לוחמות. במהלך מלחמת חרבות ברזל נהרגו 24 כלבים מהיחידה (נכון לסוף אפריל 2024). מאפיין משמעותי ביחידת "עוקץ" הוא הקשר האישי החזק שנרקם בין הכלב והחייל המפעיל אותו. לאורך הלחימה בוצעו שיחות התערבות רבות על ידי מפקדים וגורמי בריאות הנפש, במהלכן ניתן ללוחמים מקום לעיבוד אירועי לחימה. יחד עם זאת, לוחמי היחידה העלו את הצורך למתן מקום בשיחות אלה גם לאובדן הכלבים שהשתתפו בלחימה.

על הקשר בין הלוחם לכלבו ניתן ללמוד דרך תיאוריית ההתקשרות של בולבי, ועל תהליך האובדן של בעל חיים קרוב כתהליך דומה לזה המתרחש באובדן אדם קרוב, לרבות האבל הנלווה אליו. על גבי האנדרטה בבית הקברות לכלבים ביחידת עוקץ נכתב:

"אל לנו להפחית מערכו של עוז הרוח שהפגינו במותם

ואל לנו לשכוח את מעשי הגבורה והאומץ אשר ביצעו בחייהם.

הם, אשר עשו את המוטל עליהם מתוך רצון לנצח: אשר לחמו לצד חבריהם:

למרות מכשולים סכנות ולחצים המשיכו להתמיד:

הם אלו שמפגינים ללא דופי את יסוד החברות וההקרבה."

יחידת עוקץ

מילות מפתח: עוקץ, חוסן, התערבות קבוצתית, עיבוד אבל, אובדן, בריאות נפש, חרבות ברזל

הקדמה

יחידת "עוקץ" היא יחידה המכשירה ומפעילה כלבים לצד לוחמי קומנדו בשימוש מבצעי למשימות ייעודיות. לוחמי היחידה פועלים לרוב במתווה של "כוח חביר" ומבצעים פעילויות מבצעיות בשגרה ובחירום תוך הפעלת אמצעי לחימה ייחודי – כלבים, אשר מספקים יתרונות מבצעיים ייחודיים ומגוון יכולות מקצועיות שאין להם תחליף אנושי או טכנולוגי. בהיותו "כח חביר", הלוחם ביחידת עוקץ פועל בסגנון הפעלה הטומן בחובו מורכבויות נפשיות רבות – לדוגמה, נושא הבדידות. הבדידות היא ציר מרכזי בחוסן הנפשי של חיילי עוקץ, אשר מייחד אותם בהשוואה ללוחמים אחרים בצה"ל הפועלים במסגרת אחודה ומוכרת [1]. היחידה פועלת בשיתוף פעולה עם כלל יחידות הצבא הלוחמות, ובכלל זה יחידות מיוחדות, בשגרה ובחירום. בנוסף, פועלת היחידה באופן עצמאי, ולוקחת חלק במבצעים מסווגים ביותר.

בעקבות מתקפת הפתע על ישראל באוקטובר 2023 וכחלק ממלחמת "חרבות ברזל", פעלו לוחמי יחידת עוקץ ככוחות אורגניים ביישובי עוטף עזה והיו מהכוחות הראשונים שהגיעו לאזורי הלחימה. לוחמי היחידה ניהלו קרבות עיקשים כנגד המחבלים וחילצו אזרחים רבים תחת אש, וחברו במקביל לכלל הכוחות המיוחדים שפעלו באירוע. במהלך הקרבות לשחרור היישובים נהרג קצין לוחם בעוקץ, מפקד פלוגת תקיפה ביחידה.

לוחמי היחידה וכלביהם לקחו חלק מרכזי בתמרון בעזה יחד עם כלל הכוחות המתמרנים, לרבות לחימה במנהרות עם כוחות מיוחדים, איתור, זיהוי ותקיפת מחבלים, סימון מטענים וחומרי נפץ ועוד. בקרבות נהרגו 24 כלבים (נכון לחודש אפריל 2024). ייחודם של לוחמי עוקץ הוא בכך שהלוחם

To cite this article:

Shani AI, Shaul K, Cohen S.

Not only human lives – part

A: The sense of loss among

Oketz unit soldiers whose

dogs fell in battle during the

Iron Swords war. J Isr Mil Med

Sep 2024; 21(63): 5-8.

הוגש לפרסום 26.5.24

התקבל לפרסום 3.8.24

כל המחברים מצהירים כי אינם בניגוד עניינים וכי הגישו את טופס הגילוי הנאות של ICMJE.

אורגני. במצבים אלה קיימת חשיבות רבה בסיפוק הצורך האנושי הבסיסי בשייכות חברתית, צורך שמתעצם במצבים של סכנת חיים [1]. חשוב להתבונן על הקשר בין הלוחם לכלב דרך בחינת יחסי ההתקשרות ביניהם: הלוחם החביר אמנם לא נמצא לבדו פיזית בשדה הקרב, שהרי יש עימו לוחמים מהכוח אליו הוא חבר, אך עדיין מדווח על תחושת בדידות ולכן גם פגיע יותר לפיתוח תסמיני מצוקה. מדובר למעשה בחווית בדידות בהיעדר קשר חברתי של היכרות, אמון ומחויבות [1]. זאת ועוד, במצבים בעלי עצימות מבצעית ישנה השפעה ניכרת על חיפוש דמות התקשרות. כשמדובר בקשר בין הלוחם החביר לכלב, יש לכך השפעה ניכרת על העצמת חווית הקשר הרגשי ובהתאם גם על האובדן. אובדן הכלב אינו רק פגיעה מבצעית, אלא גם פגיעה רגשית מבחינת הלוחם.

המודל הדו-מסלולי לאובדן ולשכול בין אדם לבעל חיים קרוב

ניתן להתייחס לאבלו של אדם באמצעות המודל הדו-מסלולי של האבל (Two-Track Model of Bereavement). מודל זה כולל יסודות גלויים-חיצוניים ופנימיים-נפשיים של התמודדות האדם עם האבל והאובדן [6]. המודל ממשיג את תהליך עיבוד האובדן לאורך שני מסלולים נפרדים המצויים ביחסי גומלין. המסלול הראשון מתייחס לתפקוד הביו-פסיכו-חברתי של האדם ולשינויים באישיותו בשלבים הראשונים שלאחר האובדן. מסלול זה כולל חרדה, דיכאון, תלונות סומטיות, תסמינים הנושאים אופי פסיכיאטרי, מערכות יחסים משפחתיות, דימוי וערך עצמי, הבניית משמעות, עבודה והשקעה במשימות החיים. המסלול השני מתמקד בקשר הרגשי וביחסים המתמשכים של האבלים עם המת [7]. מסלול זה מייצג את הקשר המתמשך עם המת וכולל דמיון וזיכרון, ריחוק רגשי, רגש חיובי או שלילי אל מול המת, עיסוק יתר באובדן ובמת, אידיאליזציה וקונפליקט.

במחקר על תהליכי אבל נמצא דמיון בין אבל על בעל חיים קרוב לבין אבל על אדם, בתסמיני האבל כפי שבאו לידי ביטוי רגשי או גופני או בהקשרים המשפחתיים והתפקוד היומיומי, ואף בקשרים המתמשכים עם בעל החיים המת [8]. נמצא שמבוגרים וילדים בכל הגילים ממשיכים את קשריהם עם בעל החיים שמת בזמן האבל. אופי הקשרים המתמשכים משתנה בהתאם לגיל, עוצמת האבל בעקבות האובדן ועוצמת ההתקשרות לבעל החיים. הקשרים המתמשכים באים לידי ביטוי בהתנהגויות המתמקדות בתקשורת עם בעל החיים שמת, קיום טקסי כיבוד, שמירת פריטים שהיו שייכים לו, ובילוי באזורים הקשורים לבעל החיים. הקשרים המתמשכים הפנימיים עם בעל החיים המת יכולים להתבטא באמצעות פעילויות סמליות המתאימות לגיל, כמו כתיבת סיפורים עליו, קיום טקס אזכרה, או נטיעת עץ או פרחים לזכרו [9].

נלחם כשלצידו כלב המיומן ביכולות ייעודיות (תקיפה, איתור חומרי נפץ ועוד), ולכן ההתייחסות המערכתית אל הכלב בעוקץ היא כאל אמצעי לחימה. כל לוחם מקבל את כלבו האישי לאחר שמונה חודשים במסלול ההכשרה, ועובר איתו הכשרה משותפת שמשכה שמונה חודשים נוספים עד להגעתם לכשירות מבצעית. לוחם וכלב ישמשו כ"צמד ברזל" קבוע לאורך תקופת שירותם. הכלב מגדיר את הכשירות המבצעית של הלוחם ומשימתו הצלת חיים של הלוחם והכוח; לוחם ללא כלב לא יכול למעשה לבצע את תפקידו. מתוקף האחריות של הלוחם לטפל בכלב, וניתן לראות את הקשר בין השניים כמערכת יחסים ייחודית המאופיינת בהיבטים של התקשרות.

בעל החיים כדמות התקשרות

לאורך ההיסטוריה מתקיימים קשרים אמיצים בין האדם לבעלי החיים, ולעיתים קרובות הם עומדים בארבעת התנאים המוקדמים למערכת התקשרות: חיפוש קרבה, מקלט בטוח, בסיס בטוח, ומצוקת פרידה [2]. האמירה הקלאסית על הכלב שהוא ידידו הטוב ביותר של האדם מקבלת אישור גם ממגדלי כלבים ווטרינרים. וטרינרים וחוקרי התקשרות מעידים על התקשרות חזקה לבעלי חיים, גילוי מסירות (הדדית), ונכונות להשקיע כספים ומאמצים בטיפול בבעל החיים שאליו נקשרים [3].

ניתן להתייחס אל תיאוריית ההתקשרות כאל מסגרת תקפה להבנת מערכות יחסים בין בני אדם לחיות מחמד [4]. לשיטתו של Bowlby, אבי תיאוריית ההתקשרות [4], בני האנוש נולדים עם מערכת התקשרות התנהגותית אשר מניעה אותם לחפש קרבה לדמויות משמעותיות (דמויות התקשרות) בעת צורך. לדעת Bowlby, מערכת ההתקשרות ההתנהגותית מכוונת להשגה של ביטחון והגנה כאשר קיים סיכון ממשי או כאשר צפוי איום על תחושת הביטחון של האדם. במקרים אלה נוטה האדם לפנות אוטומטית לדמויות התקשרות ממשיות או לייצוגים פנימיים שלהן, ולשמור על קרבה ממשית או סמלית לדמויות אלה עד שהוא משיג תחושה של הגנה וביטחון. על פי תפיסה זו, כל אינטראקציה בין-אישית אשר מקלה דחק ומקדמת את תחושת הביטחון של היחיד מאשרת מחדש את היתרון ההסתגלותי של קרבה, ומחזקת קשרים רגשיים עם השותפים לקשר.

מחקרים רבים מצביעים על החשיבות של גידול בעלי חיים וסיועם לרווחה הנפשית של בני האדם המטפלים בהם, ועל כך שבעל החיים נתפס כדמות משמעותית ביותר בחייהם [2,4]. ניתן לומר כי אובדן בעל חיים קרוב כמוהו כאובדן דמות התקשרות המהווה מקור תמיכה ללא תנאי. בהתאם לכך, ניתן לצפות כי קשת תגובות האבל על אובדן בעל חיים קרוב תהיה דומה לאבל על מות אדם קרוב ותשקף את אופי הקשר, עוצמתו, הגיל ונסיבות המוות [5].

במחקר שנערך ביחידת עוקץ בשנת 2021, נמצא כי האתגר הנפשי המרכזי שהלוחם החביר מתמודד איתו במהלך פעילות מבצעית הוא תחושת הבדידות הנלווית לחבירה לכוח שאינו

אובדן בנסיבות טראומטיות

"אובדן טראומטי" הינו אבל המלווה בחשיפה לטראומה ולאיום על החיים, כגון אירוע טרור, התאבדות, תאונת דרכים, או רצח. במדינות מערביות, כ-5% ממקרי המוות מהווים מוות טראומטי [10]. ניתן לקבוע כי האובדן של כלל כלבי עוקץ במלחמת חרבות ברזל הוא אובדן בנסיבות טראומטיות של טרור ולחימה.

עיון בספרות מצביע על התייחסות מיוחדת לנסיבות מעין אלה של אובדן [11,10]. המסלול הראשון של המודל הדו-מסלולי לאובדן ושכול מתאים להערכה רב-ממדית של התגובה לאובדן בנסיבות מעין אלה. מסלול זה מהווה מסגרת התייחסות מקיפה להערכה של תפקוד ביו-פסיכו-חברתי. מבחינה קלינית, חשוב לקבוע אם האדם האבל מדווח על דימויים סביב אירוע האובדן הטראומטי וזיכרונות אודות מערכת היחסים עם המת. התנאים של איום חיצוני או אלימות הקשורים לאובדן ולמוות משפיעים על המאפיינים הקשורים לטראומה, כגון דיכאון, חרדה, פלאשבקים, הימנעויות, וביטויים אחרים של תגובה לאובדן. ישנה חשיבות גם להיבטים הקשורים למסלול השני שמתייחס אל מערכת היחסים עם המת, כדי לבחון כיצד הטראומה עלולה לחבל בארגון מחדש של מערכת היחסים ולהפריע לו. במקרים שבהם טראומה ואבל משולבים זה בזה, עלול להיווצר מצב שיש בו נטייה להימנע מכל מה שמעורר את הדימויים (דימויי המת והאירועים סביב נסיבות המוות המכאיבים ומעוררים את הטראומה). הימנעות זו עלולה לפגוע ב"עבודת האבל", כך שהטראומה היא כ"מקל בגלגלים" של עבודת האבל [6].

אחד ממאפייני האבל הטראומטי בשלבי המוקדמים הוא שינויים בתפקוד והצורך לעבד ולארגן מחדש את מערכת היחסים עם המת. במהלך הזמן אפשר לבחון באופן עצמאי יותר כיצד התפקוד של האבל ומערכת היחסים עם דמותו של המת משולבים זה בזה [6]. השילוב בין אובדן בין-אישי של חברים לנשק, שאליהם ישנה קרבה מיוחדת במינה, לבין סכנת המוות שאליהם נחשף החייל עצמו וממנה ניצל עלולים לגרום לשיבוש ולהפרעה בתהליך האבל והחזרה לחיים. לכן, התערבויות המיועדות להתמודדות עם חוויות טראומטיות שבהן יש מרכיב של אובדן דמות משמעותית חייבות להתייחס להיבטי האובדן. פירוש הדבר הוא שמערכת היחסים עם המת ונרטיב המוות הם ממדים מרכזיים הראויים להערכה, למדידה, ולהתערבות [6].

התבוננות בתגובות של חיילים למוות חבריהם ליחידה יכולה לחדד אף יותר את הבנתנו. בהקשרים של לחימה פעילה, תהליכי ההתקשרות הם לרוב חזקים במיוחד וקושרים את החיילים לעמיתיהם בחיבורים ההופכים אותם לסוג של משפחה [12]. התייחסות לחשיבות קשרים אלה לחבריהם מאפשרת עבודה עם המוטיבים והמשמעויות של אותם קשרים. כשהשמעות של חיי המת עבור המתאבלים זוכה להתייחסות נאותה, הקשרים יכולים להוות מקור לתמיכה ולנחמה. הכרה בחשיבות הקשרים לאלו שמתו או נהרגו בהקשרים צבאיים מאפשרת לחיים להבין ולעבד

מחדש את משמעות מות חבריהם, ונותנת להם נרטיב חדש וחשוב.

במחקרו של מור יוסף [13] נחקרה השפעת הקרבה בין האבל להרוג, ונמצאו הוכחות לחשיבות הקשר הקודם ביניהם. מות חברים עם היסטוריה של אחווה וקרבה לפני המוות היה בעל ההשפעה הגדולה ביותר של אבל. הצורך ליצור מחדש לכידות, ביטחון, חוויות מוגנות, משמעות והמשכיות הוא חלק מתגובה לשינוי חיים הכוללים שכול וטראומה [13].

התייחסות יחידת עוקץ לאובדן כלב

ביחידת עוקץ מתקיים טקס לוויה לכלבים שנהרגו בנסיבות מבצעיות או רפואיות. במהלך מלחמת חרבות ברזל (עד אפריל 2024) נהרגו 24 כלבים מהיחידה. הכלבים נקברים בבית העלמין לכלבים שנמצא בבסיס היחידה. כאשר כלב נהרג, נערך טקס בנוכחות לוחמים, חיילים ומפקדים. הכלב שנהרג מובל על אלונקה לטקס כשהוא מכוסה בדגל ישראל ולוחמים מובילים אותו לקבורה. ככלל, הלוחם הוא המספיד אותו. נהוג להשאיר בסמוך לקבר חפץ שהיה שייך לכלב או סמלים של הפלוגה אליה היה שייך קודם לכן. בהמשך מקבעים מצבת זיכרון מאבן בחלקה בה נקבר הכלב שנפל. במצבים בהם נפצע הלוחם, ממתינים עם טקס הקבורה עד שהלוחם יחלים ויכול להגיע לטקס בעצמו. במקרים בהם לא ניתן היה לחלץ את גופת הכלב מגזרת הלחימה, נערך טקס קבורה בו נקברים חפציו של הכלב כדי שיתאפשר מעמד הפרידה ממנו והנצחתו.

חשיבות ההכרה וההוקרה

Doka תבע את המושג "[14] disenfranchised grief". מושג זה תורגם ל"אובדן שאינו זוכה להכרה" על ידי המדיניות החברתית, ועל כן המתמודד עם אובדן זה נותר חסר זכויות וחסר תמיכה ממוסדת. עובדה חברתית זאת גורמת גם לשינוי באופי האבל האישי, כך שלעיתים הצער עצמו מוחבא ("Hidden Sorrow"). החברה אינה מכירה ביחיד שחוזה סוג כזה של כאב, והוא עצמו מגמד את כאבו בהתאמה ליחס החברתי. מושג נוסף בהקשר זה הוא "אובדן לא מוקר" (Un-Honored Grief), אובדן שהחברה אינה מודעת אליו אשר אינו מזכה בהוקרה ובכבוד [5]. ניתן להתבונן דרך שני מושגים אלה על נושא אובדן הכלב בלחימה. אובדן הכלב ביחידת עוקץ זוכה להכרה ולהוקרה. קיימת הכרה באובדן הכלב, וכן קיימת הוקרה של תרומתו של הכלב בשדה הקרב דרך תהליכי ההנצחה והטקס ביחידת עוקץ.

התערבות קבוצתית חד-פעמית

הן אנשי המקצוע והן הפונים לסיוע במצבים של אבל ואובדן מתארים את החשיבות הרבה של המפגש בין אנשים המתמודדים עם חוויות דומות על רקע אסון בנסיבות של אובדן [15]. לאור המאפיינים הייחודיים של הקשר בין הכלב והחייל המפעיל אותו,

3. שלו, ר, רביב, ע' ומלכה, ש. ההודעה מנקודת המבט של הוטרנירים, והאבל על חיית מחמד. בתוך: שלו, ר, אבלין, א' ורביב, ע', עורכים. לא איש בשורה: מסירת בשורה מרה במגזר האזרחי. חיפה: הוצאת פרדס; 2023: פרק 9.
4. Bowlby J. Attachment and loss – Vol. 1. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books; 1982 [1969].
5. לבל, א'. אובדן "לא מוקר": שכול אנטי הגמוני ומסגור מחודש של טראומה: הווית הקיפוח היחסי של משפחות נרצחי הטרור בישראל. בתוך: שנון קליין, ה', קרייטלר, ש' וקרייטלר, מ', עורכות. טנטולוגיה: מדעי האובדן השכול והאבל – נושאים נבחרים. חיפה: פרדס; 2013.
6. רובין, ש, מלקינסון, ר' וויצטום, א'. הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. חיפה: הוצאת פרדס; 2016.
7. Rubin SS. The "Two-Track model of Bereavement": Overview, retrospect and prospect. Death Stud 1999; 23(8):681–714.
8. Packman W, Field NP, Carmack BJ, Ronen R. Continuing bonds and psychosocial adjustment in pet loss. J Loss Trauma 2011; 16(4):341–357.
9. Corless IB, Limbo R, Bousso RS, et al. Languages of grief: A model for understanding the expressions of the bereaved. Health Psychol Behav Med 2014; 2(1):132–143.
10. Kristensen P, Weisaeth L, Heir T. Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. Psychiatry 2012; 7(1):76–97.
11. Kaltman S, Bonanno GA. Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent death. Anxiety Disord 2003; 17:131–147.
12. Rubin SS, Malkinson R, Koren D, et al. Military bereavement and combat trauma. In: Ringel S, Brandell JR, eds. Trauma: Contemporary directions in theory, practice, and research. Thousand Oaks, CA: Sage; 2011:130–149.
13. שחר מור-יוסף. (2011). הסתגלות נפשית בעקבות חווית לחימה מחקר השוואתי בקרב לוחמים שנפצעו או איבדו עמית במהלך קרב. University of Haifa (Israel).
14. Doka K. Disenfranchised grief. Champaign, IL: Research Press; 2002:157–158.
15. אקרמן, ר', שריף, א' וסוקולובר-יעקובי, א'. שיחיק את משקל הנפש לאורך זמן: עיצוב שירותי הסיוע למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ועם שכול. עט השדה 2017; 30:45–48.

החליטו גורמי בריאות הנפש האמונים על היחידה כי ייבנה מפגש קבוצתי חד-פעמי ומותאם ללוחמים אשר המשותף ביניהם הוא אובדן הכלבים בנסיבות מבצעיות.

מאז מבצע "צוק איתן" מתקיימות בצה"ל קבוצות עיבוד ומשאבים לאחר תקופות לחימה משמעותיות ואירועי לחימה. קבוצות אלה תפסו מקום נרחב ומשמעותי יותר במסגרת מלחמת חרבות ברזל בכלל יחידות צה"ל. מטבע הדברים, הקבוצות עסקו גם במתן מקום לאירועים טראומטיים, עיבוד אובדן, ופרידה מלוחמים שנהרגו במהלך הלחימה. עם זאת, ניכר כי תהליכי אבל ייחודיים המאפיינים את הלוחמים שאיבדו את כלביהם לא קיבלו הכרה או מקום מספק בקבוצות הכלליות של הלוחמים. בהתאם לכך, עלתה פניה וצורך מהשטח להתערבות עבורם. תיאור מורחב של נוהל ההתערבות, נושאים מרכזיים שעלו בה ותוצאותיה יתוארו במאמר המשך למאמר זה.

סיכום

יחידת עוקץ הינה בין היחידות הבולטות במעורבותה במלחמת חרבות ברזל. הלחימה העצימה והמתמשכת, על האובדן הכרוך בה, חיזקה את ההבנה כי קיים צורך ממשי בהכרה בתהליכי האבל הייחודיים המאפיינים את לוחמי היחידה. ההתקשרות בין הלוחמים לכלבים חזקה במיוחד, ובהתאם משפיעה גם על תחושת האובדן הדומה מאוד לתהליך של עיבוד אובדן של אדם קרוב. אנו סבורים כי ההכרה וההוקרה הניתנות לכלבי היחידה שנפלו בקרב תורמות במתן לגיטימציה לתהליך האובדן. במאמר המשך: "לא רק חיי אדם: התערבות קבוצתית לעיבוד אובדן כלבים בקרב ביחידת עוקץ", נרחיב באשר להתערבות הייעודית והייחודית שהתקיימה ביחידת עוקץ. התערבות זו הייתה חלוצה, מועילה ובעיקר מלמדת הן עבור המשתתפים והן עבור אנשי המקצוע.

תודות

לסא"ל (במילואים) יורם בן יהודה, על הכלי הייחודי שפיתח ועל תמיכתו המקצועית
לד"ר אתי אבלין, על ייעוץ מקצועי והשראה
לד"ר לאה שלף, על ייעוץ והכוונה מקצועית בכתיבת המאמר
לרס"ן ע' מפקד בית הספר של יחידת עוקץ על הארותיו המועילות

מקורות

1. Ohayon O, Ashkenazi T, Levi Waintraub D, et al. Mental challenges and mental fitness among individual augmentees in the IDF. Israel J Mil Med 2022; 19(1), 53.
2. Zilcha-Mano S, Mikulincer M, Shaver PR. Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. J Res Pers 2012; 46(5):571–580.

לא רק חיי אדם – חלק ב': על הערך שבקבוצת תמיכה לעיבוד אובדן ללוחמי יחידת "עוקץ" שאיבדו את כלביהם במלחמת "חרבות ברזל"

תקציר

רקע: המשך למאמרנו הקודם "לא רק חיי אדם – חלק א': תחושת האובדן בקרב לוחמי יחידת 'עוקץ' שכלביהם נפלו בקרב במהלך מלחמת חרבות ברזל". מאמר זה מתאר קבוצת עיבוד חד-פעמית ל-11 לוחמי עוקץ שכלביהם נהרגו במהלך פעילות מבצעית. נדגיש כי מדובר בהתערבות שנועדה לענות על צורך שהועלה על ידי החיילים, ושיעילותה הוערכה על ידי שאלון מתוקף לדיווח עצמי, המבוסס על המודל הדו-מסלולי לאובדן ולשכול.

שיטה: טרם התכנסות הקבוצה, נבנה שאלון על בסיס המודל הדו-מסלולי לאובדן ולשכול אשר בדק התאבלות אקטיבית וטראומה, אספקטים קונפליקטואליים של הקשר, מערכת יחסים עם הנפטר, ותפקוד. השאלון, המתוקף ליחסים בין בני אדם, הותאם לאובדן בעלי חיים על ידי המחברים. בקבוצה נעשה שימוש בפרוטוקול "אלבום התמונות" של בן יהודה, וזאת במטרה לאפשר אוורור רגשי, התייחסות ממוקדת, נרמול, והכרה באובדן.

תוצאות: במהלך המפגש עם הקבוצה עלו תמות משמעותיות: חוסר אונים, הצפה רגשית, הצורך והרצון בהכרה, הפרידה מהכלב, תפקידו המשמעותי של הכלב בלחימה והתחושה שמותו אינו לחינם, כעס, ותהליך עיבוד האובדן. הממצאים הדגישו את הצורך בהתערבות המשקפת את התהליך והלגיטימציה הקיימת ביחידה בקבלת מענה בריאות הנפש והקול הייחודי שלא קיבל מקום מספק ביחידה ובצה"ל. לאחר המפגש עלתה בקשה לאפשר קבוצות עיבוד נוספות ללוחמים שלא השתתפו בקבוצה כזו ואף קבוצות עיבוד המשכיות.

מסקנות: המחקר חידד את הצורך בקבוצת תמיכה לחיילי "עוקץ" שכלביהם נהרגו. נמצא כי השימוש בנזהל "אלבום תמונות" לטובת התערבויות עתידיות הוא יעיל. הניסיון הנצבר בתכנית ההתערבות ביחידת עוקץ יכול לשמש כמודל לשימור צוותי החוסן כגורמי תמך ותיווך ביחידות צה"ל השונות, בהתאם לאופי הפעילות.

מילות מפתח: עוקץ, חוסן, התערבות קבוצתית, עיבוד אבל, אובדן, בריאות נפש, חרבות ברזל

מבוא

יחידת עוקץ הינה בין היחידות הבולטות במעורבותה במלחמת חרבות ברזל. באופייה היא שונה מיחידות לוחמות אחרות, שכן תחושת ה"ביחד" (cohesion) היא לא רק בין חיילים אלא גם בין הלוחם וכלבו. הלחימה העצימה והמתמשכת, על האובדן הכרוך בה, חיזקה ביחידה את ההבנה כי קיים צורך ממשי בהכרה בתהליכי האבל הייחודיים המאפיינים את לוחמי היחידה. בעקבות זאת, הומלץ על קיומה של התערבות ייעודית: קבוצת עיבוד ללוחמים שאיבדו את כלביהם בלחימה. ההתקשרות בין הלוחמים לכלבים חזקה במיוחד, ובהתאם משפיעה גם על האובדן.

במאמר זה תתואר התערבות קבוצתית ייחודית וראשונית שנערכה ביחידת עוקץ לחיילים אשר איבדו את כלבם בנסיבות מבצעיות במהלך מלחמת "חרבות ברזל". במאמר יוצגו הכלים בהם נעשה שימוש, התמות העיקריות שעלו והתובנות מהתערבות ייחודית זו.

שיטות

קבוצת התמיכה הייחודית לשכול ביחידת "עוקץ" גובשה מתוך הבנה כי הסוגיה לא קיבלה התייחסות מתאימה עד כה בספרות המדעית או בדרגי הפיקוד הצבאיים. הייתה זו הזדמנות ייחודית וראשונית

רס"ן עמי ישראל שני [1]

רס"ן (מיל') קרן שאול [2]

סרן ספיר כהן [3]

[1] קב"ן פיקוד, רפואה, פיקוד

האימונים וההכשרות, זרוע

היבשה

[2] מדור ברה"ן, רפואה פיקוד

ההכשרות והאימונים, זרוע

היבשה

[3] חטיבת מרום, פיקוד

ההכשרות והאימונים, זרוע

היבשה

מחבר מכותב:

רס"ן עמי ישראל שני

amisrael84@gmail.com

To cite this article:

Shani AI, Shaul K, Cohen S.

Not only human lives – part

B: Of the value of a support

group for processing loss

among Oketz unit soldiers

who lost their dogs in the Iron

Swords war. J Isr Mil Med Sep

2024; 21(63): 9-14.

הוגש לפרסום 26.5.24

התקבל לפרסום 3.8.24

כל המחברים מצהירים כי אינם

בניגוד עניינים וכי הגישו את טופס

הגילוי הנאות של ICMJE.

הענקת מקום, קול והכרה בנסיבות הקשות של אובדן טראומטי במצב של סכנת חיים, באמצעות עיבוד סיפור מותו של הכלב בקבוצה.

מודל ההתערבות נשען על ההנחה כי תגובת האבל של הלוחם למותו של הכלב זהה לתגובת אבל נורמטיבית של אובדן אדם קרוב. הוחלט על מפגש קבוצתי חד-פעמי שמטרתו אזור רגשי והתייחסות ממוקדת לאירועי הלחימה שבהם נהרג הכלב, תוך נרמול תגובות רגשיות ואחרות והכרה בכך שיש לתת מקום לאובדן ולאבל. בבניית ההתערבות, הוענקה חשיבות לכך שהלוחם האבל יספר בעצמו כיצד הוא חווה את ההתרחשויות ואת הרגשות הנלווים לאירועים טראומטיים. בעיני קלינאים רבים מדיסציפלינות תיאורטיות שונות, הצגת סיפור הטראומה בפני אחרים ובפני האדם עצמו נחשבת לאחד הצירים הטיפוליים הקריטיים ביותר להתאוששות ושילוב [3, 4].

כלי ההתערבות שנבחר הינו "אלבום התמונות" שפיתח בן יהודה [5]. מדובר בטכניקת Debriefing מאוחר אשר פותחה במבצע חומת מגן, ומאז נוסדה בהצלחה במגוון קבוצות. הטכניקה הותאמה למפגש אחד שאורכו שעתיים וחצי, וזאת בידיעה שכלל הלוחמים כבר עברו שיחות סגירת משימה והם בעלי היכרות מוקדמת ומכנה משותף.

מטרת הטכניקה היא להביא את רשמי החושים לקידוד מחדש ולאחסנם כזיכרונות. הטכניקה מבוססת על ההבנה כי בני אדם מקודדים אירועים וחוויות בקוד חושי או מילולי, וכך נוצרת התשתית של הפלאשבק. הבנה זו מאפשרת לגזור את אחד המאפיינים של הטכניקה: לעזור, לאחד ולתאם את התמונות המשמעותיות או המראות הקשים במילים, ובכך להעביר את רשמי החושים לקוד מילולי ולקודד את החוויה הטראומטית מחדש.

במהלך המפגש תועדו עיקרי הדברים, בהסכמת המשתתפים. כל אחת מהמנחות ריכזה תמונת מרכזיות אשר אוגדו יחד תחת אותה כותרת. בהמשך התקיים דיון בין הכותבים עד אשר הושגה הסכמה באשר לתמונת המרכזיות.

כשבעיים לאחר סיום המפגש, הועברו שאלוני משוב למשתתפים.

מהלך ההתערבות

מפגש הקבוצה שארך כאמור שעתיים וחצי התקיים במבנה הדרכה סגור ביחידת עוקץ, במתכונת הבאה:

פתיחה:

1. חשיבות וייחודיות הקבוצה – המנחות מציגות לקבוצה את הרעיון המארגן, את מתן המקום לאובדן ואת חשיבות הקבוצה למשתתפיה.
2. הסבר באשר לסוג ההתערבות – התייחסות לכללי השיח, שמירה על סודיות ופרטיות המשתתפים.
3. הסבר באשר לרציונל הטיפול מאחורי ההתערבות – יצירת "אלבום תמונות" קבוצתי מטאפורי, שיכיל חוויות קשות מבחינה רגשית וחוויות מחזקות.

למתן מענה ייחודי המבוסס על המאפיינים של לוחמי עוקץ, מאפייני הלחימה ומספר הכלבים שנהרגו, כשהרציונל לביצוע ההתערבות הוא ההבנה כי הלוחמים עברו אירועים ייחודיים העונים על ההגדרה של אובדן טראומטי.

הקבוצה הוקמה לבקשת הלוחמים, והשתתפו בה 11 לוחמים בקבע, מילואים וחובה.

מפקד פלוגת הלוחמים הסדירים העלה את בקשת הלוחמים, וגם פורום החוסן ביחידה היה שותף להליך (זהו פורום מיוחד שתפקידו לתווך בין הלוחמים לבין גורמי בריאות הנפש, ללוות פצועים, ולסייע בתהליכי השתלבות מחדש).

מפקד פלוגת הלוחמים היווה גורם תמיכה משמעותי בליווי החיילים, פיקד עליהם ואף ביצע עימם שיחות משא"בים. מדובר בשיחה קבוצתית-צוותית ממוקדת המבוצעת על ידי מפקד, אשר נועדה להחזיר את המסגרת לתפקוד ולהגביר חוסן אישי וצוותי, תוך איתור מוקדם של חיילים שנדרשת לגביהם התייחסות פרטנית. מבנה השיחה כולל: מבוא, שחזור, אבחון כוחות, ביטוי הערכה ומשמעות, ומתן משימות להמשך.

לצורך ההתערבות הוחלט על מפגש קבוצתי חד-פעמי ללוחמים אשר המשותף ביניהם הוא אובדן הכלבים בנסיבות מבצעיות. החשיבות הרבה של המפגש בין אנשים המתמודדים עם חוויות דומות על רקע אסון בנסיבות של אובדן מתואר בספרות [1].

כלי מחקר

טרם ההתערבות הקבוצתית, נשלח דרך Google Forms שאלון עיבוד אובדן ל-11 המשתתפים שיועדו לקבוצת ההתערבות, מתוכם ארבעה לוחמים בשירות חובה, שישה אנשי קבע ומשרת מילואים אחד. טווח הגילים של המשתתפים היה 18-25. השאלון הועבר כשבוע לפני מפגש הקבוצה ומולא על ידי המשתתפים באופן חופשי ופרטני טרם ההתערבות, על מנת שתוצאותיו יהיו בסיס לגיבוש אופי ההתערבות הקבוצתית. מילוי השאלונים בוצע בטווח של עד ארבעה חודשים מהאובדן. השאלון בו נעשה שימוש מבוסס על המודל הדו-מסלולי לאובדן ולשכול [2] (The Two-Track Bereavement Questionnaire – TTBBQ), אך הותאם על ידי מחברי המאמר הנוכחי לאובדן בעל חיים. השאלון כלל 68 פריטים שהתייחסו לארבעה היבטים: (1) התאבלות אקטיבית וטראומה – קשיי הסתגלות לחיים ללא האהוב. (2) אספקטים קונפליקטואליים של הקשר – היבטים שליליים בקשר לפני האובדן. (3) מערכת יחסים קרובה וחיובית עם הנפטר – תפיסת הקשר כקרוב, כמאופיין באמון, וכמקור לתמיכה רגשית לאחר האובדן. (4) חוסר תפקוד – התמודדות בלתי מסתגלת עם האובדן, בעיות בקשרים משפחתיים ובין-אישיים, תפיסה עצמית שלילית, היעדר משמעות בחיים, בעיות בריאות גופנית, מצב רוח דיכאוני, וחרדה. ניתוח השאלונים סייע בבחירת מודל התערבות ואפשר נרמול התגובות הרגשיות, תוך מתן הכרה ולגיטימציה לנסיבות ולחוויה הייחודית של אובדן כלב בנסיבות לחימה. המודל נבחר בדגש על

נורמטיביות, למעט לוחם אחד שהעיד על קשיי תפקוד ומצב רוח ירוד והיה בתהליך של התערבות פרטנית ממוקדת טרם המפגש הקבוצתי.

ממצאים

הגישה האנליטית שננקטה היא ניתוח נושאי העוסק בטקסט כחלון, אשר מאפשר מבט לתוך החוויה האנושית ומתייחס למילים ולתיאורים של מוסרי המידע כמשקפים את רגשותיהם, מחשבותיהם, אמונותיהם והידע שלהם [6].

התמות המרכזיות שעלו מניתוח תמלול השיחה:

1. תחושת חוסר אונים: מצב רגשי שהתעורר בעקבות קושי לפעול באופן יעיל בסביבתו של המשתתף. לדוגמא:

"תחושה של חוסר אונים של הכלב ואתה לא יכול לעזור לאירוע להיפתר".

"יצאנו להתקפה שגרית בשג'עיה... ראינו פנסים שלא זזים, הכלב נס על חיוו והצרור הפיל אותו, תחושה של חוסר אונים.... רצינו להוציא את הכלב ולא היה אפשר...".
"יבבות שלו ותחושה של חוסר אונים".

2. הצפה רגשית: מתח או עומס רגשי רב והיעדר משאבים מספקים להתמודדות.

"...בסורוקה סיפרו לי שהוא נהרג וזה היה רגע ממש קשה".
"נדרשו ממני הרבה כוחות נפשיים כשיצאתי הביתה", ".... התפרקתי בטלפון".

"פתאום שני הבזקי ירי... הרגע הקשה היה שוק. מאיפה זה הגיע. הכלב צייץ. זה דרש ממני הרבה כוחות נפשיים".
"כשהתקפלנו לאחור זה היה הכי קשה כי הוא נשאר שם".
"כשהדלת של הרכב נסגרה, זה היה הכי קשה, נשבר לי הלב".

3. הצורך והרצון בהכרה: ציפייה להכרה מהסביבה:
"לא הייתה הכרה, רציתי הכרה מה- 'אמא ואבא', המפקדים שאני מכיר".

"היינו עם גדוד X, לא קיבלתי מהכוח הזה הכרה".
"חסרה הכרה מהיחידה. מוות של כלב זה אירוע".
"היחס לא היה, גם כשזה היה כאן ביחידה".

4. הפרידה מהכלב: הרגשות והמחשבות שהתעוררו בעקבות הפגיעה בכלב.

"ברגע הפרידה ממנו כבר הבנתי, ליטפתי אותו והוא הסתכל עליי במבט אוהב, אתה מבין מה קורה והוא מסכן ולא יודע שהוא ימות".

"התקפלנו לרכב ולא הצלחתי לסגור מעגל... כשהדלת נסגרה זה היה הכי קשה. נשבר לי הלב".

"ניסיתי לקרוא לו: 'אליי!!' למרות שידעתי שבחיים לא יחזור...

סבב פגישה ראשון:

כל משתתף הציג את עצמו, תוך חיבור לאובדן של הכלב.

סבב פגישה שני:

כל משתתף התבקש לשתי ברע אחד (תמונה) שהיה קשה עבורו וברגע אחד שהיה מחזק/אופטימי עבורו באופן בו כל חברי הקבוצה יוכלו לראות, לשמוע ולהרגיש את הרגע הנבחר, תוך מתן מקום לרגשות ולמחשבות. המנחות סייעו לכל לוחם להגיע אל מאפייני האירוע שעברו עיבוד מילולי, ושיבצו את התמונה שהתהוותה באלבום התמונות המטפורי. סדר הצגת התמונות היה תמונה קשה ולאחריה תמונה אופטימית.

סבב פגישה שלישי (לאחר הפסקה):

סבב פתוח העוסק בהתמודדות עם האובדן והשפעתו.

סגירה

התייחסות גורם פיקודי: תמות מרכזיות שעלו במהלך ההתערבות. חיזוק הלוחמים על היוזמה, על השיתוף ועל עוז רוחם והאומץ שגילו בקרבות, תוך מתן הכרה בהם, בהישגים שלהם ובאובדן על השלכותיו.

המנחות אספו אף הן את התמות המרכזיות, נתנו מידע פסיכו-חינוכי אודות אבל ואובדן, ביצעו נרמול תגובות, והדגישו את זמינות גורמי בריאות הנפש עבור המשתתפים לסיוע.

תוצאות

התשובות לשאלון נותחו על פי נושאים בהתאם לארבעת חלקיו, והממצאים מוצגים להלן.

כרבע ממשתתפי הקבוצה תיארו הימנעות ממחשבות על הכלב, זיכרונות חודרניים של תמונות מהאירוע ושל הכלב עצמו לפחות אחת לשבוע, וכן תחושת מתח ואי-רגיעה בתדירות משתנה. רובם הביעו יכולת להתמודד עם האובדן ללא צורך בתמיכה, חוויית הצלחה בהתמודדות עם אירועים קשים בעבר, וכן תחושת מסוגלות לחלוק רגשות, לשתי, ולהיעזר בסביבתם. מהדיווח עולה כי המשמעות לחיים ולעולם סביבם עלתה, וכן גברה המודעות לחיים ולתרומת הכלבים.

אספקטים קונפליקטואליים של הקשר – הלוחמים ציינו כי מחשבות על הכלב מעוררות בקרבם תחושות חיוביות, בדומה לרוב המשתתפים בקבוצה שדיווחו כי הגיעו למידה גבוהה של השלמה עם האובדן. למעשה, לא עלו כלל היבטים קונפליקטואליים במערכת היחסים בין הלוחם לכלב.

מערכת היחסים עם הכלב – תוצאות השאלון מעידות על קשר מיטיב של הדדיות וביטחון, עם מרכיבים של תלות של הכלב בלוחם, ובחלק מהמקרים גם של הלוחם בכלב.

היבטי התפקוד – למעט לוחם אחד, כלל הלוחמים תיארו גורמי תמך חברתיים ומשפחתיים, תפקוד משפחתי, צבאי וזוגי חיובי, ומצב רוח שאינו דיכאוני או חרד. לא עלו תסמינים חודרניים ברמה העשויה להעיד על מצוקה ניכרת.

התבוננות בתוצאות השאלון חידדה כי תגובות הלוחמים היו

לא יכולתי לחזור לארץ בלי כלב..."

5. התפקיד המשמעותי של הכלב בלחימה: התחושה שמותו לא לחינם.

"אני איתו כבר 5-6 שנים, יש לנו המון ניסיון מבצעי יחד... זה היה חשוב עבור המדינה, כל מה שהוא עשה עד אותו הרגע".
"באותו רגע הבנו שהכלב הציל לנו את החיים".
"...הם הבינו שהוא הציל אותם, הבנתי כמה זה חשוב מה שאנחנו עושים".
"...זה היה רגע טוב בסוף, הוא הציל כוחות".

"... זה הרגע שהבנת את הגדולה של הכלב, בזכות זה שנכנס פנימה והציל אותנו".
"הכוח שהייתי איתו לא הפסיקו להודות שהכלב הציל להם את החיים".

"שמעתי ביקורת על שליחת בע"ח למוות בלי שיש לו הבנה, אבל עם כמה שזה כואב, זה מטורף כמות החיים שהם מצילים".

"החבר'ה אמרו לי שהם מרגישים בטוחים להיכנס לחדרים ומבנים (בזכות הלוחם והכלב). הם מאוד העריכו את זה וירדה אבן מהלב... הם אמרו לי את זה".

"ממש מודה לו (לכלב) שחטף במקומי כדורים... מי שלא מהיחידה לא יבין את זה".

"כל כלב הציל לפחות 10 אנשים שהיום בחיים בזכותו".
"המג"ד והמ"פ הבינו את מה שקרה והחשיבות של כוח עוקץ והכלב".

"הרגשתי גאווה בו והסתכלתי על הכוח שרק חיכו שאפשר להתקדם. הרגשתי מאוד את היכולות שלנו. התרכזתי רק בו".
"הגיעו 2 צוותים ללוויה שלו (של הכלב) לחבק. הם באו לכבד אותו. הכמות של האנשים שבאו לכבד את הלוויה..."

"המג"ד והגדוד באו להודות... ש(הכלב) הציל את הכוח... סיימתי בתחושה שהוא נהרג ואני גאה בו מאוד. לפני כן הוא לא היה מספיק טוב. הוכיח לכולם שהוא אריה, וגבר-גבר".

"יצאתי החוצה עם הגופה שלו, החברה של הכוח הבינו באופן חד משמעי, נתנו חיבוק..."

"...הם ראו אותי עם ציוד כלבן בלי כלב, הם לא ידעו איך לגשת אלי ולדבר, היה סוג של שקט".

6. כעס: כעס על האירוע

"הכעיס אותי מאוד מה שקרה שם אבל היה צריך להמשיך להילחם".

"אני כועס על הכוח שעבדתי איתו".

"לא היה שווה את המוות שלו ועל המחבל המניאק שירה".
"אני כועס שאנחנו צריכים להכניס את הכלבים למצבים כאלה".

7. תהליך עיבוד האובדן: היכולת ולהבין את האירוע ומשמעותיותו.

"לא הספקתי לעכל כי מיד קיבלתי כלב אחר וחזרתי להילחם, באופן כללי לא היה לי זמן לעבד את זה".
"עוד לא עיכלתי, זה נופל בטטופים".

"לא הספקתי לעכל כי מיד חזרתי לעזה עם כלב אחר.. באופן כללי.. לא היה לי זמן לחשוב ולעבד את מה שהיה, אבל אני יודע שלפחות בתקופה שהייתי איתו הוא עשה דברים טובים".

8. הבדידות: מצב חברתי רגשי של ריחוק וחסך בתקשורת עם הסביבה.

"הם ראו אותי לוחם עם הציוד של הכלב, ובלי כלב. כאילו חסר לי משהו. זה היה קטע קשה". "אנחנו (אני והכלב) היינו צוות".

"...הם ראו אותי עם ציוד כלבן בלי כלב, הם לא ידעו איך לגשת אלי ולדבר, היה סוג של שקט..."

במשוב לאחר סיום המפגש, כל הלוחמים סיכמו את מפגש הקבוצה כרלוונטי עבורם. כמחציתם ציינו כי הקבוצה אפשרה להם פורקן רגשי ורובם ציינו כי הקבוצה הייתה משמעותית. כלל הלוחמים הרגישו תחושת שותפות עם הלוחמים האחרים שהשתתפו בקבוצה וכולם המליצו ליחידה ליזום קבוצות דומות גם בהמשך. כמו כן, כלל הלוחמים ציינו כי המפגש ענה על הציפיות וכי היה ייחודי ושונה ממה שעברו עד כה. הלוחמים ציינו כי קיבלו תוכן רלוונטי באשר לתהליך האבל מהמנחות. את התרשמותם מקבוצת התמיכה הם מתארים כך:

"שמחנו לשמוע סיפורים של אחרים ושלא היה צריך לדבר עם האירוע הכללי כמו שעשינו מיליון פעם, אלא יצא מאיתנו הרגע הכי קשה בלי שחשבנו עליו לפני זה".

"(הייתה) פתיחות ושותפות של חברי המעגל (תחושת הזדהות)".

"הרגיש טוב לשמוע עוד אנשים שחוו משהו דומה ולראות את נקודת המבט שלהם".

"המפגש היה מציף רגשות וממלא בו זמנית. היה חשוב לשמוע איך כל אחד חווה את זה מהצד שלו".

"הקבוצה הייתה פתוחה וחסרת ציניות".

"היה מספיק זמן, לא מיהרו, שמעו את כולם כמו שצריך".

מסרים ותובנות עיקריים שצינו שקיבלו מהקבוצה היו:

"פרופורציות לאירוע ולתמרון וחיזוקים אחד של השני".

"זה פשוט הקל ונתן תחושת יחד ולא לבד".

"באופן מסוים חוונו את הסיטואציות בצורה שונה אך דומה בנוגע לרגש".

ובנוסף הם מציינים:

"הייתי שמח לעוד מפגשים כאלה".

"חשוב לפתח את הקבוצה הזאת להמשך, גם בגלל שעוד כלבים ימותו וגם בשביל האנשים שיבינו שכולנו דומים והם

לא לבד ולשמוע דרכי התמודדות ספציפיות נוספות".
 "הקבוצה הייתה טובה וזה מאוד עזר שרוב מי שנפל לו כלב במלחמה הגיע ולא משנה הדרגה שלו, כי זה הכניס נקודת מבט בוגרת ומבינה לקבוצה".
 "... יש לוחמים שצריכים את התמיכה והליווי הנוסף, להעמיק את השיח סביב אירוע רלוונטי והמשמעות הנגזרת ממנו".

דין

מבצע "חרבות ברזל" סימן נקודת מפנה ביחס של צה"ל לשימוש בכלים טיפוליים קבוצתיים, והוביל להרחבת השימוש בקבוצות עיבוד ככלי להתמודדות עם חוויות מורכבות של לוחמים. ההתערבות שתוארה כאן הייתה ייחודית וראשונה מסוגה, בהתמקדותה בהתמודדות עם אובדן של כלב לחימה. הכלבים ביחידות הלוחמות אינם נתפסים כציוד מבצעי בלבד, אלא מקבלים תפקיד רגשי משמעותי, ולעיתים אף מתפקדים כדמות התקשרות מרכזית עבור הלוחם. בשל כך, האובדן שלהם עלול להיחוו כחוויה טראומטית, בעלת ממדים רגשיים ופיזיים כאחד. בחירת המודל הקבוצתי להתערבות נשענה על הבנה תיאורטית רחבה לפיה האובדן של כלב לחימה עשוי לעורר תגובות דומות לאובדן של אדם. תפיסה זו עולה בקנה אחד עם תיאוריות העוסקות באבל טראומטי ובאובדן עמום (ambiguous loss), וכן עם המודל הדו-מסלולי להתמודדות עם אובדן, המדגיש את הצורך בשילוב בין עיבוד רגשי לבין המשך התפקוד השוטף. המודל הקבוצתי נבחר מתוך מטרה לספק מרחב מוגן ומובנה, המאפשר התמודדות עם עוצמת החוויה והמשמעות הנלוות לה. ממצאי ההתערבות מעידים על דפוסי תגובה רגשית מגוונים, כאשר רוב הלוחמים תיארו את אובדן הכלב כחוויה קשה הכוללת רגשות של עצב, כאב ולעיתים אף כעס. במקרים מסוימים תואר האובדן כאירוע טראומטי ממשי, בעיקר כאשר הלוחמים היו נוכחים ברגעי המוות של הכלב ולעיתים אף חוו איום ממשי גם על חייהם במהלך האירוע. אחד מהמקרים שתוארו ביטא חוויה של אובדן עמום, כאשר לא נודע מה עלה בגורלו של הכלב. חוסר הוודאות שיצר מצב זה עורר תחושות של חוסר אונים ובלבול, ועולה בקנה אחד עם הספרות המקצועית [7] המתארת את השפעותיו של אובדן שאינו מוגדר או סופי.

ההתערבות הקבוצתית אפשרה תהליך עיבוד רגשי משמעותי באמצעות מרחב שיתופי, בטוח ומכיל. המשתתפים תיארו את הקבוצה כמסגרת הנותנת מרחב לנרמול של תגובות רגשיות, שיתוף חוויות באופן שאינו שיפוטי, וחיזוק הלכידות הקבוצתית. נוסף על כך, הקבוצה סיפקה תוקף רגשי ואמפתיה הדדית בין המשתתפים, וחיברה את הלוחמים למקורות חוסן אישיים וקבוצתיים. ניכר כי היכולת לזהות דפוסים משותפים באמצעות נרטיבים קבוצתיים תרמה רבות להדהוד הרגשי. מיומנויות ההנחיה של הקבוצה, בדגש על בחירה מדויקת של הדובר הראשון והובלה רגישה ומובנית של הדיון, תרמו ליצירת שיח משמעותי

ומוכל, כפי שמתואר גם בספרות [8].
 למרות שמרבית הלוחמים לא הציגו תסמינים קליניים מובהקים של פוסט-טראומה או תגובות חריגות, רבים מהם תיארו את החוויה של אובדן הכלב כאירוע רגשי עוצמתי. הפער בין הדיווח הסובייקטיבי לבין הערכה קלינית ניתן להבנה באמצעות בחינת גורמים מגוונים, כגון תחושת שליחות, קיומה של משמעות במעשה הלחימה, ותמיכה ממעגלים אישיים – זוגיים, חברתיים או משפחתיים. כמו כן, ההבנה כי הכלב נהרג תוך כדי הצלת חי אדם סיפקה תחושת עיבוד, קבלה ואף נחמה גם אם לא הפחיתה את עוצמת החוויה עצמה.

בסיכומי של דבר, ההתערבות הקבוצתית נתפסה כהתערבות מוצלחת ומשמעותית בעיני הלוחמים. היא סיפקה מענה רגשי ממוקד לצורך שלא קיבל מענה מספק במערך הצה"לי עד כה, והובילה להכרה מוסדית בחשיבות הקשר שבין הלוחם לכלבו. ההתערבות גם שיקפה את הצורך במתן מענים מקצועיים מתוך המערכת הצבאית עצמה, באמצעות אנשי טיפול מיחידות בריאות הנפש הפועלות בהקשר הצבאי. מעבר להשפעה ברמה האישית, נראה כי ההתערבות תרמה גם לשינוי תרבותי ברמה הארגונית, בכך שהעניקה לגיטימציה לחוויות של אובדן רגשי ויצרה מרחב משותף לעיבוד ולהתמודדות נפשית קולקטיבית בתוך היחידה הלוחמת.

מגבלות המחקר

מדובר בהתערבות חד-פעמית לקבוצה ממוקדת, ולכן ייתכן שיהיה קושי להסיק ממנה על אוכלוסיות נרחבות. כמו כן, התקשנו למצוא ספרות על תהליכי האבל על אובדן כלבי שירות צבאי בספרות העולמית. נוסף שבעוד שהשאלון הועבר כארבעה חודשים לאחר אירועי האובדן, בספרות נהוג להתייחס לתהליך השכול כ-24 חודשים מהאובדן. לכן, יש לסייג את הממצאים בכך שמדובר באובדן בעל חיים וכן במחקר שנערך סמוך לאובדן. ערכו של השאלון בעיני הכותבים נעוץ במיפוי היבטים שונים של התמודדות עם אובדן בטווח זמן קרוב.

המלצות

אנו ממליצים לאמץ את הפרוטוקול להתערבויות עתידיות, שכן הוא נותן מענה בהיבט של הכרה בצורך ומענה של תמיכה בתהליך הרגשי שעוברים הלוחמים.

בשיחות משאבים ועיבודי אירוע מומלצת העצמת גבורת הכלב והלוחם באירוע בו נהרג הכלב, תוך מתן משמעות לאירוע עצמו. מאפייני הייחודים של יחידת עוקץ ואופי הפעילות שלה, כפי שפירטנו במאמר זה, מצביעים על הצורך בפיתוח מענים ייחודיים וראשוניים להתערבות ולטיפול עבור אוכלוסיית הלוחמים ביחידה. תרומתו של פורום החוסן היחידתי כגורם תמך ותיווך, אשר באה לידי ביטוי באיתור הלוחמים ובתיווך בינם לבין גורמי בריאות הנפש, חשובה ביותר. המלצתנו היא לשמר פורום זה, ואף

מקורות

להערכתנו לבחון בניית צוותים דומים ביחידות בצה"ל השונות, בהתאם לאופי הפעילות.

תודות

לסא"ל (במילואים) יורם בן יהודה, על הכלי הייחודי שפיתח ועל תמיכתו המקצועית
לד"ר אתי אבלין, על ייעוץ מקצועי והשראה
לד"ר לאה שלף, על ייעוץ והכוונה מקצועית בכתיבת המאמר
לרס"ן ע' מפקד בית הספר של יחידת עוקץ על הארותיו המועילות

1. אקרמן ר', שריף א', סוקולובר-יעקובי א'. שיחזיק את משקל הנפש לאורך זמן: עיצוב שירותי הסיוע למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ועם שכול. עט השדה 2017; 18, 30-45.
2. Rubin SS, Bar-Nadav O, Malkinson R et al. The Two-Track Model of Bereavement Questionnaire (TTBQ): Development and validation of a relational measure. Death Studies; 2009; 33(4), 305-333. <https://doi.org/10.1080/07481180802705668>
3. רובין ש', מלקינסון ר', וויצטום א'. (2016). הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. חיפה: פרדס.
4. הרמן, ג' ל. (1992). טראומה והחלמה. תל אביב: עם עובד.
5. בן יהודה י'. (2018). אתר מכון דרכים. מכונים מקוונים. זמין בכתובת https://www.1000ways.online/_files/ugd/e818ca_653f9b05215c4985922267875860b7fc.pdf
6. שקדי א'. (2004). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תיאוריה ויישום. תל אביב: רמות.
7. Boss P. The trauma and complicated grief of ambiguous loss. Pastoral Psychology 2010;59(2):137-145. <https://doi.org/10.1007/s11089-009-0264-0>
8. Kosoff S. Single session groups: Applications and areas of expertise. Social Work with Groups 2003;26(3):29-41. https://doi.org/10.1300/J009v26n03_04

חוסר וודאות בשלב המעבר בין שירות המילואים ללימודים בקרב סטודנטים – תובנות ממלחמת "חרבות ברזל"

תקציר

גילה סמון, BSc [1]

עמיחי אדואר, BSc [1]

רועי רבי, BSc [1]

אסף לב, PhD [1]

[1] החוג לספורטרפיה, הקריה האקדמית אונו, קריית אונו, ישראל

מחבר מכותב:

ד"ר אסף לב

anthropolev@gmail.com

מלחמת חרבות ברזל הביאה לגיוס נרחב של חיילי מילואים, בהם סטודנטים רבים. מחקר איכותני זה בחן את חוויית המעבר של לוחמים-סטודנטים מהשירות בחזית חזרה ללימודים אקדמיים, תוך התמקדות בהשפעת חוסר הוודאות על תפקודם הרגשי, הפיזיולוגי והלימודי. המחקר התבסס על ראיונות חצי-מובנים עם שמונה סטודנטים ששירתו כלוחמים במילואים. ניתוח הנתונים בשיטה תמטית העלה חמש תמות עיקריות: השפעת טראומות מהלחימה; תחושת חוסר שליטה מתמשכת; קרע בין הזהות הלוחמת לזהות האקדמית; קשיי הסתגלות לשגרה; ותפיסת הלחימה כמניע לתחושת שליחות מקצועית. ממצאי המחקר מצביעים על כך שמעבר זה אינו רק טכני או לוגיסטי, אלא כרוך בתהליכים עמוקים של עיבוד זהותי ורגשי. לנוכח זאת, יש חשיבות לפיתוח מענים מערכתיים, אקדמיים ונפשיים, שיאפשרו חזרה מדורגת ומותאמת של חיילי מילואים למערכת ההשכלה הגבוהה.

מילות מפתח: מחקר איכותני, סטודנטים-לוחמים, לחימה, חזרה ללימודים אקדמיים, זהות צבאית-אקדמית

מבוא

To cite this article:

Samoun G, Adwar A, Rabi R, Lev A. Students transitioning from reserve military service to academic studies: insights from the Iron Swords war. J Isr Mil Med September 2024; 21(63): 15-20.

השירות הצבאי בישראל, ובפרט מערך המילואים, ממלא תפקיד מרכזי בזהות החברתית והאזרחית של האוכלוסייה הבוגרת. בשונה ממדינות אחרות, שירות המילואים בישראל מתקיים לאורך שנים רבות ולעיתים בתדירות גבוהה, כשהוא שזור בחיים האזרחיים: עבודה, לימודים והקמת משפחה [1]. בעתות חירום ובמהלך מלחמות, משרתים רבים נקראים לשירות מידי וממושך, באופן שאינו מאפשר תכנון מוקדם או היערכות מיטבית – לא ברמה האישית ולא במסגרת מוסדות הלימוד. אחת ההשלכות המרכזיות של גיוס פתאומי וממושך היא תחושת חרדה וחוסר ודאות מתמשכת, אשר מלווה את הלוחם הן במהלך הלחימה והן לאחריה. בהקשר זה, Due ועמיתיו (2015) מתארים את המושג "ערפל קרב" (fog of war) כמכלול של תנאים שבהם נשללת מהלוחם גישה למידע חיוני – דבר היוצר חיכוך, בלבול, חרדה והחלטות בתנאים של אי-ודאות.

תחושות אלו אינן נעלמות עם תום הלחימה, ולעיתים אף גוברות כאשר הלוחם נדרש לשוב לסביבה אזרחית שאינה מסונכרנת עם המצב הפנימי שלו. מעבר חד מסביבה צבאית אינטנסיבית אל שגרת לימודים אקדמית פוגע ברווחה הנפשית וביכולת התפקוד החברתי והאקדמי, ודורש הסתגלות קוגניטיבית ורגשית שהינה מורכבת ולעיתים בלתי אפשרית ללא תמיכה [3]. במקביל, התמודדות ממושכת עם מצבי לחץ קיצוניים עלולה להוביל לעוררות יתר פיזיולוגית, הפרעות שינה, קושי בריכוז, והפחתה במוטיבציה – אתגרים שאינם מתיישבים עם דרישות מערכת ההשכלה הגבוהה. לצד המאפיינים הפסיכולוגיים והפיזיולוגיים, יש להכיר גם בממד הזהותי. הלוחמים המשוחררים נעים בין "עולמות זהותיים" – מעבר מזהות לוחם לזהות סטודנט שמלווה בתחושת ניכור, דיסוננס ולעיתים קריסת מערכת ההזדהות עם עולם הלימודים [4]. לצורך גישור בין העולמות הזהותיים, נדרשת המערכת האקדמית לספק סביבה גמישה, מותאמת וקשובה לצרכיהם. כאשר תמיכה זו חסרה, עולה הסיכון לירידה בהישגים, חוויות תסכול ואף נטישת המסגרת [5]. לעומת זאת, כאשר ניתנת תמיכה ראויה, מוסדות ההשכלה הגבוהה יכולים להפוך לעוגן משמעותי בשיקום רגשי ובחיזוק חוסן אישי

הוגש לפרסום 1.7.24

התקבל לפרסום 14.8.24

כל המחברים מצהירים כי אינם בניגוד עניינים וכי הגישו את טופס הגילוי הנאות של ICMJE.

ממצאים

זוהו חמש תמות מרכזיות המאפיינות את המצב של הסטודנטים החוזרים ללימודים לאחר תקופת מילואים ביחידות קרביות

תמה 1: הקרב שלא נגמר – טראומה, פחד וחוסר שליטה בחזרה ללימודים

החזרה אל ספסל הלימודים לאחר שירות מילואים ממושך אינה מתרחשת בתוך ריק. עבור הסטודנטים-הלוחמים, הלחימה ממשיכה להדהד בגוף ובתודעה גם כאשר הם כבר ישובים בכיתה. החוויות הקשות שנצברו בשטח – מראות פצועים, התקלות מסכנות חיים, עוררות פיזיולוגית גבוהה – לא נעלמות עם החזרה למרחב האזרחי. להפך, הן מתפרצות או גולשות פנימה אל תוך הסביבה הלימודית, לעיתים ללא שליטה. תמה זו כוללת שלוש תת-תמות: הגוף זוכר – טראומה כחותם גופני ונפשי; קושי בוויסות רגשי וריכוז; ואתגרי מוטיבציה – דעיכת מוטיבציה ללמידה.

1.1 הגוף זוכר – טראומה כחותם גופני ונפשי

המראוינים תיארו אירועים טראומטיים שחוו במהלך הלחימה, שהשפיעו באופן משמעותי על תפקודם הנפשי והגופני גם בחזרה ללימודים: "תשמע, היה לנו איזה יום אחד, ערב, לילה כזה, שירו 30 מטר לידנו, הייתה איזשהי התקלות. היה איזה משהו, חשבנו שירים עלינו, 30 מטר צמוד כאילו לאיתור שלי. קמנו, זה היה... וואי מפחיד ממש. (...) כולם כזה מנסים לחזור לשק שינה... כולם עם סיגריה, כאילו מבוהלים, דופק 200 כזה אף אחד לא מצליח לישון עכשיו". או תיאור ההשפעה המצטברת של מראות הפגיעה והכאב: "עוד קושי זה מן הסתם הפצועים עצמם, שיש הרבה חבר'ה שנפצעו מאוד קשה במלחמה הזאת... לראות פצועים כמעט כל יום, זו חוויה לא פשוטה".

תיאורים אלה משקפים את האופן שבו חוויות קיצוניות נצברות בזיכרון הגופני והנפשי, וממשיכות להשפיע על תהליכי ההסתגלות גם הרבה לאחר סיום השירות.

1.2 קושי בוויסות רגשי וריכוז

הסטודנטים דיווחו על קושי ניכר בוויסות הרגשי במעבר בין המציאויות – מהחזית לספרי הלימוד: "זה משפיע המון, המון, המון, כן. צריך לעשות שינוי של הראש שכאילו וואלה אני לא כאילו במילואים, אני בלימודים ואני צריך להתרכז בלימודים, אבל המוח שלך הולך כאילו לכל מה שחווית – להתקלות, לחברים פצועים, כל ההרגלים (...) אתה חושב על זה בלי שאתה קולט שאתה חושב על זה". סטודנט אחר יושב בשיעור, אך הראש אינו שם: "והיה קשה להתרכז, והיה קשה לזכור את הדברים, כאילו שהייתי בלימודים, לא באמת הייתי בלימודים, כאילו המוח לא היה שמה".

1.3 אתגרי מוטיבציה – דעיכת מוטיבציה ללמידה

לצד קשיי הקשב, הסטודנטים תיארו ירידה חדה במוטיבציה ללמידה. תחושות של עייפות נפשית וגופנית מקשות על ההתמדה בלימודים: "קשה. חסר אנרגיה, כבר אין לי כוח. אין לי כוח ללימוד.

[6]. יחד עם האמור, יש הטוענים כי לחוויות צבאיות עשוי להיות גם ממד של צמיחה, ואף אם החוויות הן קשות, הן עשויות להפוך למשאב של משמעות, שליחות והבנה עמוקה יותר של תהליכים לימודיים – בעיקר במסלולים טיפוליים [7].

מחקר זה מתמקד בסטודנטים לוחמים בשנת 2025, שחוו במהלך הלחימה תנועה חוזרת ונשנית בין מרחבי קצה – שדה הקרב מצד אחד והכיתה מצד שני – תוך שהם נדרשים לתפקוד מקצועי ואקדמי. מטרת המחקר היא לבחון כיצד חוסר הוודאות הנלווה לשירות המילואים בזמן מלחמה משפיע על תהליך המעבר חזרה ללימודים, ולאחר את האתגרים, המשמעויות והתובנות הכרוכים בו.

שיטות

המחקר נערך בגישה איכותנית, במטרה לבחון לעומק את חוויותיהם הסובייקטיביות של סטודנטים-לוחמים בתהליך המעבר משירות מילואים בזמן מלחמה חזרה ללימודים אקדמיים. השיטה האיכותנית מאפשרת חקירה פתוחה ומעמיקה של משמעות אישית, רגשית ותפקודית, ואינה מוגבלת להנחות מוקדמות או משתנים כמותיים.

אוכלוסיית המחקר: שמונה סטודנטים (שישה גברים ושתי נשים), בגילי 26–34, הלומדים בחוג לספורטרפיה בקריה האקדמית אונו. כלל המשתתפים שירתו כלוחמים פעילים במילואים במהלך מלחמת חרבות ברזל (2023–2024), וחזרו ללימודים האקדמיים לאחר תקופה ממושכת של שירות. חלקם שבו ללימודים באופן מיידי, ואחרים לאחר הפסקה ארוכה.

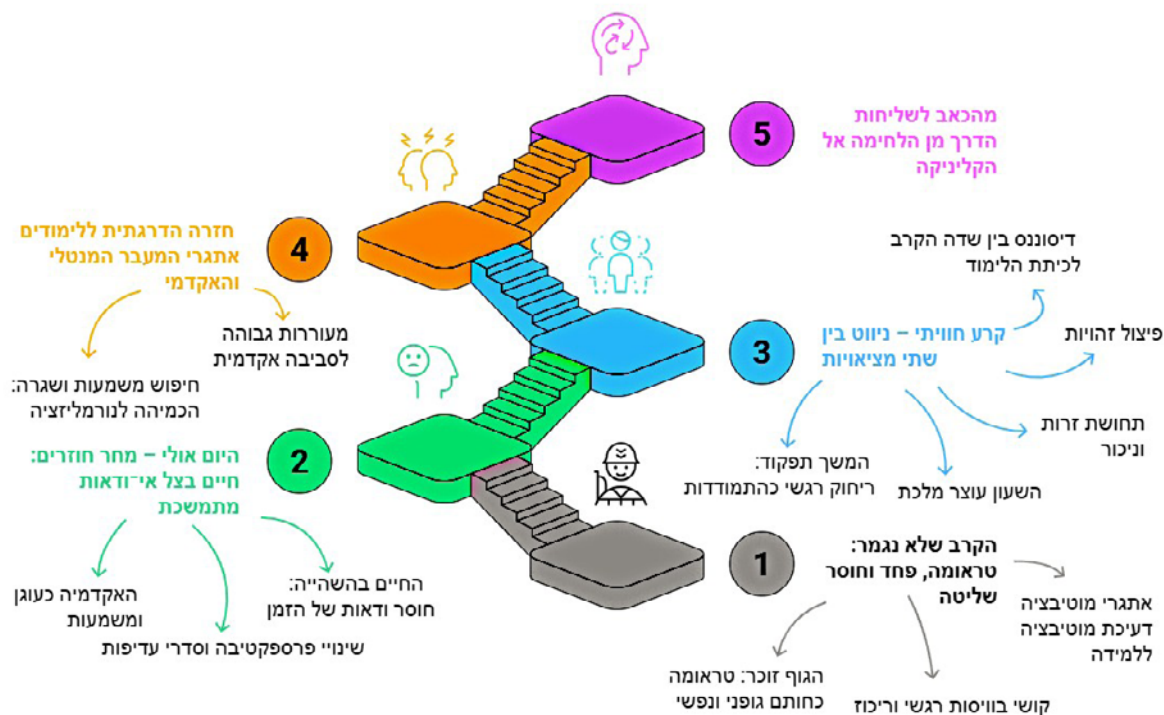
כלי המחקר: ראיונות עומק חצי-מובנים, שהתבססו על מדריך שאלות פתוחות שפותח במיוחד לצורכי המחקר. המדריך כלל שאלות ליבה כגון: "כיצד חווית את החזרה ללימודים לאחר הלחימה?", "מהם האתגרים המרכזיים שחווית בתקופה זו?" ו"באיזה אופן השפיעה הלחימה על זהותך כסטודנט?".

הליך איסוף הנתונים: הראיונות נערכו בין נובמבר 2024 לינואר 2025, ונמשכו בין 45 ל-75 דקות כל אחד. כל הראיונות הוקלטו (באישור המשתתפים), תומללו במלואם, ונותחו באופן שיטתי.

שיטת ניתוח הממצאים: על פי עקרונות של ניתוח תמטי (thematic analysis) בהתאם למתודולוגיה של Braun and Clarke (2016).

הטקסטים קודדו וזוהו בהם תמות חוזרות שאפשרו ליצור קטגוריות מרכזיות המבטאות את חוויות המעבר, חוסר הוודאות וההתמודדות הזהותית.

אתיקה: המחקר אושר על ידי ועדת האתיקה של הקריה האקדמית אונו (2025020no). כל המשתתפים חתמו על טופס הסכמה מדעת. זהות המשתתפים נשמרה חסויה. הנתונים נשמרו באופן מאובטח במערכת קבצים מוגנת סיסמה.



איור 1: תמות מרכזיות שעלו מניתוח חוויות המעבר ממילואים ללימודים. האיור מציג חמש תמות עיקריות שעלו מניתוח תמטי של ראיונות עם סטודנטים-לוחמים בחוג לספורטרפיה, אשר שבו ללימודים לאחר שירות מילואים בתקופת מלחמה. התמות משקפות את ההשפעות הפסיכולוגיות, הפיזיולוגיות והזהותיות של החוויה, ואת התנועה לעבר תחושת משמעות מקצועית.

2.1 החיים בהשהיה: חוסר ודאות של הזמן

חוסר היכולת לדעת מתי הלחימה תסתיים ומתי יגיע שחרור ממנה, יצר תחושת בלבול ותקיעות: "בעיקר גם החוסר הערפל הזה, שאתה לא יודע כאילו מתי אתה חוזר הביתה, מה הולך לקרות, אתה לא יודע מתי זה נגמר, אומרים לך מחר אתה מסיים, ואז דקה אחרי זה אומרים לך, אתה צריך להישאר עוד שבוע... ולחשוב שזה נמשך ככה כל כך הרבה, זה היה מתסכל, שאתה לא יודע מתי זה נגמר". אי-הוודאות אינה פגה גם לאחר החזרה ללימודים, ומודגש הקושי להשקיע כשאין ודאות לגבי ההמשך: "כאילו, יש את העניין של חוסר ודאות, שצריך, פתאום, אתה לא יודע מתי אתה חוזר ללימודים, אז למה להשקיע בלימודים, אם מחר אתה חוזר...". ולכך מתווספת גם תחושת הפירוק ברצף האקדמי: "מתי אני צריך לחזור למילואים, מתי אני אסיים את התואר... איבדתי הכל, איבדתי את כל הרצף של הלימודים."

2.2 שינויי פרספקטיבה וסדרי עדיפויות

במקביל לתחושת ההשהיה, חלק מהסטודנטים תיארו שינוי עמוק בפרופורציות. חוויות הקיום במצבי קצה הפכו את העיסוק בציונים ומועדים לשולי: "פשוט כל הזמן הזכרתי לעצמי פרופורציות, אתה מבין? שרדתי את הלחימה, אני בחיים כאילו, אני לא פצועה... כל

מרגיש שאני כל היום צריך להכריח את עצמי". הפגיעה במוטיבציה מתבטאת גם בתחושות של חוסר מסוגלות ואף בכך שהסטודנט שוקל לנטוש את הלימודים, גם אם הצטיין קודם לכן: "הרגשתי פחות מסוגל לסיים את התואר (...). הייתי מאוד טוב בשנתיים הראשונות, הייתי ממש על זה ועל הכל, ואז בשנה השלישית הרגשתי ש-וואי, אני לא על זה בכלל (...). חשבתי אני לא אסיים, חשבתי אני צריך לפרוש אולי."

תמה 2: היום אולי - מחר חוזרים: חיים בצל אי-ודאות מתמשכת

תמה זו עוסקת בתחושת אי-הוודאות המתמשכת שמלווה את הסטודנטים-לוחמים גם לאחר שובם מהחזית. המעבר בין "שגרה" ל"חירום" התרחש שוב ושוב באופן בלתי צפוי, והביא לפגיעה ביכולת לתכנן את העתיד הקרוב, להתמיד בלמידה או להרגיש ביטחון קיומי בסיסי. אף שהשחרור מהמילואים מסמן לכאורה חזרה לסדר, בפועל התחושה הייתה של זמן מושעה, דינמיקה שבירה, וערעור מתמשך של שגרת החיים. תמה זו כוללת שלוש תת-תמות: החיים בהשהיה: חוסר ודאות של הזמן; שינויי פרספקטיבה וסדרי עדיפויות; והאקדמיה כעוגן ומשמעות.

הרגשתי כמו איזה אדם זר כזה, כאילו באת מאיזה אי בודד וכאילו מאיפה אתה עכשיו ואנחנו כבר כאילו המשכנו, אנחנו במקום אחר".

3.3 השעון עוצר מלכת

חווית הקרע מתבטאת גם בשיבוש תפיסת הזמן. הזמן האקדמי והאזרחי ממשיך לנוע, אך הזמן האישי של הסטודנטים עמד מלכת: "מצד אחד החיים המשיכו, ואז כאילו אתה קופץ בשנה שבשבילך כל הזמן עצר, ואז אתה קופץ שוב, היה מעבר חד כזה". וקיימת תחושת הפער בין הקצב הפנימי לבין זה של הסביבה האקדמית: "אף אחד לא מחכה לך. זה מה שהבנתי, ימשיכו איתך או בלעדיך (...) הרגשתי שכולם מתקדמים. הכל מתקדם. אני צריך להדביק כל פעם את הקצב".

3.4 המשך תפקוד – ריחוק רגשי מהתמודדות

אסטרטגיה בולטת שתיארו הסטודנטים להתמודדות עם הקרע היא היכולת ליצור הפרדה מנטלית בין העולמות, ולהשתמש בריחוק רגשי ככלי הישרדותי: "לשמור על קור רוח. הרבה פעמים מצאתי את עצמי מנסה רגע לנשום, להישאר רגע בהווה, מה שנקרא, לא להתרגש, לנסות לא לחשוב יותר מדי, לנתק את עצמי רגשית. אחרת הייתי משתגע". או הדחקה של רגשות: "מן אדישות כזאת. כשאתה נמצא בפנים אתה לא מרגיש, וגם אם אתה מרגיש את זה אתה חונק את זה, כי אם תרגיש את זה אתה תתפרק כאילו. אז אתה חייב כאילו... להדחיק את הכול".

תמה 4: חזרה הדרגתית ללימודים – אתגרי המעבר המנטלי והאקדמי

תמה זו מבטאת את המורכבות הפיזיולוגית והרגשית הכרוכה בחזרה מהשירות הצבאי הממושך אל סביבה לימודית שקטה. לאחר תקופה של עוררות מתמשכת, שגרה מבצעית ומתח גבוה, הסטודנטים מתארים קושי להסתכן מחדש עם הסביבה האזרחית – לא רק במובן החברתי או הרגשי, אלא גם בגוף: שינה, ריכוז, קצב חיים, צורך בשקט. מעבר לכך, עולה מן הדברים גם כמיהה ממשית לנורמליזציה – ליציבות, לפעולה שגרתית, ואף ללמידה. תמה זו כוללת שתי תתי-תמות: עוררות גבוהה בסביבה אקדמית; וחיפוש משמעות ושגרה – הכמיהה לנורמליזציה.

4.1 עוררות גבוהה בסביבה אקדמית

המרוויינים תיארו את הקושי להסתגל לרמת עוררות נמוכה יותר המתאימה לנדרש בסביבה לימודית. תופעה זו מוכרת כתגובה אופיינית למצבי דחק ממושכים: "אני אישית עד היום לא מצליח לשבת ולא לעשות כלום. זה משגע אותי! זה מחרפן אותי. ואני חושב שזה בגלל המתח והאדרנלין הגבוה שהיינו מורגלים אליו לאורך הזמן הזה". הקושי בולט גם בפגיעה בתפקוד בסיסי כמו שינה ושיבוש השעון הביולוגי, מה שפוגע ביכולת הפשוטה ביותר – להגיע לשיעור בזמן: "כל פעם שחוזרים מלחימה אז לוקח חודשים לחזור לישון נורמלי (...) ערה בלילות. לא יושבת בוהה... מנסה לישון, קמה... הולכת לישון מאוחר. כל זה שלך משובש, לגמרי."

השאר זה כאילו הכול בסדר. מועד ב' נעשה מועד ב' – הכול טוב. העיקר שאני בחיים". משמע, שדה הקרב שינה את סולם הערכים – מה שנתפס בעבר כמהותי, הפך לשולי אל מול הישרדות.

2.3 האקדמיה כעוגן ומשמעות

מנגד, עבור חלק מהמרוויינים, שגרת הלימודים לא נתפסה כמעמסה אלא דווקא כמנגנון התמודדות: "המעבר בין הלימודים למילואים עוזר לי להתמודד. אני חושב שזה משהו חיובי, זה משהו טוב שיש לי את הלימודים האלה על הראש כי בסוף זה גורם לי להיות פעיל, זה גורם לי להפעיל את המוח בדברים אחרים שהם לא מחשבות על המלחמה".

תמה 3: קרע חוויתי – ניווט בין שתי מציאויות

תמה זו מתארת את החוויה העמוקה של פיצול וניתוק שחשים סטודנטים-מילואימניקים בעת המעבר בין המציאות הצבאית למציאות האקדמית. המעבר אינו רק בין שני מרחבים פיזיים – מהחזית אל הקמפוס – אלא בין מערכות משמעות שונות. זהו תהליך של ניתוק והתהוות מחודשת, שבו הסטודנטים מתארים עצמם כמי שחיים בשני עולמות מקבילים שאינם מתחברים. התנועה החוזרת בין העולמות הללו יוצרת קושי בהסתגלות, תחושת זרות כלפי חברים לכיתה, ולפעמים אף ריחוק מהעצמי. תמה זו כוללת ארבע תתי-תמות: דיסוננס בין שדה הקרב לכיתת הלימוד; פיצול זהויות; השעון עוצר מלכת; והמשך תפקוד – ריחוק רגשי מהתמודדות.

3.1 דיסוננס בין שדה הקרב לכיתת הלימוד

המעבר החד בין שדה הקרב לכיתת הלימוד יצר דיסוננס קוגניטיבי ורגשי עמוק אצל הסטודנטים: "אתה מרגיש שאתה חי בשני עולמות ואתה כאילו לא... אתה לא באמת מרגיש שאתה בא מהמלחמה ומילואים וכל פעם שאתה חוזר הביתה אתה מרגיש כאילו היית בסרט שאף אחד לא מבין אותו פשוט, וכאילו אתה רואה שהכול מתנהל כרגיל ויש צחוקים ואנשים לומדים והכל בשגרה וכאילו מרגיש שאף אחד לא מבין מה אתה חווה". לאור זאת, נלווית תחושת הזרות והניתוק שחווה בתוך מרחב הלימודים: "וואלה, זה לא היה פשוט בכלל. בתוך לימודים זה הרגיש כאילו לא אמיתי, כאילו fake כזה, כאילו שאני לא באמת שמה".

3.2 פיצול זהויות

הסטודנטים תיארו תחושה של פיצול זהות – הם נדרשים "להחליף כובעים" באופן תכוף ומהיר, מצב שיוצר בלבול זהותי ותחושת ניכור: "כן, זה משנה את כל התמונה, פתאום אתה עובר מסטודנט, ואז עובר מחייל, ואז חוזר לעוד פעם, זה כל הזמן לשנות את הכובע פשוט". או במילים אחרות "מילואימניק בחופשה" – האם אני חייל-סטודנט או סטודנט-חייל? "אם נדבר רק על הלימודים, הרגיש כזה מאוד מוזר (...) הרגיש לי שכולם בשגרה שלהם, כולם עושים, עובדים, לומדים, כאילו ב'מרכאות' אין מלחמה, ואני כאילו, זה נקרא: מילואימניק בחופשה". והחזרה לשגרת הלימודים לוותה בתחושת ניכור עמוקה: "כשבאתי למכללה בפעמים הראשונות

דין

המעבר החד מהשירות הצבאי האינטנסיבי לחיים האזרחיים יכול להיות אתגר משמעותי לסטודנט/ית [9]. ממצאי המחקר מצביעים על כך שהחזרה לשגרה אקדמית לאחר שירות מילואים אינטנסיבי בזמן מלחמה אינה תהליך טכני בלבד, אלא מעבר עמוק החובק רבדים רגשיים, גופניים, קוגניטיביים וזהותיים. הסטודנטים-לוחמים תיארו חוויות מתמשכות של עוררות יתר, זיכרונות טראומטיים, פיצול בזהות, קושי בריכוז ודעיכה במוטיבציה, לצד מגמות של עיבוד משמעות, מציאת יציבות והתגבשות של תחושת שליחות מקצועית. הממצאים מתכתבים עם גישות תאורטיות הרואות במעבר בין שירות צבאי לחיים אזרחיים תהליך מורכב של שינוי זהותי, כאשר חוסר סינכרון בין זהויות אלה עלול להוביל לקונפליקטים פנימיים, תחושת זרות ואף ניתוק מהעצמי [4]. ממצאי המחקר הנוכחי ממחישים זאת היטב: המרואיינים תיארו את המעבר אל האקדמיה כסוג של דיסוננס עמוק, שבו קצב החיים, הקודים ההתנהגותיים והמשמעות הקיומית משתנים באחת.

תחושת חוסר הוודאות שתיארו המשתתפים – הן במהלך הלחימה והן לאחריה – מהדהדת את מושג "ערפל הקרב" שבו חוסר שליטה על מידע, זמן וזהות משבש את תפקודו של הפרט גם מחוץ לשדה הקרב [2]. החוויה המתוארת על ידי המרואיינים כ"השעון עוצר מלכת" משקפת שיבוש עמוק בתפיסת הזמן וההשתייכות [3].

לצד הקשיים, עלו מהנתונים גם מגמות חיוביות: חלק מהמשתתפים תיארו את הלימודים כמקור ליציבות, כעוגן התנהגותי ונפשי, ולעיתים אף כבסיס להתפתחות מקצועית משמעותית. עבורם, הלמידה אינה רק חזרה לשגרה אלא גם דרך לעבד את החוויה, להזהרות עם מטופלים בעתיד, ולהפוך את הכאב האישי לכלי טיפולי. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם המתואר בספרות, אשר מדגישה את החשיבות של הפיכת החוויה הצבאית למשאב בצמיחה מקצועית, במיוחד בתחומים טיפוליים [7].

המחקר מעלה צורך ברור בהתאמות מוסדיות עבור אוכלוסיית הסטודנטים-מילואימניקים. מוסדות אקדמיים יכולים לשמש כמרחבים שיקומיים – אך רק כאשר הם מכירים במורכבות זהותית ורגשית זו ופועלים ליצירת מענים מותאמים [9,6]. לאור הממצאים, מומלץ כי מוסדות אקדמיים יגבשו מענים רגשיים להקשר עבור סטודנטים-מילואימניקים החוזרים ללימודים לאחר שירות בזמן לחימה. מענה מסוג זה צריך לשלב ליווי אישי, התאמות אקדמיות ותמיכה רגשית, לצד הכשרת סגל ההוראה בזיהוי ביטויי קושי רגשיים ופיזיולוגיים והתמודדות עמם. מומלץ להנגיש שירותי תמיכה נפשית ייעודיים, לרבות קבוצות תמיכה לסטודנטים החווים עוררות גבוהה, פיצול זהותי או קושי במוטיבציה. כמו כן, יש לעודד פרקטיקות אקדמיות המאפשרות לתרגם את חוויות הלחימה לכדי תחושת משמעות מקצועית, במיוחד במסלולים טיפוליים, וזאת מתוך ראייה אינטגרטיבית של זהות, טראומה וצמיחה.

אז צריך כאילו לאפס את זה מחדש. אז כשאתה לא ישן כל הלילה לך תקום ב-8 בבוקר לשיעור."

4.2 חיפוש משמעות ושגרה – הכמיהה לנורמליזציה

לצד העייפות והתסכול, עלתה כמיהה ברורה לשוב לשגרה, ולמצוא בתוך ההקשר האקדמי נקודת עוגן רגשי וערכי: "כן, רציתי את זה כל כך. הייתי צמא... בסוף פברואר הייתי כל כך צמא כבר לחזור לשגרה שהייתה לי לפני. חיבקתי את הלימודים. רציתי לחזור לשגרה".

תמה 5: מהכאב לשליחות – הדרך מן הלחימה אל הקליניקה

בעוד שארבע התמות הראשונות עשויות להיות נכונות לקהילת הסטודנטים בכלל, התמה החמישית משקפת מצב ייחודי של סטודנטים במקצועות הטיפולים (כאמור, המרואיינים הם סטודנטים לספירטורפיה). תמה זו מבטאת את תהליך העיבוד שעברו חלק מהסטודנטים-לוחמים, אשר הצליחו להמיר את חוויותיהם הקשות בשדה הקרב לתחושת שליחות מקצועית. בניגוד לתמות קודמות שעסקו בטרומה, עוררות, פיצול ואובדן שליטה – כאן עולה נרטיב של משמעות, תיקון וייעוד. המרואיינים תיארו כיצד ההתמודדות עם כאבם האישי פתחה עבורם נתיב מקצועי ברור, רגיש ועמוק יותר כלפי מטופלים. תמה זו כוללת שתי תת-תמות: חוויות השטח כמניע מקצועי, וסגירת מעגל טיפולי.

5.1 חוויות השטח כמניע מקצועי

חלק מהסטודנטים הדגישו כיצד ההתנסות הקרבית לא רק פגעה בתפקודם – אלא גם חידדה עבורם את חשיבות תחום העיסוק בו בחרו: "אני חושב שדווקא בתחום שלנו זה משהו שמאוד העלה לי גם את הביטחון... אנחנו עוסקים בשיקום ואולי גם נעזור להרבה חיילים פצועים... הניסיון הקרבי והמלחמתי שלנו מאוד יכול לתת לנו את היתרון של הבנת המטופל יותר". הם מחדדים כיצד המפגש הישיר עם פצועים והכרת תהליך השיקום הובילו אותם להזדהות עם תפקידם העתידי: "זה רק חיזק לי את המשמעות של מה שאני לומד. לראות את כל הפצועים והחבר'ה שיצטרכו שיקום ארוך – זה גרם לי להבין שאני לומד מקצוע חשוב... בין החבר'ה הפצועים, שאתה רואה אותם ברגע הכי קשה בחיים שלהם – להבין שיש להם שיקום ארוך, שהתפקיד שלך הוא לפגוש אותם בשיקום – זו מחשבה שהיא די מטורפת... זה קשר ישיר בין מה שראיתי לבין ההבנה כמה חשוב לי להיות מקצועי".

5.2 סגירת מעגל טיפולי

אצל חלק מהמרואיינים קיבל תהליך העיבוד צורה של "סגירת מעגל" – תנועה בין שני קצוות של מערכת הטיפול, משדה הקרב ועד לקליניקה: "בעיניי זה סגירת מעגל... יש לי יתרון עצום – אני מבינה מה קורה בחרוז הראשון בשרשרת. החרוז הראשון זה לטפל בטרומה באותו רגע, החרוז האחרון זה להיות חלק מהשיקום – להחזיר את האדם לאיכות חיים. שתי קצוות".

מגבלות המחקר ותרומו

המחקר התבסס על מדגם קטן של שמונה סטודנטים-לוחמים מהחוג לספורטטרפיה בקריה האקדמית אונו. ממצאים אלה אינם מייצגים את כלל אוכלוסיית הסטודנטים בשירות מילואים, ובמיוחד לא לוחמים שאינם מגיעים מתחום טיפולי. עם זאת, המחקר מספק תובנות איכותניות מעמיקות על תהליך מעבר חיוני שכמעט לא נחקר עד כה, ומציע נקודת מבט חדשה על הקשר בין חוויית הלחימה, זהות מקצועית ותפקוד אקדמי. התרומה המרכזית של המחקר היא בהצפת חוויה שהינה שקופה במידה רבה, והדגשת הצורך במענים מערכתיים רחבים יותר.

מקורות

1. Perliger A. The changing nature of the Israeli reserve forces: Present crises and future challenges. *Arm Forces Soc* 2011; 37(2):216–238.
2. Trofimov A, Zabolotna V. Tolerance to uncertainty as a factor in the mental health of the population in conditions of war. *Soc Leg Stud* 2023; 6:198–209.
3. Due J, Finney N, Byerly J. Preparing soldiers for uncertainty. *Mil Rev* 2015; 95(1):26–30.
4. Ryan SW, Carlstrom AH, Hughey KF et al. From Boots to Books: Applying Schlossberg's Model to Transitioning American Veterans. *NACADA J* 2011; 31(1): 55-63.
5. Smith-Osborne AM. Supporting resilience in the academic setting for student soldiers and veterans as an aspect of community reintegration: The design of the student veteran project study. *Adv Soc Work* 2012; 13(1):34–50.
6. Berg LN, Herring PC. Universities as safe spaces: A place to learn and building resilience? A case study on education of US military veterans. *IntechOpen* 2024. Available from: <https://doi.org/10.5772/intechopen.114191>
7. Babin J. An exploration of the perceptions and experiences of veterans transitioning to higher education [Dissertation]. Boston: Northeastern University; 2019. Available from: <https://repository.library.northeastern.edu/files/neu:m044hv75d/fulltext.pdf>.
8. Braun V, Clarke V, Weate P. Using thematic analysis in sport and exercise research. In: Smith B, Sparkes AC, eds. *Handbook of qualitative research in sport and exercise*. Routledge New York; 2016:191-205.
9. DiRamio D, Jarvis K. Special Issue: Veterans in Higher Education - When Johnny and Jane Come Marching to Campus. *ASHE Higher Education Report* 2011; 37(3), 1-144.

מיעוט פגיעות חום בלחימה ברצועת עזה – מה למדנו ממלחמת "חרבות ברזל"

תקציר

רקע: פגיעות חום הן מנעד תסמונות הנגרמות מעליית טמפרטורת ליבת הגוף; החמורה שבהן, מכת חום, עלולה לגרום לנכות ואף מוות. מרבית פגיעות החום מתרחשות בהכשרות ובאימונים, בעוד שבמהלך לחימה נצפה שיעור נמוך יותר, על אף מגבלות יישום הנחיות הבטיחות הקיימות באימונים.

מטרה: לבחון האם שכיחות פגיעות החום בלחימה אכן נמוכה מזו שבשגרה ולנתח את הצעדים שננקטו לצמצום התופעה.

שיטות: נאספו נתונים על פגיעות חום בין אוקטובר 2023 ליולי 2024 מחמ"ל הרפואה המטכ"לי, מערכת "קליק-סנס", הרשומה הרפואית (CPR) ומאגר ענף הפיזיולוגיה. בנוסף התקיימו שיחות עם קציני רפואה חטיבתיים ואוגדתיים ורמ"ח כושר קרבי, במטרה לאמוד את מספר הפגיעות ולאפיין את שדה הקרב.

תוצאות: בחודשי הלחימה הראשונים דווח על פחות מכות חום ופגיעות חום, ובחומרה מתונה יותר לעומת ההכשרות. גורמים מרכזיים לכך: אופי התמרון, ניהול סיכונים מבצעי, מוטיבציה ולחץ חברתי, אספקת אמצעי קירור ע"י אט"ל, והגברת מודעות מפקדים ומטפלים בהובלת מקרפ"ר. עם זאת, עומס החום השפיע על התפקוד – מתשישות וחוסר ריכוז ועד אי-נוחות. אמצעי הקירור הקיימים הקלו אך נדרשים פתרונות יעילים יותר.

מסקנות: מרבית פגיעות החום מתרחשות בשגרה, בעיקר במסעות. יש להמשיך להטמיע מודעות, זיהוי וטיפול בקרב מפקדים, ולהעביר לקחים מהמרחב המבצעי להכשרות. מומלץ לשקול החלת המעטפת ואמצעי הקירור שסופקו בלחימה גם בשגרה לצד פיתוח טכנולוגיות חדשות. יחד עם זאת, הצלחת ההתמודדות ברצועת עזה אינה משליכה בהכרח על הזירה הצפונית, שבה מאפייני הלחימה והאתגרים הלוגיסטיים שונים ודורשים היערכות מותאמת.

מילות מפתח: פגיעות חום, מכת חום, הכשרה צבאית, עומס חום, קירור, מלחמה

רקע

פגיעות חום הן מנעד של תסמונות הנגרמות כתוצאה מעליית טמפרטורת הליבה של הגוף, כאשר החמורה ביניהן היא מכת החום, אשר עלולה אף להוביל לנכות ומוות [1,2]. חיילים בהכשרות ובפעילות מבצעית עלולים להיות פגיעים במיוחד [3], בעיקר בחודשי ההכשרה הראשוניים [4,5]. קיימים גורמי סיכון אישיים, ארגוניים ותעסוקתיים המשפיעים על שכיחותן של פגיעות החום

To cite this article:

Elefant Y, Talmi Yaakov Z, Benov A, Ketko I. Low incidence of heat injuries during combat in the Gaza strip – what we have learned from the 'Iron Swords' War. J Isr Mil Med September 2024; 21(63): 21-25.

הוגש לפרסום 13.5.25
התקבל לפרסום 31.8.25

כל המחברים מצהירים כי אינם בניגוד עניינים וכי הגישו את טופס הגילוי הנאות של ICMJE.

רס"ן איציק אלפנט [1]*

רס"ן ד"ר זיו תלמי-יעקב [2]*
אל"מ ד"ר אבי בנוב [3]
סא"ל איתי קטקו [4]

[1] ענף הפיזיולוגיה והחדשנות, מחלקת הטראומה והרפואה המבצעית, מפקדת קצין הרפואה הראשי, חיל הרפואה, צה"ל, תל השומר, רמת גן, ישראל
[2] המחלקה לרפואה פנימית, המרכז הרפואי הדסה, ירושלים, ישראל
[3] הפקולטה לרפואה ע"ש עזריאלי, אוניברסיטת בר-אילן, צפת, ישראל
[4] המחלקה לרפואה צבאית, הפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית בירושלים, ירושלים, ישראל

* למחברים אלה תרומה זהה לכתיבת המאמר

מחבר מכתוב:

סא"ל איתי קטקו

iketko@gmail.com

המידע על המאושפזים בבתי החולים. כמו כן, בוצעה סקירה של התיקים הרפואיים הרלוונטיים ברשומה הרפואית הצבאית (מערכת CPR) ובוצעה השוואה למאגר המידע המנוהל על ידי ענף הפיזיולוגיה, בהתאם לדיווחים, להתייעצויות, ולמפגשי בירור רפואיים המתקיימים בשגרה במקרים של פגיעת חום.

תוצאות

במהלך הלחימה בגזרת רצ"ע (בין אוקטובר 2023 ליוני 2024) דווחו שישה אירועים של פגיעות חום ממאמץ. אלה כוללים שני אירועים של מכת חום, שני אירועים של פגיעות חום שאינן מכת חום, ושני אירועים שנודעו במהלך איסוף הנתונים לתחקיר וטרם התבררו על ידי ענף פיזיולוגיה. יש לציין כי לחמ"ל הרפואה המטכ"לי דווח על מספר רב יותר של פגיעות חום, אך לאחר שנבחנו כלל האירועים הסתבר כי עיקרם סווגו כמקרים של התייבשות או מחלה ויראלית שגרמה לעליית חום הגוף – כלומר, אלה אירועים שאינם בגדר פגיעת חום ממאמץ ובוודאי שלא מכת חום ממאמץ.

בשיח שהתקיים עם הקרפ"חים עלה כי טרם התמרון, התעורר החשש שיתרחשו פגיעות חום רבות וחמורות במהלך התמרון. הסתבר שהחשש נבע מהשלכה של חיי השגרה על אופי הלחימה, ובדיעבד לא היה מדובר במספר גבוה של אירועים. יתרה מכך, האירועים שהתרחשו הם ברובם בדרגות חומרה קלות.

במהלך החודשים 07/2024-10/2023 דווח על 27 פגיעות חום שלא במסגרת התמרון (למעלה מפי ארבעה מאשר בין החיילים המתמרנים), מתוכן 25 פגיעות שאירעו בהכשרות (92%) ושני מקרים התרחשו ביחידות סדירות שלא במסגרת הכשרות. בין הפגיעות היו תשעה אירועים של מכת חום ממאמץ (שבעה מתוכם בחודש יוני), המהווים 33% מסך הפגיעות.

אחוז פגיעות החום שהתרחשו במסגרת הכשרה היה גבוה השנה באופן חריג, על אף המלחמה והשפעתה על שגרת האימונים. בהשוואה בין שנת הלחימה הראשונה והשנים שקדמו לה גם בתקופה שבין 01/2020-09/2023, רובן המוחלט של פגיעות החום התרחשו בהכשרות. מתוך 210 פגיעות חום מתועדות בתקופה הנ"ל, 160 התרחשו בהכשרות (76%).

בהשוואה בין פגיעות החום בלחימה לבין פגיעות החום בהכשרה עולה כי המקרים שאירעו בלחימה מתאפיינים בגורם סיכון של תחלואה חריפה (שלושה אירועים, 50%), או שאירעו בעת פעילות חוצת גדר המאופיינת במקטעים של פעילות בעצימות גבוהה (דילוג בין מחסות) בעומס חום גבוה (שני מקרים, 33%). לעומת זאת, פגיעות החום בהכשרה מתאפיינות במאמצים עצימים יותר, בעומסי חום נמוכים, ובריבוי גורמי סיכון.

תובנות ולקחים

מכת חום היא אירוע מסכן חיים. בהקשר המבצעי, מכת החום עלולה לסכן גם את הצוות של הנפגע ואת המשימה כולה. כמו

בקרב חיילי הכשרה. גורמים אישיים כוללים אקלום ירוד לחום, רמת כושר גופני נמוכה יחסית, מחלה ויראלית קיימת (אפילו תת-קלינית), הרכב גוף, ומוטיבציה להצטיין. הגורמים הארגוניים כוללים את סוג הפעילות, עצימות האימון ומשכו, ולוחות הזמנים של האימונים [6,7,8]. גורמי סיכון אלה אינם פועלים באופן עצמאי זה מזה; קיימת בספרות עדות לכך שבין גורמי הסיכון מתקיימות אינטראקציות המגבירות את הסיכון להתפתחות פגיעות חום [9]. בשנים האחרונות אנו עדים למגמה עולמית של שינוי אקלים המשפיעה גם על אזורנו, בדגש על גלי חום המאופיינים בטמפרטורות קיצוניות בתדירות גבוהה יותר ולפרקי זמן ממושכים. שינוי האקלים משפיעים הן על הפעלת הכוח והן על בניין הכוח (תשתיות, אנרגיה, פלטפורמות, אמל"ח, אימונים). זאת ועוד, בראייה עתידית צפויות השפעות על יכולות התמרון של צה"ל, הגנת הגבולות ומשימות הבט"ש, ועל האימונים וההכשרות. בנוסף, ההשפעות על היבטים שונים של בריאות המשרתים בצה"ל ותפקודם בתנאי קיצון צפויות להתעצם גם הן.

מרבית מקרי פגיעת החום מדווחים במהלך אימונים והכשרות, והרושם שנוצר הוא שבמהלך הלחימה, מספר פגיעות החום ובעיקר מכות החום הוא נמוך יחסית. זאת, למרות שתחת האילוצים המבצעיים לא ניתן ליישם באופן מלא את הוראות הבטיחות באימונים הנוגעות להתניות פעילות תחת עומס חום. על כן, ובהנחיית ראש אט"ל, בוצע תחקיר על ידי ענף הפיזיולוגיה והחדשנות במקרפ"ר להעמקה בנושא, כשמטרת התחקיר היא לבחון האם אכן מתרחשים פחות מקרי פגיעות חום בלחימה בהשוואה לשגרה, ולהעמיק בצעדים שננקטו לצמצום מספר הפגיעות האלה.

שיטות

העבודה התבססה על שיחות למידה ואיסוף נתונים ממספר מאגרים. השיחות התקיימו עם קציני רפואה חטיבתיים (קרפ"חים) סדירים הנמצאים בלחימה ברצועת עזה (רצ"ע) ובנוסף עם קציני הרפואה האוגדתיים (קרפ"אים). לכל קרפ"ח הוצגו השאלות הבאות: (א) כמה פגיעות חום התרחשו בצוות הקרב החטיבתי (צק"ח)? (ב) אם התרחשו פגיעות חום, כיצד הן טופלו? (ג) אלו צעדים ננקטו על מנת למנוע פגיעות חום? (ד) האם עומס החום היווה שיקול מבצעי? (ה) איזו השפעה יש לעומס החום על הלוחמים בשטח (ללא קשר לפגיעות חום)?

בנוסף התקיימה שיחה עם רמ"ח כושר קרבי (המשמש כמנהל לחימה בפקוד הדרום (פד"ם)) על מנת לדון במאפייני הלחימה ובנקודת המבט שלו בנושא פגיעות החום, וכן שיחה עם רמ"ד הרפואה בפד"ם לו הוצגה שאלה ג' לעיל. על מנת לאמוד את מספר פגיעות החום במהלך הלחימה ברצ"ע, נאספו (בנוסף לתשאול הקרפ"חים) מחמ"ל הרפואה המטכ"לי גם הנתונים בנושא פגיעות החום שדווחו במרחב פד"ם מ-10/2023 ועד 07/2024 והדיווחים שהתקבלו במערכת ה"קליק-סנס" – מאגר

של מחלקת כושר קרבי עלה כי 30% מהנשאלים דירגו את רמת המאמץ כקלה-קלה מאוד (70% דרגו את המאמץ כבינוני ומטה), למרות הדיווחים על נשיאת משא גב כבד במשקלים של כ-45 ק"ג. מאמץ גופני בקרב חיילים הוא נגזרת של משך המאמץ ועצימותו ושל משקל הציוד הנשא. לכן, גם אם משקל המשא היה לעיתים גבוה מהמקובל בהכשרות (40% ממשקל הגוף), קצב הפעילות הנמוך הביא בסופו של דבר לדירוג נמוך של עצימות המאמץ. יחד עם זאת, הממצאים מוגבלים לאופי הלחימה ברצ"ע – עקב אופי התמרון בגזרה הצפונית (פיקוד צפון) שעשוי להיות עצים יותר מאשר בגזרת עזה, עלול מספר פגיעות החום לעלות בהתאם. נכון לכתיבת שורות אלה (סתיו 2024), למדנו כי טרם נצפו פגיעות חום, ככל הנראה כי הלחימה לא הייתה בתנאי עומס חום ניכר כפי שארע בגזרת פד"ם.

תנאי אקלים – נושא עומס החום עולה בכל תחקיר, וקיימת מודעות רבה לכך שהוא משפיע באופן ניכר על תפקוד החיילים. נקודות שחזרו ועלו הן כי עומס החום גורם לתשישות רבה יותר, לחוסר נוחות, לחוסר שינה, ולחוסר ריכוז. אמצעים שסופקו ללוחמים מאפשרים כשירות מבצעית גבוהה יותר, ומהשיח עולה שהם קריטיים לשיפור תפקוד הלוחם בשדה הקרב.

האמצעים הקיימים כיום להקלה בחשיפה לעומס חום נותנים מענה בעיקר בעת שהייה במקום נתון, ולא בעת תנועה רגלית או תנועה ברכב קרבי משוריין (רק"מ) ללא מערכת תומכת חיים (מיזוג). לאור השהייה הממושכת ברק"מ, נושא מיזוג האוויר בכלים אלה עלה כפעור משמעותי, בעל היבטים מבצעיים, מכלל צוותי הקרב. מערכת תומכת חיים תקינה מאפשרת תפקוד טוב יותר של הלוחמים ומפחיתה את הסיכון להתפתחות פגיעות חום. השהייה בכלים ללא מערכת תומכת חיים היא קשה עד בלתי נסבלת, בין אם מדובר בכלים בהם המערכת תקולה או בכלים ללא מערכת מיזוג אוויר כלל, דוגמת 'אכזרית'.

מעל ל-70% מהחיילים הגדירו את השהייה ברק"מ כמאמץ בדרגה קשה או קשה מאוד, אחוז גבוה ביחס לפעולות אחרות המבוצעות בלחימה, למרות שהרמה המטבולית בשהייה ברק"מ היא נמוכה יחסית לפעילות רגלית. ככלל, הקרפ"ח ציינו כי הקפידו לשמר את התקינות של מערכת מיזוג האוויר בכלי הרפואה והפינוי, מתוך מחשבה על מניעת פגיעות חום.

מודעות מפקדים – השפעת עומס החום על התפקוד הקרבי חלחלה לכל דרגי הפיקוד בשטח ועד לדרגת מח"ט, והינה היבט מרכזי בלחימה. ההשפעה על מחזורי פעילות, מנוחה והשהייה מעסיקה מאוד מפקדים והינה גורם משמעותי במניעת פגיעות חום. העלאת המודעות בקרב מפקדים ומטפלים בשטח ובלחימה חשובה מאוד. ענף הפיזיולוגיה משקיע רבות בהעלאת המודעות לפגיעות על רקע פיזיולוגי (פגיעת חום, התייבשות, היפונטרמיה והיפוגליקמיה) באמצעות שיחות, הרצאות בקורסים, כנסים והכנות מפקדים, והפצת אגרות למידה עם המלצות ולקחים. בתשאלו הקרפ"ח עלה כי המסרים האלה מחלחים לדרג

כן, משימת פינוי של נפגע מכת חום משטח הלחימה היא בעלת משמעות נרחבות עבור מסגרות הרפואה והפיקוד. העבודה הנוכחית הציגה ממצאים השונים במידה מהותית מאלה המקובלים בשגרה – מספר מקרי מכת חום ממאמץ ומספר נמוך יותר של פגיעות חום (ובחומרה קלה יותר) נצפו במהלך הלחימה בהשוואה לאימונים והכשרה בתקופה המקבילה בשנה.

במהלך הלחימה ברצ"ע שהו בגזרה כוחות בסד"כ של כארבע אוגדות. אין בידינו את מספר הלוחמים המדויק ואין ביכולתנו להציג את שיעור פגיעות החום המדויק (מסך הסד"כ), אך בהשוואה לכמות הכוחות הנמצאת בהכשרה ברגע נתון, ניתן להעריך כי הסד"כ הלוחם היה גדול פי כמה מזה שבהכשרות. על כן ניתן להסיק כי שיעור פגיעות החום, ובוודאי אלה המוגדרות כמכת חום, היה נמוך במידה ניכרת בלחימה מאשר בהכשרות בתקופה המקבילה.

פגיעות חום בהכשרות קשורות פעמים רבות לגורמי סיכון המשלבים את מאפייני הפרט ומאפייני הפעילות [4, 5, 6, 8]. בין מאפייני הפרט ניתן למנות: אקלים נמוך למאמץ בחום, מוטיבציית יתר (ולחץ חברתי/פיקודי), ומאמצים ממושכים. בין מאפייני הפעילות ניתן למנות: חריגה מסרגל מאמצים או מהנחיות פעילות על פי עומס החום, פעילות בנוכחות מחלה חריפה, ואי זיהוי "חייל כושל" החשוך כזה המפתח פגיעת חום.

בגזרת הלחימה צומצמו מרבית גורמי הסיכון המאפיינים את שגרת האימונים. מאפייני הפעילות המבצעית, ניהול סיכונים מבצעי, גורם המוטיבציה והלחץ החברתי, תכנית הצפת השטח באמצעי קירור נגישים ובפריסה רחבה ע"י אט"ל, העלאת מודעות מפקדים ומטפלים על ידי ענף הפיזיולוגיה במקרפ"ר – כולם נבדלו באופן מהותי מאלה שבשגרת ההכשרות והאימונים, מה שעשוי להסביר את הממצאים שעלו בתחקור. חמישה גורמים מרכזיים אשר עשויים להסביר את מספר נפגעי החום הנמוך במהלך התמרון המבצעי: מאפייני התמרון, תנאי האקלים, מודעות המפקדים, המוטיבציה, המעטפת הלוגיסטית.

מאפייני התמרון – בהשוואה למאמצים המאפיינים פגיעות חום בהכשרה, נמצא כי התמרון המבוצע בגזרת רצועת עזה הוא בעיקרו תמרון קצר וממוקד, ומקטעי הפעילות בעצימות גבוהה הם לפרקי זמן קצרים (דילוגים, הסתערות, טיפוס גרם מדרגות, פינוי פצועים). רוב הפעילות הרגלית היא למרחקים קצרים, בקצב איטי ועם הפסקות ממושכות. כל אלו תורמים לשמירה על מאזן חום הגוף (קצב ייצור חום לעומת קצב פיזורו לסביבה) ולכך שטמפרטורת גרעין הגוף לא תעלה מעבר לסף מסוכן. מתאר זה מתאים לתוצאות הביניים של סקר הלחימה, שבוצע על ידי מחלקת הכושר הקרבי בקרב 400 לוחמים. מתוצאות סקר זה עלה כי המרחק החציוני שנדרשו חיילים לעבור בלחימה (הלוך-חזור) היה 4 ק"מ. רוב הדיווחים היו על מרחקי תנועה רגלית של מאות מטרים עד קילומטרים בודדים. רק כ-15% מהדיווחים היו על תנועה ארוכה יותר – 10 ק"מ ומעלה. כמו כן, בסקר הלחימה

להתחשב באופי הפעילות, בעיקר הרגלית, שעשויה להיות עצימה יותר במידה ניכרת מהפעילות ברצ"ע מבחינת מרחקי תנועה, אופי השטח, תנועה רכובה לעומת רגלית, משקל הצויד הנישא על ידי החייל, והאפשרות למנוחות בתנאי עומס חום.

יש לשמר את תכנית "הצפת השטח" של אט"ל תוך שימת דגש על האמור לעיל, לתעדף יכולות ואמצעים ניידיים, וכן לאסוף מודיעין לוגיסטי על אמצעי קירור זמינים (מעיינות, נחלים, ברזים, מקררים וכו'). מתוך הבנה כי קירור מידי של נפגע חום הוא אתגר רפואי בעל השלכות לוגיסטיות, אנו ממליצים להטמיע "ערכת טיפול נפגע חום בשטח" ייעודית לכוחות הלוחמים. שיטה זו הוצעה על ידי ענף הפיזיולוגיה כתחליף יישומי בדרג השדה לקירור נפגע מכת חום באמבטיית מים וקרח. כל ערכת קירור כוללת שק קירור עם ידיות נשיאה, שני מכלי מים (20 ליטר כל אחד), וציודנין לשמירת קרח. בשיטה זו הנפגע מוכנס לשק הקירור, שופכים עליו מים וקרח, ומערבלים את מי-הקרח על גבי הנפגע בשימוש בשקיות. טיפול ראשוני בדרך זו מאפשר קירור אפקטיבי של נפגע מכת חום והורדה של טמפרטורת הגוף. בשנה וחצי האחרונות, הוכנסו לשימוש רחב במונים הפיזיים בריכות מי קרח כאמצעי יעיל לטיפול במכות חום. בריכות אלה הן על בסיס שימוש בארגזי תחמושת של חיל האוויר. ניכר כי הפתרון צובר תאוצה גם במסגרות ההכשרות והאימונים, ואנו ממליצים לאמצו או ליישמו כחלופה המאפשרת הטבלת נפגע חום במי קרח.

בהקשר של פעילות ושהייה ברק"מ, אנו ממליצים (כמובן בכפוף לאילוצים המבצעיים) לאמץ את ההנחיה שרק"מ ללא מערכת תומכת חיים ייחשב לא כשיר מבצעית כברירת המחדל. סוגיה זו תהיה רבת משמעות ביחס לעקת החום בלחימה במתאר צפוני בתנאי עומס חום כבד וקיצוני. ככלל, אתגר השהייה ברק"מ בעומס חום, הפעילות הרגלית, והשהייה באתרים בתנאי עומס חום ניכר הוא אתגר פיזיולוגי ומבצעי שעלול להשפיע על התפקוד בלחימה. כיום נבחנים פתרונות טכניים קיימים ומותנע הליך של פיתוח אמצעים חדשניים להקלה בעקת החום במתארים שונים וכן אמצעים לקירור נפגע חום: שמיכת קירור, שקיות קירור, מערכות קירור לבישות (עם ישימות גבוהה לשטח), ועוד.

גורם סיכון שיש לתת עליו את הדעת הוא מפקדים (מרמת הכיתה ועד לפלוגה) שעוברים במעבר חד מפיקוד על לוחמים בשדה הקרב לפיקוד על טירונים בהכשרות. בלחימה, מרבית ה"גדרות" הנוגעות להוראות הבטיחות באימונים אינן מיושמות עקב האילוצים המבצעיים והצורך בעמידה במשימה (למשל תנועה רגלית בעומס חום כבד תוך נשיאת צויד במשקל רב). בהכשרה, ניהול הסיכונים שונה בתכלית ומטבע הדברים הוא לעיתים מחמיר. אולם, בעיני המפקדים החוזרים מהלחימה, הגבלות אלה עשויות להיתפס כמוגזמות ולא תואמות למה שפגשו בשדה הקרב. על המפקדים להבין ולהפנים כי במסגרת הכשרות חייבים להיצמד להוראות בטיחות שמטרתן לשמור על בריאות וחיי החיילים, גם במחיר קיצור או ביטול האימון (כשלא מדובר במשימה מבצעית).

הפיקודי וכי נושא האקלים עלה בכל קבוצת פקודות ובכל תדרוך למפקדים ולכוחות הלוחמים. מסתבר, כפי שאנו מאמינים שנים רבות, כי הסברה נכונה היא גורם אפקטיבי מרכזי במניעת פגיעות חום.

מוטיבציית יתר והלחץ החברתי – אחד מגורמי הסיכון הידועים והנפוצים לפגיעת חום ולמכת חום ממאמץ במסגרת ההכשרות הוא מוטיבציית יתר של חייל להוכיח את עצמו ו/או לחץ חברתי או פיקודי, גם תוך התעלמות מסימני אזהרה (תסמיני חייל כושל) ואי-דיווח. גורם סיכון זה לא קיים בתמרון (וגם אינו מאפיין את אוכלוסיית המילואים בשגרה). הדגש בלחימה היה על ביצוע מיטבי תוך ניהול סיכונים, לעומת תפיסת הפרט בהכשרה שהיא סיטואציה של לחץ ומבחן – "תחרות" של החייל מול עצמו או מול החברים למחלקה.

אנו מניחים גם כי קיימת מודעות גבוהה יותר בקרב המפקדים לסכנת פגיעות החום בכך שהן עלולות לפגוע בביצוע המשימה ושלמות המסגרת, וכן בשל הקושי הלוגיסטי בטיפול מידי ופינוי. על כן, ניתן דגש גדול יותר על ביצוע מדויק של המשימה תוך ניהול הסיכונים המבצעי. המפקדים מרוכזים במשימה ובוחרים לנוע ולהתקדם כאשר עומס החום מאפשר זאת, אלא אם מדובר בהכרח מבצעי. ניכר כי המפקדים מתחשבים בעומס חום כשיקול מבצעי המהווה חלק מניהול הסיכונים. נקודה שעלתה הן מהשטח (מג"דים) והן מגורמי החטיבה היא כי התחשבות בעומסי החום מפחיתה את הסיכון לכוחות הלוחמים.

המעטפת הרחבה שניתנה על ידי אט"ל – היכולת לצייד את כלל הכוחות בקרח, מים קרים, ואמצעי קירור לרבות מאווררים ומזגנים ניידיים עלתה כגורם מרכזי המאפשר להקל את ההשפעה של עומס החום על הלוחמים, וכך לשפר את כשירותם ותפקודם. אין ספק שהדרך הנכונה לצמצם את בעיית פגיעות החום היא באמצעות מניעה. ההכרה בסכנה לפרט וליחידה הלוחמת כתוצאה מפגיעות חום ובעיקר ממכת חום מכוונת למציאת דרכים נאותות למניעת תופעות אלה. אמצעי המניעה הם מגוונים וכוללים הכרה בסכנה, הדרכה נכונה של החייל הבודד ודרגי הפיקוד, ואספקת אמצעים המאפשרים למנוע עלייה בטמפרטורת הגוף (בעיקר בעת שהייה). אמצעים אלה הם בסיסיים ופשוטים וכוללים שימוש בקרח לקירור שתייה, התרעננות וקירור הגוף, ותכנון מנוחות בין מקטעי פעילות ככל הניתן בהתאם לאילוצים המבצעיים. משיח עם מחלקת הרפואה בפיקוד הדרום והרופאים האוגדתיים, עלה כי ניתן דגש למטפלים ולמפקדים על חשיבות השימוש באמצעים אלה והשפעתם על התפקוד והכשירות.

המלצות

ראוי שהלקחים והתובנות שנלמדו ברצ"ע יהיו מיושמים, בהתאמות הנדרשות, גם בלחימה בזירות אחרות וכן בשגרת האימונים וההכשרות. בהערכות להתפתחות הלחימה בחזית הצפונית – באם תתקיים בתנאי עומס חום ו/או בעונת הקיץ – יש

מקורות

1. Epstein Y, Yanovich R. Heatstroke. N Engl J Med 2019;380(25):2449–2459.
2. Leon LR, Bouchama A. Heat stroke. Compr Physiol 2015; 5(2):611–647.
3. Carter R, Cheuvront SN, Williams JO, et al. Epidemiology of hospitalizations and deaths from heat illness in soldiers. Med Sci Sports Exerc 2005; 37(8):1338–1344.
4. Epstein Y, Moran DS, Shapiro Y et al. Exertional heat stroke: a case series. Med Sci Sports Exerc. 1999; 31(2):224–228.
5. Maule AL, Scatliffe-Carrion KD, Kotas KS et al. Heat exhaustion and heat stroke among active component members of the U.S. Armed Forces, 2019-2023. MSMR 2024;31(4):3-8.
6. Alele FO, Malau-Aduli BS, Malau-Aduli AEO, J Crowe M. Epidemiology of exertional heat illness in the military: a systematic review of observational studies. Int J Environ Res Public Health 2020; 17(19):7037.
7. Epstein Y, Druyan A, Heled Y. Heat injury prevention-a military perspective. J Strength Cond Res 2012; 26 Suppl 2:S82-86.
8. Lalli K, Charkoudian N, Moreh Y, DeGroot D. The role of motivation to excel in the etiology of exertional heat stroke. J Spec Oper Med 2024; 24(2):28-33.
9. Roberts WO, Armstrong LE, Sawaka MN, et al. ACSM Expert consensus on Exertional Heat Illness: Recognition, Management, and return to Activity. Current Sports Med Report 2023; 22:134-149.

על כן, כאשר מפקדים שחוו סביבת פעילות מבצעית – בה כללי הבטיחות שונים מאשר בשגרת אימונים – עתידים להכשיר טירונים, יש להטמיע בקרבם את המסר הזה.

כחלק מהעלאת המודעות והנגשת כלים למפקדים למניעת פגיעות חום, נעשות בענף הפיזיולוגיה והחדשנות במקרפ"ר פעילויות שונות. למשל, בימים אלה נמצאת בסיום שלבי פיתוח מערכת חדשה, בהובלה משותפת של בית התוכנה המבצעי בחטיבה הטכנולוגית ליבשה (ענף 100 בחט"ל) וחיל הרפואה, שתאפשר הנגשת תחזית עומס חום בכף יד המפקד על גבי הטלפון הנייד (מערכת "בשחור"). המערכת מבוססת על נתונים עדכניים שעתיים מהשירות המטאורולוגי הלאומי, ומנגישה אותם בתצורת אפליקציה נוחה לשימוש. המשתמש הצבאי יוכל לבחור כל נקודה על גבי המפה ולקבל את תחזית עומס החום ארבעה ימים קדימה, בכל שעה ביממה, באופן שמתעדכן בזמן אמת. באמצעות מערכת זו ניתן יהיה לתכנן אימונים ופעילות תוך התחשבות בעומס החום כשיקול. בהמשך הפיתוח תתממשק המערכת גם למערכת "קרקע בטוחה" שפותחה בהובלה של החט"ל ומבק"א יבשה, על בסיס "תיאום בקליק" שיאפשר תיאום שטח אימונים; בהמשך יקבל המשתמש התראה באם צפוי עומס חום שאינו מאפשר את ביצוע הפעילות. אנו מאמינים שהנגשת יכולת תחזית למפקד והתראה מראש יסייעו להפחתת פגיעות החום בצה"ל. יחד עם זאת, יש לציין כי התחזית אינה מהווה תחליף למדידת עומס החום בשטח הפעילות באמצעות מכשיר ה"קסטרל", כמחויב בפקודות.

סיכום

בתמרון מבצעי מתמשך בעומס חום ניכר, פגיעות החום בלחימה היו מעטות מהצפוי וגם התבטאו בחומרה קלה מהצפוי. יתרה מזאת, מספר מקרי מכת החום ופגיעת החום ממאמץ במסגרת הלחימה היה נמוך ממספרם בהכשרה בתקופה המקבילה. אנו סבורים כי הגורמים המרכזיים למספר הנמוך של מקרי פגיעת חום ומכת חום בלחימה הם אופי הפעילות בתמרון השונה מאופי הפעילות בהכשרה, מאפייני הפרט, ומעטפת לוגיסטית חזקה. ניכר כי העלאת המודעות בקרב מטפלים ומפקדים וחינוך המפקדים לכך שיש להתחשב בעומס החום כחלק מניהול הסיכונים המבצעי תרמו לשמירה על בריאות וחיי הלוחמים, אף במהלך פעילות בעומסי חום ניכרים ותנאים מורכבים.

תודות

ברצוננו להודות לקרפ"חים, לקרפ"אים ולגורמי הרפואה שהשתתפו בתחקיר ובתהליך הלמידה; לרמ"ח כושר קרבי ולמחלקת כושר קרבי על הממצאים שעלו בסקר הלחימה שבוצע בהובלתם; לענף 100 בבית התוכנה המבצעי של החט"ל על פיתוח מערכת תחזית עומס החום לכף יד המפקד; ולמבק"א יבשה ולשירות המטאורולוגי הלאומי על שיתוף הפעולה ההדוק.

פציעה מוסרית בהקשר של שירות צבאי – סקירה עדכנית

תקציר

דוד פוטיק, PhD

[1] [2] [3]

פציעה מוסרית היא תופעה המתארת פגיעה בעולמו הערכי והמוסרי של האדם כתוצאה מביצוע מעשים העומדים בניגוד לקוד המוסרי האישי שלו, ו/או מחשיפה למעשים שהפרו את האמונות והציפיות המוסריות שלו על ידי אחרים. פגיעה כזו מתרחשת גם כאשר חיילים חשים כי מפקדם או סמכות גבוהה בצבא בגדו באמונם במצבי סיכון גבוה. לפציעה מוסרית ישנן השלכות נפשיות, ביולוגיות, התנהגותיות, חברתיות ורוחניות. מאמר זה סוקר את מאפייני התופעה ואת קווי הדמיון והשוני בהשוואה להפרעת דחק בתר-חבלתית (post-traumatic stress disorder). בנוסף לכך, מוצעות המלצות יישומיות ונסקרות דרכי הטיפול המקובלות כיום בעולם. לאור השלכותיה של התופעה ושכיחותה, ראוי כי הן רופאים בשירות צבאי, הן קלינאים במערכת בריאות הנפש הצבאית והן מפקדים בכלל הדרגות יכירו תופעה זו וינסו לבחון כיצד ניתן לצמצמה.

מילות מפתח: פציעה מוסרית, צבא, הפרעת דחק בתר-חבלתית, אשמה, בגידה ממסדית

המונח פציעה מוסרית (moral injury) מופיע בעשורים האחרונים לרוב במחקרים העוסקים בהשלכותיו של השירות הצבאי, בעולם ובישראל [1,2]. מונח זה נטבע לראשונה בידי שיי [3] כדי לציין "בגידה במה שנכון מוסרית על ידי מי שמחזיק בסמכות גבוהה במצבי סיכון". ראוי לציין כי שיי טבע את המונח הן בהסתמך על ניסיונו הטיפולי הרב ביוצאי צבא אמריקאים ששירתו במלחמת וייטנאם והן בהסתמך על הספרות העולמית, במטרה להראות כי אירועים אלו נשנים במהלך ההיסטוריה. ליץ ועמיתיו [4] הרחיבו את ההגדרה של מונח זה, וטענו כי פציעה מוסרית כוללת גם תחושות בושה, אשמה, תיעוב וכעס הנובעות מביצוע מכוון או לא-מכוון של מעשים העומדים בניגוד לקוד המוסרי האישי, ו/או חשיפה לביצוע מעשים מסוג זה על ידי אחרים. דוגמאות למצבים העלולים לעורר פציעה מוסרית הן השפלה של חיילי אויב או אזרחים, חוסר כבוד כלפי גופות, וירי מכוון בילד הנושא מטען חבלה ומסכן חברים לנשק [5].

חשוב לציין כי במהלך השירות הצבאי, חיילים בדרגות נמוכות וגבוהות כאחד חווים דילמות מוסריות, ורבות מהן קשורות במפגשים עם אוכלוסייה אזרחית. דילמות אלו מחייבות תגובה שקשורה פעמים רבות בכוחניות או בתוקפנות, וכתוצאה מכך חיילים, ובעיקר חיילים ביחידות קרביות, ניצבים בפני שאלות לגבי מהו אופן הפעולה הנכון ובאיזו מידה של כוחנות יש לפעול [6]. כלומר, מצבים הקשורים בקונפליקטים מוסריים הינם אירועים בעלי פוטנציאל להופעת פציעה מוסרית, ועם זאת – לא כל אדם שפעל בניגוד לקוד המוסרי האישי שלו, שלא פעל בעת פגיעה באחרים, או שחש תחושת בגידה בידי סמכות גבוהה בצבא, יפתח בהכרח פציעה מוסרית [7]. לפיכך, רווח בספרות המקצועית המונח potentially morally injurious events לתיאור חשיפה לאירועים העלולים להוביל לפציעה מוסרית.

יוצאי צבא רבים מדווחים כי מקורה של הפציעה המוסרית הוא בהתנגשות בין הקוד המוסרי האישי לבין הקוד המוסרי הצבאי, והיקלעות למצבים בהם לא רק שאין בחירה נכונה ולא נכונה, אלא שהבחירה היא בין רע לרע יותר [8]. הביטויים הרגשיים וההתנהגותיים השכיחים של פציעה מוסרית בקליניקה הם תחושות עזות של בושה, אשמה, כעס, תיעוב עצמי, או חוסר שייכות, וכן הסתגרות [9]. היבטים פסיכולוגיים נוספים של תופעה זו קשורים לשינויים בהנחות היסוד של האדם לגבי עצמו ולגבי העולם, וההיבטים הרוחניים שלה מתייחסים לתחושת חוסר משמעות, ריקנות, עיסוק תכוף בסוגיות של מוסר וזהות, ושינויים במערכת האמונות הדתיות או הרוחניות [10]. פציעה מוסרית צריכה להדאיג את אנשי

[1] מחלקה לקרימינולוגיה,

אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן

[2] הפקולטה לקרימינולוגיה,

המכללה האקדמית אשקלון,

אשקלון

[3] מרפאת אדלסון לטיפול

ומחקר בנפגעי סמים, המערך

הפסיכיאטרי, המרכז הרפואי ת"א

ע"ש סוראסקי איכילוב

מחבר מכתב:

דוד פוטיק

david.potik@biu.ac.il

To cite this article:

Potik, D. Moral injury in the

context of military service:

An updated review. J Isr Mil

Med September 2024; 21(63):

26-31.

הוגש לפרסום 1.2.24

התקבל לפרסום 31.8.24

כל המחברים מצהירים כי אינם

בניגוד עניינים וכי הגישו את טופס

הגילוי הנאות של ICMJE.

ישנם קווי דמיון ונקודות שוני בין פציעה מוסרית לבין תסמונת דחק בתר-חבלתית. ראשית, שתי תופעות אלו מתארות סוגי מצוקה המופיעים לאחר חשיפה לאירועים בעלי פוטנציאל טראומטי, בעיקר בקרב חיילים ויוצאי צבא [18]. שנית, ישנם תסמינים העלולים להופיע הן בפציעה מוסרית והן בהפרעת דחק בתר-חבלתית, כגון חודרנות, הימנעות, שינויים שליליים בקוגניציה ובמצב הרוח, ופגיעה בתפקוד בתחומי חיים שונים [17]. שלישית, הן פציעה מוסרית והן הפרעת דחק בתר-חבלתית קשורות בתחלואה נלווית כגון דיכאון, שימוש בחומרים פסיכואקטיביים, אובדנות, ותוקפנות [19,10,7].

לצד קווי דמיון אלה, ישנם גם הבדלים בין פציעה מוסרית לבין הפרעת דחק בתר-חבלתית. ראשית, פציעה מוסרית אינה הפרעה נפשית המופיעה בספרי האבחון הפסיכיאטרי, אלא צורה ייחודית של מצוקה בעלת היבטים רבים, ואילו הפרעת דחק בתר-חבלתית מוגדרת כהפרעה נפשית. שנית, פציעה מוסרית נובעת מדיסוננס קוגניטיבי ומוסרי המתעורר כאשר אדם ניצב בפני מצבים מסוימים העומדים בסתירה למערכת הערכים שלו, ואילו מקורה של הפרעת דחק בתר-חבלתית הוא בחוויה הכוללת חשיפה למצבים מסכני חיים ולפחד [9]. שלישית, למרות הדמיון בחלק מהתסמינים, פרופיל התסמינים של אלו המדווחים על פציעה מוסרית נבדל מפרופיל התסמינים של אלו הלוקים בהפרעת דחק בתר-חבלתית, כאשר רמות גבוהות של אשמה, כעס, בושה, דיכאון ובידוד חברתי נמצאו בקרב המדווחים על פציעה מוסרית [20]. לעומת פגיעה בזיכרון, סיוטים, הבזקים לעבר (פלאשבקים), ותגובת בהלה (startle response) מוגזמת שנמצאו בקרב הלוקים בהפרעת דחק בתר-חבלתית [21].

רביעית, במחקרי הדמיה מוחית נמצאה תמיכה לטענה כי פציעה מוסרית והפרעת דחק בתר-חבלתית הינן שתי תופעות נפרדות. ביתר פירוט, בקרב המדווחים על פציעה מוסרית נמצאה פעילות באיזור הפריאטלי [22], הקשור לתפיסת העצמי ולהתבוננות על מצבים מפרספקטיבות שונות, ואילו בקרב הלוקים בהפרעת דחק בתר-חבלתית נמצאה פעילות מוגברת באמיגדלה, בהיפוקמפוס, באינסולה, ובקורטקס הפרה-פרונטלי [23].

בגידה ממסדית במסגרות צבאיות

ישנו סוג נוסף של פציעה מוסרית המופיע בקרב כלל המגדרים המשרתים בצבא. ראשיתה של פציעה מוסרית זו בפגיעה מינית על ידי איש צבא אחר, ולאחריה התעלמות, העדר תגובה הולמת או טיוח [24]. השכיחות הינה גבוהה יותר בקרב נשים, ובמקרים מעין אלו, נשים שנפגעו חשות כי הדרג הפיקודי, ו\או המערכת הצבאית שהייתה אמורה להגן עליהן מפני פגיעה, כשלו בתפקידם ולא עשו זאת. יתרה מכך, ישנם מקרים בהם נשים חוששות לדווח וממשיכות לשרת לצד האדם הפוגע. חשוב להבין כי נשים מהססות לדווח משום החשש שפרטיותן תופר לאחר הדיווח, או שיהיה להן תיוג שלילי [25]. אלו ממצאים מדאיגים, מאחר ובמחקר בנושא

בריאות הנפש, הן בצבא והן באזרחות, גם משום שנמצא קשר בין דיווח על פציעה מוסרית לבין תסמיני חרדה, תסמיני דיכאון, אובדנות, שימוש בסמים, כאב כרוני והפרעות בשנה בקרב חיילים בשירות סדיר ובקרב יוצאי צבא [11].

ראוי לציין כי במשך שנים ארוכות, רובו של המחקר על אודות פציעה מוסרית נערך בקרב גברים בשירות סדיר ויוצאי צבא. תופעה זו זכתה לתשומת לב מעטה יותר בקרב נשים –

ייתכן שהדבר נובע מההנחה כי נשים משרתות לרוב בתפקידים עורפיים ולא בתפקידים הקשורים לחימה ישירה, ולכן הן חשופות במידה מועטה לאירועים העלולים לעורר פציעה מוסרית. זוהי הנחה לא מדויקת, משום שבעשורים האחרונים מספר הנשים המשרתות בצבא בתפקידי לחימה גדל במידה ניכרת, בעולם ובישראל. כך לדוגמא, כ-300,000 נשים מצבא ארצות הברית שירתו בעיראק בין השנים 2001 ו-2013, ומשימותיהן כללו לחימה, חיפוש אחר מחבלים ואמצעי לחימה בבתים של אוכלוסייה מקומית, ואף חיפוש גופני בנשים עיראקיות [12]. חשיפה למצבים אלו נמצאה קשורה לדיווחים על קונפליקטים מוסריים ופציעה מוסרית בקרב נשים המשרתות ביחידות שדה [13].

הדיווחים על אודות פציעה מוסרית הופיעו ביתר שכיחות בקרב חיילים אמריקאים ששירתו במלחמת וייטנאם, בהתייחס לחוויות בגידה בידי מפקדם, פגיעה בחיילי אויב או באזרחים או עדות למעשים מעין אלו [3]. מאז התרחבו הדיווחים מחיילים ומיוצאי צבא מיחידות צבאיות שונות מרחבי העולם [14,15], וכעת ברור כי פציעה מוסרית אינה תופעה הקיימת רק בקרב חיילים המשתייכים לחילות רגלים, שחווים עימותים עם חיילי אויב ועם אוכלוסייה אזרחית לעיתים קרובות יותר ממקביליהם בחילות אחרים. כיום ידוע כי פציעה מוסרית מופיעה גם בקרב חיילים המשתייכים להנדסה קרבית, שריון ותותחנים [1].

בנוסף, אם עד המאה ה-20 רבים מהעימותים הצבאיים כללו קרבות בהם היה קשר עין בין הצבאות הלוחמים, שדה הקרב של המאה ה-21 מאופיין בשימוש באמצעי לחימה וכלי נשק הגורמים להרג ולנזק ממרחק רב מאוד, ללא צורך בסיכון חיילים. עם זאת, גם השימוש באמצעי לחימה אלו כרוך בשיעורי חשיפה גבוהים למצבים שעלולים לעורר פציעה מוסרית. לדוגמא, כלי טיס בלתי-מאוישים הפכו לאחד מכלי הנשק המשמעותיים ביותר בשדה הקרב המודרני – מפעיליהם ניצבים בפני דילמות כאשר מחבלים מתחבאים בליבה של אוכלוסייה אזרחית, ופגיעה בהם עלולה להוביל גם לפגיעה בבלתי-מעורבים לכאורה [16].

קווי דמיון ושוני בין פציעה מוסרית לבין הפרעת דחק בתר-חבלתית בקרב חיילים ויוצאי צבא

פציעה מוסרית היא תופעה שכיחה שמעריכים כי שיעוריה נעים בין 30% ל-65%, והיא נוטה להופיע ביתר שאת בצמידות להפרעת דחק בתר-חבלתית בקרב אלו ששירתו ביחידות קרביות [2,17].

דובוס להשתמש בטיפול תרופתי כטיפול מונע לפגיעה מוסרית [35]. כך, לדוגמא, הוא מתמקד בתרופה propranolol שהיא תרופה מקבוצת חוסמי הבטא הפועלת על המערכת הסימפטטית ומפחיתה תגובות של דחק וחרדה בטווח הקצר. אחת מהתוויות של תרופה זו היא טיפול בהפרעת דחק בתר-חבלתית [36], ודובוס מציע להשתמש בה גם על מנת למנוע התפתחות של אשמה אקוטית ובושה, שהם שני רגשות שנמצאים בליבת התופעה. באופן דומה, הוא מציע כי שימוש ב-Adderall, תרופה לטיפול בהפרעות קשב וריכוז, יכול לסייע לחיילים להיות ממוקדים ב משימותיהם ולהרגיש טוב יותר לגביהן.

כמו כן, מסתמך דובוס על מחקרים שנעשו על השפעותיו של אוקסיטוצין, וטוען כי גם מתן תכשיר זה לחיילים עשוי לסייע במניעה של התפתחות פגיעה מוסרית. ביתר פירוט, אוקסיטוצין הוא הורמון המזוהה לרוב עם התנהגות פרו-חברתית, אך נמצא כי הוא מגביר את תחושת הקשר של האדם לחברי הקבוצה שלו ומחליש את תחושת הקשר שלו כלפי אלו שאינם משתייכים לקבוצתו [37]. דובוס מסביר כי חיילים שמעורבים בהרג בעת לחימה מגנים למעשה על האנשים בקבוצה או בחברה בה הם חיים מפני אויבים מחוץ לקבוצה, וכי מתן אוקסיטוצין בצורה אינטר-נזאלית בעת עימות צבאי יכול למנוע התפתחות של פגיעה מוסרית [35]. מובן למדי כי הצעות אלו נוגעות בסוגיות מוסריות ואתיות כבדות משקל, וספק אם אכן ייצאו לפועל, לפחות בצבאות בעולם המערבי.

המלצות יישומיות

שכיחותה הגבוהה של תופעה זו מגבירה את הסיכויים של בעלי תפקידים שונים במערכת הצבאית לפגוש מטופלים שחוו פגיעה מוסרית ואת השלכותיה המזיקות, ולפיכך כדאי שהמערכת הצבאית תנסה ליישם מספר המלצות בנושא.

ראשית, הרצאות יומי עיון יסייעו הן לרופאים והן לקלינאים בתחום בריאות הנפש והגוף המשרתים בצבא להכיר לעומק את ביטויי התופעה והשלכותיה. שנית, ראוי שאנשי טיפול במערכת הצבאית ומחוצה לה ישאלו מטופלים על חשיפה לאירועים העלולים לעורר פגיעה מוסרית בעת ראיונות קליניים ובעת טיפול, על מנת לבחון את השפעתה של חשיפה זו על מצבם הנפשי של המטופלים ועל איכות חייהם. אחד מכלי העזר החדשים בהם ניתן להשתמש הוא שאלון MID5 המתייחס להשלכות של פגיעה מוסרית הכוללות אשמה, מצוקה ופגיעה תפקודית במישורי חיים שונים [38].

שלישית, לעיתים מטופלים אלו חוששים ואף נמנעים ממפגש עם אנשי טיפול בשל החשש מתגובה שלילית כלפיהם. ביתר פירוט, מטופלים שביצעו מעשים בניגוד לקוד המוסרי שלהם או שהיו עדים למעשים כאלו בידי אחרים ולא התערבו חוששים משיפוטיות כלפיהם, וזאת לצד רגשות עזים של אשמה ובושה [32]. ההיסוס לפנות בבקשת עזרה מלווה בתהיות כגון "מה הרופא \ המטפל יחשוב עלי אם אספר לך?", "הוא ודאי יחשוב שאני אדם נורא".

נמצא כי כשני שליש מהנשים והגברים שהתלוננו על פגיעה מינית, דיווחו גם כי הצבא לא נתן מענה מספיק לתלונתם, טיח אותה, או התכחש לחוויותם [26]. מקרים כאלו מוכרים בספרות גם כטראומת בגידה (betrayal trauma) וכבגידה ממסדית (institutional betrayal) [27].

מודעות להשלכותיהן של פגיעות על רקע של הטרדה או תקיפה מינית בצבא ושל פגיעה מוסרית בהקשר זה היא חיונית לרופאים צבאיים, לקלינאים במערכת בריאות הנפש ואף למפקדים, ממספר סיבות. ראשית, דיווח על פגיעה מינית בצבא נמצא קשור הן לתחלואה גופנית (מחלות קרדיווסקולריות) והן לתחלואה נפשית (תסמיני דיכאון, הפרעת דחק בתר-חבלתית, אובדנות) [29,28]. שנית, ישנם מקרים בהם נשים חוששות לדווח וממשיכות לשרת במערכת הצבאית לצד האדם הפוגע [30], והדבר מגביר את הסיכוי לפגיעה נוספת. שלישית, תגובה שלילית של הדרג הפיקודי או המערכת הצבאית לדיווח על פגיעה מינית נמצאה קשורה לרמות דחק בתר-חבלתי גבוהות ולתסמינים דיסוציאטיביים בקרב הנפגעות [30,29]. רביעית, בכוחן של תגובה הולמת מצד המערכת הצבאית ותמיכה חברתית מצד אנשי צבא עמיתים למתן באופן משמעותי את ההשלכות השליליות של פגיעה מוסרית בהקשר של פגיעה מינית [31].

טיפול בפגיעה מוסרית

הטיפולים המקובלים בפגיעה מוסרית הם טיפולים פסיכולוגיים המתמקדים בהיבטים שונים של תופעה זו. אחד המרכזיים שבהם הוא גילוי אדפטיבי או חשיפה אדפטיבית (adaptive disclosure), טיפול המשלב אסטרטגיות חוויתיות וממוקדות רגש עם מרכיבים קוגניטיביים-התנהגותיים [32]. טיפול זה כולל שמונה מפגשים ומתנהל לפי פרוטוקול הממוקד בשלוש חוויות טראומטיות הקשורות לחימה: סכנת חיים, אובדן, ופגיעה מוסרית. טיפול פסיכולוגי אחר, המתנהל גם הוא לפי פרוטוקול, מיועד לאלו המדווחים על מצוקה בעקבות הריגה בלחימה, כאשר המיקוד הוא בקוגניציות לצד עיסוק בסוגיות של סליחה ותיקון [33].

הטיפולים מבוססי הראיות להפרעת דחק בתר-חבלתית, קרי טיפולים קוגניטיביים-התנהגותיים לסוגיהם ו-eye movement (EMDR) (desensitization and reprocessing), מראים יעילות מסוימת, אך התוצאות אינן חד-משמעיות [34]. הטיפול בפגיעה מוסרית אינו רק נחלתם של קלינאים בתחום בריאות הנפש, אלא גם של אנשי דת צבאיים, בשל ההיבטים הרוחניים ו\או הדתיים של תופעה זו. בצבאות ארצות הברית ואוסטרליה, לדוגמא, ישנם כמרים המשרתים בצבא שמספקים ייעוץ לחיילים שחוו פגיעה מוסרית, כאשר הסוגיות המרכזיות הן אמונה באלוהים, משמעות, אמונה, מוסר, חרטה, ותיקון [15].

כאמור, הטיפול בתופעה זו הוא פסיכו-תרפויטי, ובסקירת ספרות לא נמצאו מאמרים העוסקים בטיפול תרופתי עבור אלו המדווחים על פגיעה מוסרית. עם זאת, במאמר עיוני ומעורר מחשבה, הציג

מקורות

1. Levi-Belz Y, Greene T, Zerach G. Associations between moral injury, PTSD clusters, and depression among Israeli veterans: A network approach. *European j psychotraumatol* 2020; 11(1):1736411. doi: 10.1080/20008198.2020.1736411.
2. Norman SB, Nichter B, Maguen S et al. Moral injury among U.S. Combat veterans with and without PTSD and depression. *J Psychiatr Res* 2022; 154:190-197. doi: 10.1016/j.jpsychires.2022.07.033.
3. Shay J, Achilles in Vietnam: combat trauma and the undoing of character. New York: Atheneum; 1994.
4. Litz BT, Stein N, Delaney E et al. Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy. *Clin Psychol Rev* 2009; 29(8):695-706. doi: 10.1016/j.cpr.2009.07.003.
5. Diekmann C, Issels L, Alliger-Horn C et al. Traumatized German soldiers with moral injury - value-based cognitive-behavioral group therapy to treat war-related shame. *Front Psychiatry* 2023; 18;14:1173466. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1173466. PMID: 37533887; PMCID: PMC10390695.
6. de Graaff MC, Giebels E, Verweij DEM et al. On moral grounds: Moral identity and moral disengagement in relation to military deployment. *Mil Psychol* 2020; 32(4):363-375. doi: 10.1080/08995605.2020.1774321.
7. Potik D, Einat T, Idisis Y. Posttraumatic Stress Disorder symptom clusters, exposure to potentially morally injurious events, and aggression among army veterans. *Clin Psychol Psychother* 2024; 31(5):e3056. doi: 10.1002/cpp.3056.
8. Thompson MM. Moral injury in military operations: A review of the literature and key considerations for the Canadian Armed Forces. Toronto: Defence Research and Development Canada; 2015.
9. Litz BT. Moral injury: State of the science. *J Trauma Stress* 2025; 2025; 38(2):187-199. doi:10.1002/jts.23125.
10. Brémault-Phillips S, Pike A, Scarcella F, Cherwick T. Spirituality and moral injury among military personnel: A mini-review. *Front Psychiatry* 2019; 10: 276. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00276.
11. Hall NA, Everson AT, Billingsley MR, Miller MB. Moral injury, mental health and behavioural health outcomes: A systematic review of the literature. *Clin Psychol Psychother* 2022; 29(1):92-110. <https://doi.org/10.1002/>

לפיכך, ראוי שקלינאים יאמצו גישה אמפתית ולא-שיפוטית, ויבינו כי העולם הפנימי של מטופליהם מאופיין בתהיות לגבי זהות אישית, ריקנות, ותחושות של חוסר משמעות וחוסר שייכות. יותר מכל, כדאי לזכור כי אי-השיתוף של אנשים אחרים בחוויה כמוה כהסתרת סוד שרק משמרת את הסבל הפנימי.

רביעית, הטיפול במטופלים המדווחים על פגיעה מוסרית עלול לעורר תחושות מעורבות גם אצל קלינאים. ביתר פירוט, דיווח על מעורבות בביצוע מעשים העומדים בניגוד לקוד המוסרי האיש של המטופל (ובמקרים רבים אף של המטפל) מוביל לחשיפה של היבטים תוקפניים באישיותו של המטופל. חשיפה כזו עלולה לעורר תגובות של כעס, רתיעה, שנאה ותיעוב כלפי המטופל. ברם, חשוב להדגיש כי המפגש הטיפולי עם מטופלים בישראל, במהלך שירות סדיר או לאחריו, המדווחים על פגיעה מוסרית הוא מורכב ביותר, ונבדל ככל הנראה ממפגש טיפולי זהה הנערך באירופה, בצפון אמריקה או באוסטרליה. זאת משום שלאורך שנים, רבים מהדיווחים על פגיעה מוסרית קשורים לאירועים המתרחשים בעת שירות צבאי בעזה ובחבל יהודה ושומרון בכלל, ובעת מפגש עם האוכלוסייה המקומית בפרט [39].

לפיכך, המפגש הטיפולי עם מטופלים אלו טומן בחובו מפגש עם מציאות פוליטית ועם שאלות לגבי הלגיטימציה של שהות בחבלי ארץ מסוימים ושל מצב האוכלוסייה המקומית שם. מצבים רגישים כאלו מחייבים מודעות עצמית לרגשות העולים בעת המפגש הקליני, וראוי לזכור כי מתן טיפול לאלו המדווחים על פגיעה מוסרית – אין משמעו בחירת צד בסכסוך.

חמישית, בעוד שלא ניתן למנוע לגמרי את התפתחותה של פגיעה מוסרית, בהחלט ניתן להסביר לחיילים הנשלחים לאזורי לחימה לתעסוקה מבצעית כי הם עומדים לפגוש מציאות מורכבת ביותר. ביתר פירוט, אימונים של יחידות קרביות בצבא מתמקדים במשך שנים באימוני ירי ובתרגולות שונות, כאשר השיח על דילמות מוסריות המתעוררות בעת מפגש עם אוכלוסייה מקומית ודרכי תגובה אפשריות, למעשה, חסר. חיילים בגילי 18-21 העומדים במחסומים ניצבים באופן יום-יומי בפני דילמות מוסריות כבדות, וראוי שאימונים לפני תעסוקה מבצעית יכללו גם מערכי שיעור בנושאים של חינוך אתי ואתיקה צבאית, כפי שנעשה לרוב באקדמיות להכשרת קצינים בצבאות אחרים בעולם [40].

לבסוף, כפי שנסקר, לפגיעה מוסרית שמקורה בחווית בגידה על ידי סמכות פיקודית גבוהה ישנן השלכות ניכרות לא רק על בריאות הגוף והנפש, אלא גם על היכולת לתת שוב אמון בעמיתים ובמפקדים. חווית הבגידה אינה ייחודית רק למצבי לחימה, או למצבים אחרים של סיכון בהם מפקד מועל באמון של הפקודים שלו או אינו נותן גיבוי למרות שהבטיח לעשות זאת. היא מופיעה גם כאשר מפקדות ומפקדים אינם מספקים את המענה ההולם לתלונות על הטרדה מינית או פגיעה מינית, ולכן חשובים התמיכה והליווי לנפגעות. יותר מכך, אקלים צבאי שמשדר אפס סובלנות להטרדות מיניות ולפגיעות מיניות יכול לצמצם את התרחשותן.

- cpp.2607.
12. McGraw K, Koehlmoos TP, Ritchie EC. Women in combat: framing the issues of health and health research for America's servicewomen. *Mil Med* 2016; 181 (suppl 1):7-11. doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00223.
13. Roberts DL. Moral injury risk and protective factors in women veterans. *Curr Treat Options Psych* 2025; 12: article 6. <https://doi.org/10.1007/s40501-025-00343-2>.
14. Boudreau T. The morally injured. *The Massachusetts Review* 2011; 52(3\4): 746-754.
15. Hodgson TJ, Carey LB, Koenig HG. Moral injury, Australian veterans and the role of chaplains: An exploratory qualitative study. *J Religion Health* 2021; 60(5): 3061-3089. doi: 10.1007/s10943-021-01417-0.
16. Enemark C. Drones, risk, and moral injury. *Crit Mil Studies* 2019; 5(2):150-167. doi.org/10.1080/23337486.2017.1384979.
17. Koenig HG, Youssef NA, Pearce M. Assessment of moral injury in veterans and active duty military personnel with PTSD: A review. *Front Psychiatry* 2019; 10:443. doi: 10.3389/fpsy.2019.00443.
18. Barnes HA, Hurley RA, Taber KH. Moral injury and PTSD: Often co-occurring yet mechanistically different. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci* 2019; 31(2), A4-103. doi: 10.1176/appi.neuropsych.19020036.
19. Nichter B, Norman S, Haller M, Pietrzak RH. Psychological burden of PTSD, depression, and their comorbidity in the US veteran population: Suicidality, functioning, and service utilization. *J Affect Disord* 2019; 256:633-640. doi: 10.1016/j.jad.2019.06.072.
20. Griffin BJ, Purcell N, Burkman K et al. Moral injury: An integrative review. *J Trauma Stress* 2019; 32(3):350-362. doi:10.1002/jts.22362.
21. Sun D, Phillips RD, Mulready HL et al. Resting-state brain fluctuation and functional connectivity dissociate moral injury from posttraumatic stress disorder. *Depress Anxiety*. 2019;36(5):442-452. doi:10.1002/da.22883.
22. Tisserand A, Philippi N, Botzung A, Blanc F. Me, myself and my insula: An oasis in the forefront of self-consciousness. *Biology* 2023; 14;12(4):599. doi: 10.3390/biology12040599.
23. Akiki TJ, Averill CL, Wrocklage KM et al. The association of PTSD symptom severity with localized hippocampus and amygdala abnormalities. *Chronic Stress* 2017; 1:2470547017724069. doi: 10.1177/2470547017724069.
24. Blais RK, Brignone E, Fargo JD et al. Assailant identity and self-reported nondisclosure of military sexual trauma in partnered women veterans. *Psychol Trauma* 2018; 10(4):470-474. doi.org/10.1037/tra0000320.
25. Weiss MA, Hawkins L, Yarvis JS. Moral injury in women military members and Veterans: What do we really know? *JMVH* 2023; 9(4):129-136. doi.org/10.3138/jmvfh-2022-0075
26. Monteith LL, Bahraini NH, Matarazzo BB, et al. Perceptions of institutional betrayal predict suicidal self-directed violence among veterans exposed to military sexual trauma. *J clin Psychol* 2016;72(7):743-755. doi: 10.1080/08995605.2021.1964901.
27. Christl ME, Pham KC, Rosenthal A, DePrince AP. When institutions harm those who depend on them: a scoping review of institutional betrayal. *Trauma Violence Abuse* 2024; 25(4):2797-2813. doi.org/10.1177/15248380241226627.
28. Nichter B, Hill ML, Maguen S, et al. Health and psychiatric impairment associated with moral injury, military sexual trauma, and their co-occurrence in US combat veterans. *J Psychosom Res* 2024; 179:111617. doi.org/10.1016/j.jpsychores.2024.111617.
29. Smith CP, Freyd JJ. Insult, then injury: Interpersonal and institutional betrayal linked to health and dissociation. *J Aggress. Maltreatment Trauma* 2017; 26(10):1117-1131. doi.org/10.1080/10926771.2017.1322654.
30. Hunter M. Honor betrayed: Sexual abuse in America's military. Barricade Books; 2007.
31. Smith NA, Brady JM, Hammer LB et al. Military sexual trauma among women Veterans: The buffering effect of coworker support. *Mil Psychol* 2020; 32(6):441-449. doi: 10.1080/08995605.2020.1806635.
32. Litz BT, Lebowitz L, Gray MJ, Nash WP. Adaptive disclosure: A new treatment for military trauma, loss, and moral injury. Guilford Press; 2016.
33. Burkman K, Gloria R, Mehlman H, Maguen S. Treatment for moral injury: impact of killing in war. *Curr Treat Option Psych* 2022; 9(3):101-114. doi.org/10.1007/s40501-022-00262-6.
34. Bonson A, Murphy D, Aldridge V, et al. Veterans' experiences of moral injury, treatment and recommendations for future support. *BMJ Mil Health* 2024; 170(e2): e104-109. doi.org/10.1136/military-2022-002332.
35. Dobos N. Pharmacological prophylaxes against moral injury. *Monash Bioeth Rev* 2023; 41(1):37-48. doi.

- org/10.1007/s40592-022-00167-3.
36. Giustino TF, Fitzgerald PJ, Maren S. Revisiting propranolol and PTSD: Memory erasure or extinction enhancement? *Neurobiol Learn Mem* 2016; 130:26-33. doi.org/10.1016/j.nlm.2016.01.009.
 37. DeDreu CK, Greer LL, Van Kleef GA et al. Oxytocin promotes human ethnocentrism. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2011; 108(4):1262-1266. doi.org/10.1073/pnas.1015316108
 38. Maguen S, Griffin BJ, Pietrzak R et al. Using the Moral Injury and Distress Scale to identify clinically meaningful moral injury. *J Trauma Stress* 2024; 37(4): 685-696. doi:10.1002/jts.23050.
 39. Maoz I. The violent asymmetrical encounter with the other in an army-civilian clash: The case of the intifada. *Peace and Conflict: J Peace Psychol* 2001; 7(3):243-263. https://doi.org/10.1207/S15327949PAC0703b_4
 40. Wertheimer R. *Empowering our Military Conscience. Transforming Just War Theory and Military Moral Education*, Routledge. 2010.

Moral Injury in the Context of Military Service: An Updated Review

To cite this article: Potik, D. Moral injury in the context of military service: An updated review. J Isr Mil Med September 2024; 21(63): 26-31.

Keywords: Moral injury, army, post-traumatic stress disorder, guilt, institutional betrayal

Moral injury is a term that relates to the lasting psychological, biological, spiritual, behavioral, and social impact of perpetrating, failing to prevent, or bearing witness to actions that transgress deeply held moral beliefs and expectations, or experiencing the betrayal of trusted others in high stakes situations. This article reviews the characteristics of this phenomenon, as well as the similarities and differences between moral injury and post-traumatic stress disorder. In addition, the treatment methods for this disturbing syndrome are presented, and several practical recommendations are reviewed. Considering the high rate of moral injury and its impact on mental and physical health, clinicians in the military, as well as commanders, should familiarize themselves with it and consider strategies to reduce its rate.

Authors:

David Potik [1] [2] [3]

[1] Department of Criminology, Bar-Ilan University, Ramat Gan, Israel

[2] School of Criminology, Ashkelon Academic College, Ashkelon, Israel

[3] Dr. Miriam & Sheldon G. Adelson Clinic for Drug Abuse, Treatment & Research, The Psychiatric Division, Tel Aviv Sourasky Medical Center, Tel Aviv, Israel

Corresponding Author:

David Potik, PhD

david.potik@biu.ac.il

Low Incidence of Heat Injuries During Combat in the Gaza Strip – What We Have Learned from the Iron Swords War

To cite this article: Elefant Y, Talmi Yaakov Z, Benov A, Ketko I. Low incidence of heat injuries during combat in the Gaza strip – what we have learned from the ‘Iron Swords’ War. J Isr Mil Med September 2024; 21(63): 21-25.

Keywords: Heat injury, exertional heat stroke, military training, heat stress, cooling, heat stress

Background: Heat injuries range from mild symptoms to life-threatening heat strokes, which can cause disability and even might be fatal. Most cases occur during training, and their incidence, particularly heat strokes, appears lower in combat, despite limited adherence to heat-stress safety guidelines.

Objective: To assess whether the incidence of heat injuries and heat strokes is lower in combat than during training, and to evaluate measures taken to reduce their occurrence.

Methods: Structured debriefings were held with brigade and division medical officers and the head of the Combat Fitness Division. Heat injury data from October 2023 through July 2024 were extracted from the IDF Medical Operations Center, hospitalization monitoring system (“Qlik-Sense”), the Computerized Patient Record (CPR), and the Institute of Military Physiology database.

Results: In the first months of combat, exertional heat strokes and moderate heat injuries were reported less frequently than during training. Key factors included maneuver characteristics, operational risk management, motivation and peer pressure, the Logistics Directorate’s cooling-equipment program, and heightened awareness among commanders and medical staff led by the Surgeon General HQ. Nonetheless, debriefings highlighted that heat stress significantly impaired performance, causing fatigue, reduced concentration, and discomfort. Existing cooling methods offered partial relief, but more effective solutions are needed.

Conclusions: Heat injuries primarily happen during training, particularly during marches. Training protocols should integrate combat-derived lessons, with emphasis on awareness, early recognition, and treatment by commanders. Applying combat-level cooling measures to training, alongside novel approaches, may reduce risk. Findings are specific to Gaza operations and may not apply to other geographical areas, where combat and logistical conditions differ.

Authors:

MAJ Yitzchak Elefant [1]*

MAJ Dr. Ziv Talmi Yaakov
[1] [2]*

COL Dr. Avi Benov [1] [3]

LTC Itay Ketko [1] [4]

[1] Institute of Military Physiology, Trauma and Operational Medicine Division, Surgeon General Headquarters, Israel Defense Forces Medical Corps, Tel Hashomer, Ramat Gan, Israel

[2] Internal Medicine Section, Hadassah Medical Center, Jerusalem, Israel

[3] The Azrieli Faculty of Medicine, Bar-Ilan University, Safed, Israel

[4] Department of Military Medicine, Faculty of Medicine, The Hebrew University of Jerusalem, Jerusalem, Israel

* Equal contribution

Corresponding Author:

Itay Ketko, LTC

iketko@gmail.com

Students Transitioning from Reserve Military Service to Academic Studies: Insights from the Iron Swords War

To cite this article: Samoun G, Adwar A, Rabi R, Lev A. Students transitioning from reserve military service to academic studies: insights from the Iron Swords war. J Isr Mil Med September 2024; 21(63): 15-20.

Keywords: qualitative research, student-soldiers, combat, military-academic identity

Background: The Iron Swords war (October 2023) led to a mass mobilization of Israeli reserve soldiers, including many university students. For student-soldiers, returning to academic life involved emotional strain, physiological disruption, and uncertainty. This study explored how ongoing uncertainty experience of the student-soldier affected their transition and functioning.

Methods: A qualitative study based on semi-structured interviews of eight sport therapy students who served in first-line combat missions. Data were analyzed thematically.

Findings: Five main themes emerged: (1) lingering traumatic memories affecting body and mind; (2) persistent uncertainty and loss of control; (3) identity rupture between combat and academic roles; (4) difficulties in re-adapting to academic routines; and (5) reframing combat experiences into a professional sense of mission.

Conclusions: The transition from extended combatant service to academic settings entails complex emotional and identity-related adjustments, and cannot be characterized as a purely logistical process. Consequently, tailored academic and psychological support programs are essential for helping reservist students reintegrate meaningfully into their academic atmosphere.

Authors:

Guila Samoun, BSc [1]

Amihay Adwar, BSc [1]

Roi Rabi, BSc [1]

Assaf Lev, PhD [1]

[1] Department of Sports Therapy, Ono Academic College, Kiryat Ono, Israel

Corresponding Author:

Assaf Lev, PhD

anthropolev@gmail.com

Not Only Human Lives – Part B: Of the Value of a Support Group for Processing Loss Among Oketz Unit Soldiers Who Lost Their Dogs in the Iron Swords War

To cite this article: Shani AI, Shaul K, Cohen S. Not only human lives – part B: Of the value of a support group for processing loss among Oketz unit soldiers who lost their dogs in the Iron Swords war. J Isr Mil Med Sep 2024; 21(63): 9-14.

Keywords: K-9 unit, resilience, group intervention, grief processing, loss, mental health, Operation Iron Swords

This article presents a pioneering group intervention in the IDF's Oketz Unit, supporting 11 soldiers who lost their military working dogs during the Iron Swords War. Building on prior research on the emotional impact of canine loss, this follow-up study evaluates a single-session support group initiated at the soldiers' request. The intervention was assessed using a modified Two-Track Model of Bereavement Questionnaire (TTBQ), adapted for animal loss.

The session used the "Photo Album Protocol" by Yoram Ben Yehuda, which aids emotional expression through symbolic imagery. Thematic analysis revealed eight core themes: helplessness, emotional flooding, need for recognition, farewell, the dog's operational significance, anger, grief processing, and loneliness. Participants described their dogs as more than tools – viewing them as attachment figures and combat partners.

Post-session feedback highlighted emotional validation, normalization of grief, and a sense of shared experience. Soldiers reported increased emotional clarity and expressed interest in continued group support. The findings emphasize the value of focused group interventions for disenfranchised grief in military settings.

The study suggests that this model can enhance resilience across IDF units. It recommends institutionalizing frameworks like the unit's "Resilience Forum" and expanding tailored support for soldiers facing traumatic loss. Despite limitations in scope and sample size, the initiative represents a meaningful step toward acknowledging the psychological impact of losing military dogs in combat.

Authors:

Maj. Ami Israel Shani, MSW

[1]

Maj. (Res.) Keren Shaul,

MSW [1]

Capt. Sapir Cohen, BSW [2]

[1] Mental Health

Department, Medical
Branch, Ground Forces
Training and Instruction
Command

[2] Marom Division, Ground
Forces Training and
Instruction Command

Corresponding Author:

Maj. Ami Israel Shani

amisrael84@gmail.com

Abstracts

Not Only Human Lives – Part A: The Sense of Loss Among Oketz Unit Soldiers Whose Dogs Fell in Battle During the Iron Swords War

To cite this article: Shani AI, Shaul K, Cohen S. Not only human lives – part A: The sense of loss among Oketz unit soldiers whose dogs fell in battle during the Iron Swords war. J Isr Mil Med Sep 2024; 21(63): 5-8.

Keywords: K-9 unit, resilience, group intervention, grief processing, loss, mental health, Operation Iron Swords

This article explores the emotional impact of canine loss among soldiers in the IDF's elite Oketz unit during the Iron Swords war. Oketz is a specialized commando unit that trains and deploys dogs for operational missions, often in close cooperation with combat forces. During the war, 24 dogs were killed in action, a loss that deeply affected their handlers. The unique bond between soldier and dog is framed through Bowlby's attachment theory, suggesting that the dog serves as a secure base and attachment figure, especially in high-stress combat environments.

The grief experienced by these soldiers parallels bereavement following the death of a close human companion. The article applies the Two-Track Model of Bereavement to analyze both the functional and the emotional dimensions of this loss. It highlights the trauma-related aspects of combat death, including symptoms such as anxiety, depression, and disrupted emotional processing. The study also emphasizes the importance of ritual and recognition, noting that Oketz conducts formal funerals for fallen dogs, complete with eulogies, symbolic items, and memorial stones.

The concept of "disenfranchised grief" is addressed, underscoring the societal tendency to overlook grief for non-human companions. However, within Oketz, the loss of a dog is acknowledged and honored, providing legitimacy to the mourning process. The article concludes by advocating for tailored psychological interventions, including group sessions specifically designed for handlers who lost their dogs in combat. These interventions aim to validate the emotional experience and support recovery, recognizing the profound role that military working dogs play in both operational success and emotional resilience.

Authors:

Maj. Ami Israel Shani, MSW

[1]

Maj. (Res.) Keren Shaul,

MSW [1]

Capt. Sapir Cohen, BSW [2]

[1] Mental Health

Department, Medical
Branch, Ground Forces
Training and Instruction
Command

[2] Marom Division, Ground
Forces Training and
Instruction Command

Corresponding Author:

Maj. Ami Israel Shani

amisrael84@gmail.com



Jimm - Journal of Israeli Military Medicine

September 2024 | Table of Contents

Editorial 4

Prof. Yoram Epstein, Associate Editor

Articles & Reviews

Not Only Human Lives – Part A: The Sense of Loss Among Oketz Unit Soldiers Whose Dogs Fell in Battle During the Iron Swords War 5

Maj. Ami Israel Shani, Maj. (Res.) MSW, Keren Shaul, MSW, Capt. Sapir Cohen, BSW

Not Only Human Lives – Part B: On the Value of a Support Group for Processing Loss Among Oketz Unit Soldiers Who Lost Their Dogs in the Iron Swords War 9

Maj. Ami Israel Shani, Maj. (Res.) MSW, Keren Shaul, MSW, Capt. Sapir Cohen, BSW

Students Transitioning from Reserve Military Service to Academic Studies: Insights from the Iron Swords War 15

Guila Samoun, BSc, Amihay Adwar, BSc, Roi Rabi, BSc, Assaf Lev, PhD

Low Incidence of Heat Injuries During Combat in the Gaza Strip – What We Have Learned from the Iron Swords War 21

Maj. Yitzchak Elefant, Maj. Ziv Talmi Yaakov, MD, Col. Avi Benov, MD, LTC Itay Ketko

Moral Injury in the Context of Military Service: An Updated Review 26

David Potik, PhD

JIMM in English

Abstracts 37

Jimm - Journal of Israeli Military Medicine

Editor-in-Chief: Prof. Dani Moran

Associate Editors: Prof. Aharon S. Finestone, Prof.

Yoram Epstein, Prof. Aaron Ciechanover

Editor Advisor: Prof. Yehuda Shoenfeld

Guest Editor: Prof. Yoram Epstein

Chairman of the Editorial Board: Brig. Gen. Dr. Zivan
Aviad Beer

Vice Chairman of the Editorial Board: Col. Dr. Avi Benov

Editorial and Production Manager: Dr. Chen Yesodot

Editorial Board Manager: Sefi Faust

English Edition Editors: David Erez

Graphic Design: Studio Gideon Dan

Online Content Moderators: Amit Rimon

EDITORIAL BOARD:

Prof. Elon Glassberg, Dr. Eva Avramovich, Prof. Arnon Afek, Prof. Howard Amital, Prof. Nachman Ash, Prof. Yossi Azulay, Prof. Tarif Bader, Dr. Ronen Bar, Dr. Tal Brosh-Nissimov, Prof. Daniel Cohen, Dr. David Dagan, Estela Derazne, Dr. Hagay Frenkel, Prof. Eyal Fruchter, Prof. David Gertz, Prof. Avishai Goldberg, Dr. Barak Gordon, Prof. Manfred Green, Prof. Itamar Grotto, Prof. Yuval Heled, Dr. Avi Itzhak, Dr. Michael Kassirer, Raaed Kayouf, Prof. Adi Leiba, Prof. Yoram Kluger, Prof. Michael Krausz, Prof. Yitzhak Kreiss, Dr. Micael Malkin, Dr. Giora Martonovits, Prof. Ofer Merin, Prof. Charles Milgrom, Prof. Jacob Moran-Gilad, Dr. Shlomo Moshe, Dr. Itamar Netzer, Prof. Moshe Salay, Dr. Ram Sagi, Dr. Shachar Shapira, Dr. Leah Shelef, Prof. Joshua Shemer, Prof. Gilad Twig, Prof. Shlomo Vinker, Prof. Shlomo Vinker, Prof. Yossi Weiss, Prof. Ran Yanovich, Prof. Yehuda Zadik, Prof. Eyal Zimlichman, Dr. Alon Avramovich.

- The Journal of Israeli Military Medicine (JIMM) is a quarterly journal.
- Articles published in the JIMM are peer reviewed before publication.
- Letters concerning publishing materials are welcome, in Hebrew or in English.
- The Journal of Israeli Military Medicine is a joint publication of the Israeli Medical Association (IMA) and the IDF Medical Corps. However, the contents of the papers published in this journal are the sole responsibility of the authors.



Editorial Office:

Katznelson, 1 Kiryat Ono 5529801, Israel



Website:

www.ima.org.il/MedicineArmy



Email:

jimm.editor.mail@gmail.com



Iron Swords War