

טיפול רגשי בעזרת בעלי חיים בילדים המתמודדים עם חרדה בעקבות מלחמת חרבות ברזל

מאת ענבל גרינברג

"גרינברג טיפול והדרכה" מרכזים טיפוליים לטיפול רגשי בעזרת בעלי חיים וטבע: חוות אייל, קיבוץ רמת רחל ; חוות המרחב הפתוח, גזר

רקע

מלחמת חרבות ברזל הותירה את החברה הישראלית עם פצעים פתוחים, רבים מהם רגשיים ובלתי נראים. ילדים רבים נחשפו לאזעקות חוזרות, לשהייה ממושכת במרחבים מוגנים, לפרידות ממושכות מהורים מגויסים, ואף למצבי סכנה ממשית. גם חודשים לאחר האירועים, רבים מהילדים עדיין מגיבים בדריכות, בחוסר שקט ובפחדים עזים. החרדה מופיעה בצורות מגוונות: קושי להירדם, רגישות לרעשים, תלות מוגברת בהורה, הסתגרות או התפרצויות רגשיות.

כמטפלת ומנהלת המרכזים הטיפוליים בחוות אייל ובחוות המרחב הפתוח, אנו פוגשות מדי שבוע ילדים שנושאים בתוכם את חוויות האיום וחוסר ודאות של התקופה. פעמים רבות הם מתקשים לבטא במילים את מה שמתחולל בתוכם. הגוף מדבר במקומם: נשימה מהירה, כתפיים מכווצות, מבט דרוך ומתרוצץ. ילדים מסוימים גם עשויים לחזור אל התנהגויות ביטחון של גילאים צעירים יותר: הצמדות, מציצת מוצץ, הגעה למיטת ההורה בלילה, הימנעויות ממשימות שדורשות עצמאות. מצבים גרסיביים אלו עלולים לייצר מתח אצל ההורים ולגרום לקונפליקטים משפחתיים.

החרדה והתגובה הטראומטית אצל ילדים

ילדים חווים אירועי חירום באופן גופני ורגשי גם יחד. מערכת העצבים שלהם רכה וחשופה, והם מתקשים לווסת את תגובת הפחד ללא תיווך חיצוני. החשיפה למצב מתמשך של סכנה מחלישה את תחושת הביטחון הפנימי ופוגעת במנגנוני ההרגעה העצמיים.

על פי גישות שונות בפסיכותרפיה, ובהן הגישה הסנסומוטורית (Ogden, Minton & Pain, 2006) והגישה של van der Kolk (2014) טראומה שאינה מעובדת במילים נשמרת בגוף. במצבים אלה, יש צורך באמצעי ביטוי חווייתיים המאפשרים גישה לעולם הפנימי מבלי להציף או לדרוש מהילד ניסוח מילולי מדויק.

טיפול רגשי בעזרת בעלי חיים – עקרונות ותשתית תיאורטית

הטיפול בעזרת בעלי חיים (Animal-Assisted psychotherapy) הוא שיטה אינטגרטיבית המשלבת עקרונות של טיפול רגשי, פסיכולוגיה התפתחותית ואתולוגיה. בעל החיים משתתף

באופן פעיל בתהליך ומשמש מתווך בין הילד למטפל. הוא מגיב באותנטיות, מספק משוב רגשי מידי ומאפשר לילד לחוות חיבור וקבלה ללא שיפוט. (Levinson, 1969; Fine, 2019)

בעלי החיים מהווים דמות התקשרות מיטיבה: הם יציבים, נוכחים, מגיבים בכנות ואינם דורשים מילים. אצל ילדים שאיבדו אמון בביטחון הסביבה, זו חוויה מתקנת שמחזקת תחושת שליטה, אחריות והערכה עצמית. מחקרים מצביעים על כך שאינטראקציה עם בעלי חיים מפחיתה את רמות הקורטיזול ומגבירה את הפרשת האוקסיטוצין, מה שתורם להרפיה פיזיולוגית ולוויסות רגשי. (Beetz et al., 2012)

דוגמה טיפולית מתוך חוות אייל

אורי (שם בדוי), בן שמונה, ילד ירושלמי חייכן ומתוק, הופנה למרכז שלנו בחוות אייל לאחר שפיתח תגובות חרדה חריפות לאזעקות מאז ה-7.10 ותחילת מלחמת חרבות ברזל. בבית התקשה להירדם לבדו, ובבית הספר התקשה להתרכז ונבהל מכל רעש פתאומי.

במפגשים הראשונים הוא היה דרוך ושקט, שמר מרחק מכלבי החווה הטיפוליים, בולט ובני, כלבים השותפים לתהליכים טיפוליים רבים בחווה. המטפלת כיבדה את הקצב שלו ואיפשרנו לו להתבונן בבעלי החיים ממרחק שהוא חש אותו כבטוח. בהדרגה, אורי החל להצטרף לטיפול השוטף בבעלי החיים: מילוי מים, האכלה, ניקוי. פעולות פשוטות אלו אפשרו לו להרגיש חלק ממערכת שיש בה חיים ותנועה, אך גם סדר וביטחון.

ברגע אחד משמעותי במיוחד, רוח נשבה ונשמעה טריקה חזקה של דלת חדר הטיפולים. בני הבורדר קולי נרתע לאחור. אורי קפא לרגע, ואז ניגש אליו, ליטף ואמר: "זה רק דלת, בני, זה לא מפחיד." בעיניי זה היה רגע טיפולי מכונן - הילד שהיה עד אז "זה שצריך שירגיעו אותו" הפך למרגיע. המטפלת שיקפה לו את השינוי, והוא חייך. מכאן הדרך נפתחה. הוא החל להוביל את בני ברצועה, ללמוד את שפת הגוף שלו ולהיות זה ששומר עליו. בביטחון הולך ונבנה גדלו טווחי הטיול עם בני גם אל רחבי הקיבוץ מחוץ לחווה. תוך הכרות מחודשת עם תחושת הביטחון שנובעת מבפנים ולא מוודאות חיצונית, שלא תהיה אזעקה למשל.

באופן טבעי, אורי החל לדבר על הפחדים שלו. בהתחלה דרך בעלי החיים, אחר כך במילים שלו. הוא למד לזהות מתי הגוף שלו "מתכווץ כמו בני" ולתרגל נשימה והרפיה. לאחר שלושה חודשי טיפול דווח על ירידה ניכרת בדריכות, שיפור בשינה ובתחושת המסוגלות.

מעורבות הורים בתהליך הטיפולי

במרכזים הטיפוליים הטיפול בילדים משלב מפגשים קבועים עם הוריהם. כאשר ילד מתמודד עם חרדה, גם ההורים חיים בתוך אותה מציאות של מתח, אי-ודאות ועומס רגשי. רבים מהם עצמם חוו אזעקות, פרידות ממילואים או דאגה מתמשכת לבני משפחה. במצבים כאלה, קשה לעיתים להחזיק את החרדה של הילד כשגם המבוגר בתוכו נסער.

במפגשי ההורים אנו מספקות ידע, אמפתיה והכלה, כמו גם כלים להתמודדות עם הילד החרד. כיצד לתמוך ולא לגונן, כיצד להגיב כדי לקדם ולעזור.

במקרה של אורי, למשל, השיחות עם הוריו היו חלק בלתי נפרד מהטיפול. יחד זיהינו מצבים שמעוררים חרדה בבית ולמדנו כיצד להגיב ברכות ובסבלנות אבל גם באופן מעורר ביטחון ומותאם ליכולות ולגילו של הילד.

החוזה כמרחב טיפולי של ריפוי

מרחבי החוזה מאפשרים תהליך עמוק בזכות שילוב נדיר של סביבה טבעית, בעלי חיים וצוות מקצועי. הטבע, הריחות, המגע עם האדמה והמפגש עם בעלי חיים שונים, כל אלה יחד יוצרים חוויה רב-חושית שמחזקת חיבור לעצמי ולכאן-ועכשיו.

בחווה אנחנו רואים את העיקרון הזה מתממש מדי יום: ילדים שסבלו ממתח מתמשך מוצאים שקט במגע עם עיזים, בתחושת אחריות כלפי ארנב קטן, או בחיבור לגרגורה של חתלתולה.

דיון

הטיפול הרגשי בעזרת בעלי חיים נשען על עקרונות הטיפול הפסיכודינמי בילדים ומתרחש במרחב חי על ידי מטפלות מוסמכות. הטיפול מספק לילדים חוויה של שליטה, ביטחון ותקווה. הוא מאפשר ביטוי רגשי גם ללא מילים, ויסות גופני, ועיבוד הדרגתי של טראומה דרך קשר חי וממשי.

שלושה מנגנונים מרכזיים תורמים לתהליך זה:

1. ויסות פיזיולוגי ורגשי - אינטראקציה עם חיה רגועה מעוררת תגובה ביולוגית של הרפיה ומאפשרת הפחתת מתח.
 2. העצמת תחושת המסוגלות - הילד חווה עצמו כמי שמסוגל להשפיע, לדאוג לאחר, להרגיע, לשמור. חוויה זו משיבה לו את תחושת השליטה שנפגעה בתקופת האיום.
 3. קשר לא שיפוטי - בעלי החיים מגיבים בנוכחות מלאה, ודרכם הילד חווה קבלה וחמלה.
- החוזה הלא-מילולי של קשר וחום אנושי (גם אם הוא מתווך דרך בעל חיים) מהווה בסיס לריפוי. זהו מרחב שבו הילד יכול להיות פשוט "ילד", ולא "נפגע חרדה" או "מטופל".

סיכום

הניסיון המצטבר בחוות הטיפוליות מראה שטיפול רגשי בעזרת בעלי חיים הוא כלי משמעותי ויעיל במיוחד בילדים המתמודדים עם חרדות ופוסט-טראומה בעקבות מצבי חירום לאומיים. דרך הטיפול, ילדים כמו אורי, שהגיעו לטיפול עם חרדות עמוקות לרעשים ולמצבים לא צפויים, מצליחים בהדרגה לחוות תחושת ביטחון, לשפר ויסות רגשי, ולפתח יכולת להתמודד עם פחדים בצורה עצמאית ומ

ודעת יותר.

במהלך הטיפול, אנו מטפלות ומלוות את הילדים וההורים יחד, מייצרות מרחב מכיל שבו ניתן להבין את החרדה, לשקף רגשות ולתרגל דרכים חדשות להתמודדות יומיומית. כך, הילדים לומדים לחיות עם המתח ואי הודאות, לחוות רגעי שמחה ובטחון. במקביל ההורים רוכשים כלים להקשיב, לתמוך ולחזק את תחושת הביטחון של ילדיהם גם מחוץ לחווה.

בעיני, כמטפלת ומנהלת המרכז, הרגעים המרגשים ביותר הם כאשר אני רואה ילדים שמצליחים לשוב ולחוות את ילדותם, לשחק, לצחוק, לנשום בשקט: גם בתנאים של אי-ודאות סביבתית. זהו האופן שבו טיפול רגשי בעזרת בעלי חיים מחזיר לילדים ולמשפחות את היכולת לחיות טוב יותר, מתוך אמון, חיבור וביטחון מחודש עם תקווה ותפילה לימים שקטים.

מקורות

1. Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234.
2. Fine, A. H. (Ed.). (2019). *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (5th ed.). Academic Press.
3. Kruger, K. A., & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (3rd ed.). Academic Press.
4. Levinson, B. M. (1969). *Pet-Oriented Child Psychotherapy*. Charles C. Thomas.
5. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. Norton.
6. Pfefferbaum, B., et al. (2014). Child disaster mental health interventions: Therapy components and outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 16(7), 462.
7. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.