



המרכז הישראלי להתמכרויות ובריאות הנפש  
Israel Center for Addiction and Mental Health  
ICAMH



# יום עיון "שקופים על מגש הכסף – מהלם קרב לפוסט טראומה"

## תקצירים

יום רביעי 7 בינואר 2026, שעה 10:00  
מרכז תרבות משכנות שאננים, ירושלים

## ”שקופים ורועמים” - פוסט טראומה לאחר 40 שנות מחקר

פרופ' אריה שלו

הפקולטה לרפואה

האוניברסיטה העברית בירושלים והמרכז הרפואי הדסה

דברים מעטים משמחים ומרגשים אותי יותר מהזכות ללוות את יום ההוקרה לזהבה סולומון וספרה החדש בהרצאת נושא. לפני 40 שנה נפגשנו, זהבה ואני, במסדרונות המחלקה לבריאות הנפש: שני חוקרים בהתהוות ונושא מחקרי חדש: ההפרעה הפוסט טראומטית אשר, לאחר שנים של הזנחה, הוגדרה ותוארה מחדש זמן קצר קודם לכן. משם התפתחו עבודותינו במקביל, כאשר מדי פעם נפגשנו במחקרים משותפים, השראה הדדית, עבודות של תלמידים, ובעיקר במאמץ לבסס, לתקף, לתעד, וליצור מקום מרכזי בשיח המקצועי והציבורי לטראומה נפשית ותוצאותיה הקשות. בכך הצלחנו, כל אחר בדרכו ושנינו יחד. כמו חיבוריה הקודמים, מהווה הספר החדש של זהבה נקודת ציון משמעותית, סיכום סמכותי של עבודת חיים, וקריאה להרחבה והמשך בעתיד. בתמונת ראי, אתאר כאן את המסלול שלי ואת העובדות שתרמנו, אני ותלמידי, לעיגון התופעה הפוסט טראומטית בידע ביולוגי, מוחי, טיפולי, מניעתי, והמשגתי. אסקור גם את מרחב הדיון שנשאר ללא מענה, את השאלות שיש להמשיך ולשאול, ואת המקומות הרבים בהם החקירה האמפירית נגעה ונוגעת בחובה מוסרית. הרצאתי מוקדשת לדור הקלינאים והחוקרים הבא ולמשימתו להמשיך להיטיב עם אלה הזקוקים לקול צלול ולעזרה.

## בין שתיקה להצפה: פרספקטיבה משפחתית על דפוסי תקשורת בעקבות טראומה

פרופ' רחל דקל

בית הספר לעבודה סוציאלית

אוניברסיטת בר-אילן

The central dialectic of trauma lies in the tension between the desire to remain silent about one's painful experiences and the need to express and process them. In this presentation we will explore the multifaceted nature of communication from a family systemic perspective in the aftermath of trauma, conceptualizing it as both an intrapersonal and interpersonal process. We will examine the dimensions of communication that shape how individuals, couples, and families navigate this delicate balance, and identify factors that facilitate or hinder open and safe dialogue. Drawing on clinical and theoretical perspectives, the discussion will highlight paradoxes and myths often observed in trauma-related communication. Special attention will be given to the unique communication challenges that arise at the intersection of trauma and different phases of the family life cycle, for example between parents and young children; couple members; and parents and their emerging adult children. Finally, I will consider our contribution as trauma researchers and clinicians and specifically the pioneering role of Prof. Solomon in understanding communication and discourse processes following trauma.

## ”שקופים ובודדים” - הפגיעה ההתקשורתית שמאחורי כל פוסט-טראומה

פרופ' מריו מיקולינסר

המחלקה לפסיכולוגיה והמרכז הישראלי להתמכרויות ובריאות הנפש (ICAMH)  
האוניברסיטה העברית בירושלים

תיאוריית ההתקשורת היא אחת המסגרות הפוריות והמשפיעות ביותר להבנת ויסות רגשי, תגובות לטראומה ובריאות נפשית. מחקר בתחום ההתקשורת סיפק עדויות חזקות לתפקידה הממתן של התקשורת בטוחה בחרדה, וליכולתה לטפח תחושה פנימית של ”יש על מי לסמוך בשעת צרה”. במקביל, המחקר הדגים את ההשלכות ההרסניות של תחושה פנימית הפוכה - ”אני לבד בעולם עוין ומסוכן”. בהרצאה הנוכחית אציג זווית הסתכלות התקשורתית על קשיים נפשיים הנובעים מאירועים טראומטיים. לאחר סקירה קצרה של מושגי היסוד בתיאוריית ההתקשורת, אתמקד במשמעויותיה עבור ויסות רגשי בכלל, ועבור תגובות טראומטיות והפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD) בפרט. באופן ספציפי אציע כי PTSD כרוכה לרוב במצוקה כפולה: מצוקה וכאב הנובעים מהחוויה הטראומטית עצמה, ולצדס מצוקה וכאב הנובעים מתחושה של שקיפות, בדידות וחוסר ערך בעולם. אסקור ממצאים מחקריים המראים כי היעדר ביטחון התקשורתי (ספקות ביחס לזמינות תמיכה בעת מצוקה או רתיעה מהישענות על אחרים) קשור לחומרת תסמיני PTSD. בנוסף, אציג עדויות לכך שתחושת ביטחון התקשורתי יכולה למלא תפקיד מרפא בהפחתת תסמינים אלה. לבסוף, אדון בממצאים עדכניים המתארים את המחזור ההדדי, הרקורסיבי והמגביר בין תסמיני PTSD לבין חוסר ביטחון התקשורתי לאורך זמן.

## פציעה מוסרית בקרב לוחמים

פרופ' גדי זרח

המחלקה לפסיכולוגיה

אוניברסיטת אריאל

משחר ימיה של החברה האנושית הייתה, ועודנה נוכחת, המלחמה. המלחמה- ממלכת אי הודאות- חושפת את הלוחמים למגוון לחצים מעוררי חרדה, שבראשם, ללא ספק, עצם הסיכוי להיפגע ולמות. עם זאת, בכל שירות מבצעי, ובמיוחד במערכות המתרחשות במגוון ממדים ובחיכוך גובר עם אוכלוסייה אזרחית, לוחמים עשויים להיחשף גם לאירועים בהם הם פועלים או חוזים בפעולה העומדת בצרימה לקוד המוסרי הפנימי שלהם או לתפיסתם את עצמם. חשיפה למצבים כגון אלו, עשויים להוביל לוחמים ולוחמים לשעבר, גם שנים לאחר אותם אירועים, להתפתחות בעיה קלינית משמעותית בשם "פציעה מוסרית", שבבסיסה רגשות זעם, בושה ואשמה, אמונות שליליות בדבר טבע האדם והחברה, תחושת אובדן משמעות ותכלית והתנהגויות פוגעניות. בהרצאה זו אסקור ממצאים מסדרה ארוכה של מחקרים שנערכו בקרב לוחמים ולוחמים לשעבר בצה"ל בשמונה השנים האחרונות. ממצאים אלו שופכים אור על היקף התופעה, מנגנוני פעולה נפשיים ובין אישיים, והשלכות ארוכות-טווח של פציעה מוסרית. כמו כן, אציע כמה מחשבות על הקושי להכיר ולקבל את הקיום של פציעה מוסרית ועל דרכים בהם עמדה טיפולית וחברתית הומנית, המקדמת שייכות, סליחה, חמלה ופעולה מתקנת, עשויות לסייע ללוחמים לשוב לביתם הפנימי.

## פוסט-טראומה במרחב הלידה וההריון: היבטים מחקרניים, קליניים ותיאורטיים

פרופ' דני חורש

המחלקה לפסיכולוגיה

אוניברסיטת בר-אילן

תקופת ההריון והלידה מזמנת אירועים מרגשים ומשמחים מחד, אולם גם אתגרים נפשיים משמעותיים מאידך. בעשורים האחרונים, הולכת וגוברת המודעות לפוטנציאל הטראומטי של חלק מהחוויות הכרוכות בתקופה זו, וביניהן לידה טראומטית ואובדן הריון בשלבים שונים. בהרצאה זו יציג פרופ' חורש מחקרים שנעשו במעבדה שלו בישראל, כמו גם שיתופי פעולה שלו עם חוקרות. ים מרחבי אירופה. נדון ב PTSD לאחר לידה (CB-PTSD) ובגורמי הסיכון לו, וכן במצוקה פוסט-טראומטית לאחר לידה שקטה, על היבטיה השונים. ההרצאה תעסוק הן בהיבטים הקליניים הייחודיים של PTSD סביב אירועים אלה, והן בידע האמפירי העשיר שעולה ממחקרים בשנים האחרונות.