

ד"ר עינת יהנה¹, ד"ר רונית שלו² וד"ר אתי אבלין³

המסמך מיועד גם ללוחמות ונשות מילואים אף כי נכתב בלשון רבים זכר.

סטודנטיות וסטודנטים יקרים,

אנו מברכות אתכן. על החזרה למסלול הלימודים האקדמי. בעוד אתם עוברים מהחזית המלחמתית ומשדה הקרב חזרה לכיתות ולאולמות ההרצאות, חשוב לנו לומר לכם כי אנו מוקירות את ההקרבה, המסירות ואומץ העצום שהפגנתם כמו גם את החוויות העמוקות שעברתם. מסמך זה נוצר עבורכם ומטרתו לסייע לכם בהתמודדות עם אתגרי ההשתלבות מחדש באקדמיה, לצד ההתמודדות עם המלחמה המתמשכת וההשפעות של השירות עליכם באופן אישי.

החזרה ללימודים בעת הזו היא איננה אירוע חד פעמי, אלא תהליך הדורש זמן. תחילה נרצה לסמן את המאפיינים של תקופה מעברית זו, ולאחריה נציע סט כלים שעשוי לקדם את תהליך ההסתגלות מחדש.

בהמשך המסמך ישנה גם התייחסות לבני. בנות הזוג למגויסים החוזרים בעצמם ללימודים באקדמיה וכן דגשים למוסדות הלימוד.

ממה נובע הקושי בחזרה ללימודים במוסדות האקדמיה לאחר לחימה?

1. מעבר מסביבה היררכית ומובנית לסביבה אוטונומית ו"פתוחה": המסגרת הצבאית היא לרוב מסגרת "סגורה" עם היררכיה ברורה, נהלים, משימות מוגדרות ומוכתבות וסדר יום מובנה מראש. בנוסף, יש לכם שליטה מועטה על הזמן וחופש התנועה שלכם. לעומת זאת, החיים כסטודנטים והאקדמיה הם מסגרת "פתוחה" במהותה בה יש לכם אוטונומיה רבה ואתם נדרשים להיות האחראים והיוזמים. מטבע הדברים, המעבר לסביבה בה אתם אחראים כיצד יראה היום שלכם, מה תלמדו ומתי, עשוי להיות מטלטל ולקחת קצת זמן "התאפסות" על מנת שתוכלו לחזור ליזום ולבנות סדר יום ושגרה לעצמכם.

2. מעבר בין שפות: לצבא שפה משלו הכוללת גם מושגים שגורים וגם אבטיפוס של שיח בין חיילים, סלנג וחוש הומור "פנימי" בין חברי היחידה. המעבר בין "שפת הצבא" ל"שפת האקדמיה" עשוי להוות לפרקים כמעבר בין שתי שפות שונות אליו האוזן צריכה להתרגל מחדש, בדומה למעבר למדינה אחרת.

3. פרידה מתפקיד וחוויה משמעותית: אירועי ה-7 באוקטובר ואופיים הפתאומי, הפולשני והאלים הפגישו את כולנו עם חוויות קצה עוצמתיות וטלטלה כמוה לא חווינו מאז קום המדינה. כפועל יוצא, רבים מכם חשו משמעותיים ותורמים – אולי יותר מאי פעם ואף עשו תפקידים בעלי אחריות גבוהה. לאור זה, היציאה החוצה מהלחימה והחזרה לספסל הלימודים עלולה להיות מלווה בתחושת ריקנות גדולה וחוסר משמעות.

4. פערים בקצב ובאנרגיה: ההימצאות בשירות צבאי/מילואים לרבות בשטח לחימה כרוכה בקצב אירועים מהיר ואינטנסיבי, בעוררות ודריכות מתמדת תוך שחרור אדרנלין מירבי. לעומת זאת, המרחב האקדמי מתנהל בקצב אחר עם הרבה פחות סטרס מתמשך ואדרנלין. עבור רבים מהחוזרים, מעבר זה מהווה "נפילה" אנרגטית חזקה ודורש הסתגלות לקצב.

5. פערים ברעש ובגריה הסביבתית: מחקרים מראים כי חיילים ששהו בשטח צבאי לרבות שטח עם ארטילריה כבדה ומשמעותית התרגלו להתנהל בתוך סביבה עם רעש וגירויים תמידיים. לכן במעבר לסביבת

¹ נירופסיכולוגית קלינית, פסיכולוגית שיקומית מומחית-מדריכה. מרצה בכירה, בית הספר למדעי ההתנהגות, המכללה האקדמית תל אביב יפו וראש המעבדה לחקר הסתגלות לאירועי משני חיים. מטפלת בקליניקה פרטית לאובדן ושכול.

² מטפלת וחוקרת בתחום האבל והשכול. פסיכותרפיסטית גוף נפש, בריאות הנפש ילדים, ביה"ח העמק. מרצה בכירה. ראש החוג לחינוך ולייעוץ חינוכי. המכללה האקדמית עמק יזרעאל. חוסן נפגעים צבא הגנה לישראל.

³ מטפלת באבל ושכול מבוגרים וילדים. מרכזת תחום האבל והשכול בית הספר לעבודה סוציאלית. סא"ל מפקדת חוסן נפגעים צבא הגנה לישראל.

הקמפוס השקטה יחסית, חלקכם עלול לחוש חוסר ו"שקט מוזר". זוהי תגובה טבעית ראשונית של המוח שצריך לעבור התרגלות.

6. **מ-ביחד ל-לבד:** השהות הממושכת במילואים, הלחימה, הערבות ההדדית ואף חוויות האובדן המשותפות יוצרות קשר אינטימי-נפשי, אינטנסיבי וחזק של "אחאות" בין חיילי היחידה. המעבר מלהיות "יחד" 24/7 להיות "לבד" בקמפוס עלול לייצר תחושת זרות, חוסר שייכות ובדידות במיוחד במוסדות גדולים.

7. **קושי בחיבור חברתי:** זרות וחוסר שייכות עלולים להופיע גם אל מול קבוצת החברים שכבר נוצרו טרם הלחימה, לאור העובדה שסטודנטים רבים חוו חוויות ייחודיות אשר הוסיפו להם "מימד חדש" ש"זר" לא יבין.

8. **פער בין חוויות המלחמה לחומר הנלמד באקדמיה:** בשטח לחימה, חיילים עשויים לפגוש תדיר אובדן חיים, פציעות קשות, הרג המוני כמו גם אינספור חוויות קצה אחרות של חירום והישרדות. בהשוואה לחוויות המשמעותיות הללו, הישיבה בכיתה והתוכן האקדמי עשוי להרגיש תפל, מנותק ו"לא קשור".

9. **אבל מושהה:** עם החזרה הביתה וההתפנות ממשיות הלחימה, צפות ועולות מחדש חוויות האובדן הדורשות עיבוד ואשר היו בהשהיה בשל הצורך להמשיך להילחם. העיכול המחודש של אירוע (ים) המוות של אנשים יקרים מפגיש עם רגשות בעלי איכות מתאבלת כמו עצב וכאב על הפרידה, זיכרונות ותמונות, יגון, כעס ואף אשמה. אלו עשויים בתורם להשפיע גם על היכולת להתפנות ללמידה.

10. **אשמת ניצולים ומחשבות על החברים שנשארו בלחימה:** אשמת הניצולים עשויה להתגבר עם החזרה של חלק מהחיילים לשגרה וללימודים. המחשבה שאני נמצא פה בבית במקום הבטוח ואף ממשיך בחיי בעוד חברי ליחידה נותרו בשטח מסוכן ואף עלולים לשלם בחייהם, עשוי גם הוא לעורר אי נוחות ואשמה.

11. **הדאגה הכלכלית וטיפול במנהלות הבית:** סטודנטים רבים התגייסו מאז פרוץ הלחימה עם מוטיבציה גבוהה, אך ברקע ההתגייסות והמעבר חזרה לשגרה עשויות לעלות גם הסוגיות הכלכליות והדאגה לקיום, לפרנסה ולמימון החיים כסטודנט. זאת ועוד, חלק מכם שהם בעלי משפחות יצטרכו לתמרן מחדש בין אתגרי הבית והפערים שהצטברו בהעדרם כמו גם להתמודד עם השלמת פערים אקדמית- לימודית.

12. **קשיים בחשיבה ובריכוז:** נוכח המעברים הללו, האתגרים והמשימות הרגשיות, אין זה פלא כי סטודנטים רבים יתקשו לגייס משאבים קוגניטיביים ומנטליים להתרכז ולהטמיע את החומר הנלמד. על ציר הזמן קושי זה עשוי להשתפר וכן חשוב שתדעו שקיימים כלים לשפר אותו.

להן מספר כלים שעשויים לסייע בניווט בתקופה הראשונה:

- **נירמול החוויה** - קשיי ההסתגלות שאתם חווים עם החזרה לקמפוס הם תגובה נפשית נפוצה המדווחת על ידי סטודנטים רבים שהיו מצב דומה והיא לרוב משתפרת על ציר הזמן.
- **אפשרו לעצמכם להרגיש את קשת הרגשות שעולים** - אין רגש טוב או לא – הכל לגיטימי.
- **דברו על כך** - אחד הדברים התומכים במיוחד בעת ההסתגלות חזרה לסבב הלימודים היא התחושה שמקשיבים לי וכי אני יכול לשתף אחרים בתחושותיי. אל תבודדו את עצמכם ונסו לשתף אחרים, גם אם זה נראה כמשימה קשה בהתחלה.
- **קבוצת השווים בלימודים** - המעבר שלכם מהסביבה שבה קבוצת השווים היא החברים למילואים או עבור הסטודנטים הלוחמים, ה"אחים לנשק" לסביבה של חברים ללימודים, הוא כאמור מעבר בין "שפות" שונות. נסו להתחבר לקבוצות משימה ולימוד משותפות. קבוצות אלו מגבירות את תחושת השייכות, מפחיתות בדידות ומקדמות את ההסתגלות ללימודים.

- **דאגו לעצמכם - המעבר ללימודים הוא משימה רגשית וקוגניטיבית אך גם פיזית.** ייתכן ותתקשו בתחילה לקיים דברים בסיסיים שבשגרה כמו: לאכול או לישון, ללמוד לקרוא להתרכז בשיעורים. דאגו לשינה מספקת, לאכול ולשתות ולהזין את הגוף הזקוק לאנרגיה לעיבוד ועיכול החוויות הרגשיות ולהתארגנות למשימות של ריכוז ולמידה.
- **וויסות והרגעה -** בעת לחץ תוכלו להיעזר במספר כלים פשוטים, אפקטיביים ומוכחים קלינית ככאלו-
 - נשימות: שאיפה ונשיפה איטיות תורמות להפחתת לחץ ומתח.
 - פעילות גופנית מתונה: צאו להליכה מחוץ לבניין, עלו במדרגות, תתמתחו לאחר ישיבה ממושכת. תנועה גופנית מייצרת תנועה נפשית.
 - צאו לטבע: קחו לעצמכם הפוגות במהלך היום להסתובב בפארק סמוך או אפילו צאו לגינה קרובה להביט בציפורים ולחוש את השקט.
 - מוסיקה: הקשיבו למוזיקה אהובה ומרגיעה.
- **אפשרו לעצמכם הפוגה מהחדשות והתקשורת -** נסו ככל הניתן בזמן הלימודים להימנע מצריכה מוגברת של חדשות, סרטונים וידיעות מעוררות מתח. טבעי כי תרצו להיות מעודכנים במשימות שהותרתם מאחור, נסו להגביל את החשיפה לכך לזמנים קצרים.
- **חוויות שגרת היום יום -** לעיתים החזרה לפעולות שגרתיות קודמות נראית חסרת משמעות וקשה להתחלה, אך החזרה לפעולות שגרתיות שהייתם מורגלים בהן לפני המלחמה תתרום להשגת תחושת השליטה והפחתת המתח.
- **האטו את הקצב -** זכרו כי החזרה ללמידה ולחיים הסטודנטיאליים אינה אירוע חד פעמי אלא תהליך של הסתגלות מחדש. האטו את הקצב, תהליכים אלו של מעבר והסתגלות מחדש דורשים וזקוקים לזמן.
- **עבודה בשני ערוצים -** הקצו זמן ביום לחיבור מחדש לערוץ הלימודי. התחילו משימות קטנות כמו איסוף החומר וארגונו, צפיה בהקלטה של שיעור או בקשה מחבר/ה שיספרו על הלך הרוח של הכיתה ומה נלמד עד כה. במקביל, אפשרו לעצמכם גם זמן "עיבוד" להרהר בחוויות שעברתם ו"לעכל" אותן.
- **הגיעו פיזית לקמפוס -** ככל הניתן. הגעה פרונטלית תסייע לכם להתחבר מחדש ולהתמקד בכאן ובעכשיו.
- **במידה ועולים סימני מצוקה רגשית -** פנו לקבל עזרה ואל תישארו עם זה לבד. שיחה עם איש מקצוע או שיחה קבוצתית עם שותפים לחוויה עשויה לסייע בעיבוד התחושות, הבנית הרצף וקידום ההסתגלות.
- **פנייה לתמיכה בסוגיות הקשורות לחזרה ללימודים -** פנו לקבלת עזרה במקום הלימודים. המוסדות להשכלה וצוותי דיקנאט הסטודנטים ערוכים בהיקפים גדולים יותר מאשר בשגרה להעניק סיוע רגשי ותפקודי. אל תהססו לפנות ולבקש תמיכה.

סטודנטים וסטודנטיות שבני זוגם משרתים במילואים

סטודנטים וסטודנטיות בני/בנות הזוג של החיילים. ות אנשי ונשות המילואים, מתמודדים בנוסף לדאגה ולחרדה לביטחונם של בני הזוג עם אתגרים רבים, חלקם גם כהורה יחיד מזה תקופה ממושכת וארוכה.

כסטודנטיות וסטודנטים שכן הזוג במילואים ובשירות צבאי או בטחוני החרדה אינה מאפשרת פניות ללמידה. יתכן ותחושו עתה במעבר ללימודים, קושי בהשלמת המשימות, קשיים בריכוז, קושי בקבלת

החלטות, חששות לגבי העתיד ואולי אף חרדה כלכלית העולה נוכח בני זוג שפרנסתם נפגעה בשל המלחמה. בנוסף עלולות לעלות תחושות של עצב, כעס, בכי, בעיות סומטיות, קשיי שינה ותיאבון.

כאמור, במשפחות בהן יש גם ילדים סביר שהנטל על ההורה שנוטר בעורף יהיה גדול יותר. ההורות מאתגרת ויתכן שיעלו דאגות בשל החזרה ללימודים, חוסר פניות ובאופן דומה לחיילים ששבים, אתם. עשויים למצוא את עצמכם חלוקים בין עולם הבית והדאגה לילדים וההשתתפות במשימות השגרה והמשימה של החזרה ללימודים. התמודדות ומיקוד במשימות יום ביומו, עשויות לעזור ולהפחית את תחושת המתח והחרדה. אל תהססו לפנות לסיוע, לשוחח על התחושות המורכבות. הפנו חמלה עצמית כלפי עצמכם, מעטו בשיפוטיות וביקורת עצמית, דאגו לעצמכם להזנה, לתנועה ולתמיכה חברתית ומשפחתית במעבר ללמידה.

ההתמודדות שלכם. ראויה להערכה והוקרה.

עבור הסגל והנהלת המוסדות:

הסטודנטים או המרצים השבים מהמשימות הצבאיות השונות או מאזורי לחימה זקוקים מחד לאוזן קשבת "ולהפקיד" את החוויות הקשות שעברו עליהם שם. מאידך, יש שיעדיפו שמרחב הקמפוס יהיה מרחב שקט ובטוח יותר עבורם, בו הלמידה תהווה עוגן מסיח ומחבר לעצמי הקודם.

חשוב לזכור כי ישנם גם סטודנטים ומרצים שפוננו מבתיהם, או שבני משפחותיהם מדרום הארץ או מצפונה פונו מבתיהם והם חוזרים ללמידה בתחושות מעורבות של דאגה גם לבני משפחה המתמודדים עם אתגרים נוספים. חלקם חוזרים לתקופה ממושכת וחלקם ימשיכו לשלב ימי מילואים בעשיה.

כיצד נוכל להקל עליהם?

- 1. מרחב תמיכה קבוצתי-** מתן מענה קבוצתי המציע לסטודנטים המסתגלים למעבר ללמידה להרגיש שייכות, הזדהות ותמיכה. כדאי לבדוק בקבוצה בדיקה מתמדת כיצד לתמוך בהם בעת החזרה ללמידה ולתפקוד ולאפשר ולאשר להמשיך את מסלול חייהם המתוכנן ואת החיים עצמם.
- 2. תמיכה אישית-** מתן מענה אישי לסטודנטים על ידי היועצים המקצועיים בדיקנט הסטודנטים. מומלץ לפרסם במקומות נגישים בקמפוסים מידע על שירותי הסיוע השונים וכן את שירותי הסיוע שמציע צה"ל למשרתי המילואים.
- 3. תמיכה בנושאי אדמיניסטרציה-** ריכוז המענה המיוחד לסטודנטים בתום השירות, גמישות וסובלנות להתאמת המענה המוצע לצרכי הסטודנטים.
- 4. בכיתות ובהרצאות-** התגובה לאירועים שחוו אצל חלק מהסטודנטים עשויה להתבטא בהסחת דעת או בקושי לזכור דברים. חשוב להתייחס בסובלנות והבנה להתנהגויות אלה. מומלץ כי המרצים יהיו ערים לשינויים בהתנהגות הרגילה כמו ירידה בציונים, איבוד עניין, אי הגשת מטלות, ישנוניות או הסחות דעת הסתגרות ואי נוכחות בשיעורים. תשומת לב לנוכחות בשיעורים משמעותית כדרך לשמירה על קשר.