

פטור מטעמים רפואיים-נפשיים (פרופיל 21): מסמך מקיף

פרופיל חדש, אוקטובר 2013

הפרכת מיתוסים: אין בעיה להשתחרר מהצבא

הלוואי וזה היה נכון. זה נכון שכל מי שבאמת מתעקש ורוצה יקבל את הפטור, אבל קבלת פטור משירות צבאי יכולה להיות תהליך לא פשוט, וצריך קצת להבין מה עושים. כמובן, בצבא עצמו ובציבור הרחב, מסתובבות כל מיני שמועות ורצים כל מיני סיפורים על מה שעושים אצל הקב"ן, ועל שתיים-שלוש מילות קסם שצריך להגיד ל"קוסם", והכול פתאום מסתדר מעצמו. כמו רוב הסיפורים והשמועות מהסוג הזה - לא מדובר במידע אמין. יכול להיות שפה ושם לאנשים שפועלים לפי עצות מהסוג הזה יהיה מזל, והם יקבלו פטור משירות צבאי, אבל על כל מקרה כזה יש אחרים שלהם לא יהיה מזל כזה.

תהליך קבלת הפטור- בגדול

אם תשתפו את הקב"ן במצוקה אמיתית והוא יחליט שהצבא לא יהיה המקום בשבילכם, הוא יפנה אתכם לפסיכיאטר צבאי לאישוש הממצאים. למעט במקרים שאותם אי אפשר לצפות מראש ובהם יש לקב"ן סמכויות של פסיכיאטר ואז תעברו לשלב הבא, יהיה עליכם להרשים גם את הפסיכיאטר ולהראות לו את מצוקתכם. במידה והפסיכיאטר יחליט לשחרר אתכם, יהיה עליכם להיפגש עם ועדה רפואית. הוועדה היא בד"כ חותמת גומי לשחרור. לפעמים, ובעיקר אצל חיילים בסדיר, יכול להיות שהקב"ן או הפסיכיאטר ירצו לפגוש אתכם יותר מפעם אחת. יכול להיות שיציעו לכם תרופות, הקלות, הורדת פרופיל זמנית. עם מספיק התקשות וחוסר-תפקוד, תשתחררו.

במידה ואתם מלש"בים או מילואימניקים והקב"ן לא שיחרר אתכם, עליכם להביא חוות דעת נוספת מפסיכיאטר/פסיכולוג אזרחי ולבקש פגישה נוספת. **זה בסדר גמור שהשחרור יקח כמה פגישות, זה קורה לעיתים קרובות.** אין גבול למספר הקב"נים או הפסיכיאטרים הצבאיים שמותר לכם לראות. במידה ואתם חיילים בסדיר, עליכם לבקש עוד פגישה עם הקב"ן ובין לבין לשמור על תפקוד נמוך מאוד ביחידה.

חוות דעת

חוות דעת מפסיכיאטר אזרחי יכולה לזרז את התהליך. אם המקרה דחוף, מסמכי השחרור ממיון בהם מצויינים הסימפטומים של קשיים, יכולים לשמש כחוות דעת גם כן. כמה שיותר חוות דעת רציניות, כך הקב"ן ירצה לשחרר אתכם במהירות גדולה יותר.

אין סיבה לנסות לחפש פסיכיאטר או פסיכולוג אזרחי אוהד. כמו הקב"ן או הפסיכיאטר הצבאי, גם פסיכיאטר או פסיכולוג אזרחי שממנו אתם מעונינים לקבל חוות-דעת צריך להתרשם ישירות ממצבכם הנפשי. כל מה שנכון לגבי פגישה עם קב"ן נכון בעיקרון גם לגבי פגישה עם הגורם האזרחי, ועדיף שתתאמנו לספר את הסיפור שלכם ולהראות את מצוקותיכם. ניתן לפנות לפסיכולוגים או פסיכאטרים דרך קופות החולים, באמצעות שירותים פסיכולוגיים המופעלים על-ידי ארגונים ומוסדות שונים, או, אם יש לכם הרבה כסף, באופן פרטי.

דבר נוסף - אתם לא צריכים בהכרח לקבל מהפסיכולוג או הפסיכיאטר מכתב המלצה שמיועד במיוחד לצבא. כל מסמך שבו הוא ייאבחן אותכם כסובלים מהתסמין הנפשי הרלוונטי (למשל מכתב המיועד לתיק האישי שלכם בקופת החולים) יספיק.

איך מקבלים זימון לקב"ן?

מלשב"ים: אם עוד לא הגעתם לצו הראשון, עליכם להתייצב ללשכת הגיוס כמתוכנן ולבקש בראיון האישי או במהלך הבדיקה הרפואית פגישה עם קב"ן. הם יקבעו לכם תור וישלחו זימון תוך כמה חודשים. גם אם החלטתם שאתם לא מתגייסים, עדיין תצטרכו לבצע את כל הבדיקות של הצו הראשון. כמה טוב תבצעו אותם זה כבר תלוי בכם...

גם אם כבר הייתם בצו הראשון או בזימונים אחרים, תוכלו להתקשר למיט"ב ולבקש לראות קב"ן. אין צורך להסביר סיבה בטלפון, וגם כאן ניג'וסים יעזרו. ישלחו לכם זימון תוך כמה חודשים. קחו בחשבון שאם כבר עברתם חלק מהתהליכים לקראת הגיוס לצבא, במיוחד מיונים הדורשים התרשמויות ובדיקות כאלו ואחרות, יכול להיות שהקב"ן ישאל על כך. חוות דעת משכנעת על מצבכם הנפשי היא הכרחית כאן.

חיילי מילואים: עליכם לבקש מקצינת הקישור בקשה לראות קב"ן. בקשה כזו עשויה לשמש כעילה לדחייה זמנית של שירות מילואים.

חיילים בסדיר: עליכם לבקש מהמפקד/ת שלכם לראות קב"ן. פקודת מטכ"ל 33.0219 עוסקת בטיפול בחיילים הנמצאים במצוקה נפשית. במקרים שבהם המפקדים מתרשמים שחייל נמצא במצב של מצוקה נפשית (ראו סעיף 2 של הפקודה), חייבים לתת לו לראות קב"ן בתוך 48 שעות. אם המפקדים סבורים אחרת, הנוהל הוא בדיוק כמו לגבי כל פגישה עם רופא מומחה - כלומר הפגישה עם קב"ן תתקיים בתוך 14 ימים.

הפעלת לחץ...

אם עוד לא קיבלתם זימון למרות שביקשתם, אפשר להפעיל לחץ באמצעות פנייה של הורכים (אם אתם מספיק צעירים שזה יהיה רלוונטי) או חברים קרובים ומודאגים. ידוע שהצבא לא מתמודד טוב עם הורים.

הם או אתם יכולים לנסות לפנות ישירות לגורמים אחרים בצבא, כמו מוקד קצין רפואה ראשי או לשכת קצין העיר אשר מפעילים לחץ על גורמים אחרים בצבא. הדבר שעשוי לעזור יותר מכול הוא אישור מגורם אזרחי (פסיכולוג, פסיכיאטר, עובד סוציאלי, אפילו היועץ או היועצת בבית-הספר. אבל זכרו שלפסיכולוג או לפסיכיאטר, כמומחים לבריאות הנפש, יש השפעה רבה יותר) על כך שאתם סובלים מבעיה נפשית. עם אישור כזה בידיים אפשר לפנות שוב לצבא ולבקש תור לקב"ן. הפעם רוב הסיכויים שיקבעו לכם תור. חוות דעת של מומחה לבריאות הנפש תעזור לכם מאוד לשכנע את הגורמים הצבאיים שאכן יש לכם בעיה, ואתם לא מתחזים.

הביאו בחשבון שקבלה של חוות דעת כזו מפסיכולוג או מפסיכיאטר יכולה לקחת זמן. ברוב המקרים תצטרכו לעבור כמה פגישות עם הפסיכולוג או הפסיכיאטר לפני שתקבלו אותה. אם אתם נמצאים במצב של לחץ זמן, או אם אתם חיילים בשירות סדיר שמחליטים לעשות נפקדות, אז ישנה גם האפשרות לפנות בלילה לחדר מיון של בית חולים (בית חולים רגיל!!! לא פסיכיאטרי!), ולהתלונן שם על מצוקה נפשית קשה. בסופו של לילה כזה תקבלו מכתב סיכום אשפוז ובו חוות-דעת של הפסיכיאטר שטיפל בכם בבית-החולים.

מהלך השיחה עם הקב"ן:

אחד הדברים שחשוב להבין לגבי שיחות עם גורמים רפואיים בכלל, וקב"נים בפרט, הוא ששיחה כזו היא לא מבחן שבו צריך לדעת לענות נכון על כל השאלות. בכלל - ההתרשמות של הקב"ן מכם לא תלויה כל כך במה שתענו לו, אלא בעיקר באיך מדברים אתו, איזה רושם נוצר אצלו מכם וממצבכם.

"בפגישה עם הקב"ן העיקר הוא להתרשם ממך באופן בלתי אמצעי ברמה אינטואיטיבית של תקשורת לא מילולית. האווירה שאתה משדר, והרושם הכללי ממך, הם המשמעותיים. חשוב שהקב"ן יבין כיצד אתה רואה את העולם. כמובן שיש חשיבות גם לשאלות הספציפיות, בכל זאת מטרתן לברר האם יש לך סימפטומים של בעיות נפשיות, אבל זה פחות מצב של תשובה נכונה או שגויה כמו שזה מצב של תשובה עדיפה או עדיפה פחות.

למשל, אם הקב"ן שואל אותי כמה חברים יש לי, אני יכול לענות 2-3 חברים והעיניים שלי יידלקו מלחשוב על החברים הנפלאים שלי שאני אוהב ומתגעגע אליהם, או שאני יכול לענות 2-3 חברים והעיניים שלי יישארו כבויות כי אני מדוכא בטירוף וגם לחשוב על החברים שלי לא ממש עוזר, או שאני יכול לענות 2-3 חברים והעיניים שלי ישדרו פחד כי כל מה שאני יכול לחשוב עליו זה שאני לא יודע מה יהיה ואני פוחד ומה יקרה כשאני אתגייס והם לא יהיו איתי, ואולי אני יכול לענות 2-3 חברים והעיניים שלי יהיו עצובות כי אני חושב על אחי הגדול שהיה חבר טוב שלי שמת (בצבא, לא בצבא).

בסך הכל, הקב"ן לא מתעניין בחיים החברתיים שלכם, אלא הוא מנסה לחפש סימפטומים של בעיות נפשיות דרך הבנת מצבכם הנפשי. בעקרון במילים אחרות, כל התשובות אפשריות/נכונות' ואף אחת לא שוללת את הבעיות הנפשיות; באופן זה גם לשמוח במחשבה על חברים יכול לנבוע מזה שהם נקודת האור בחיכם ושהם היחידים שמבינים אתכם, זה לא סימן שאין לי בעיות והכל בסדר. ולחדד עוד יותר, השאלה פה היא בכלל לא כמה חברים יש לי במובן המספרי הטהור, כמובן שאין סף מוגדר של חברים שמעליו לא משחררים ושמחתיו משחררים מיד, הכוונה היא לראות איך אתה רואה את העולם. הרי יכולים להיות לך 10 חברים אבל זה בחבר'ה ואף אחד לא קרוב אליך ולא מבין אותך ואתה מרגיש בודד ואתה מאלץ את עצמך להסתובב איתם כדי שלא ידעו שאתה מדוכא, ויכול להיות שיש לך רק אדם אחד בעולם שאתה מרגיש שהוא חבר שלך ויש לכם קשר מעולה.

חוץ מזה, לבני דורך יש הרי תשובה של ברירת מחדל לכל מה שקצת לא ברור או קצת לא יודעים איך להתמודד איתו, "לא יודע".

קב"ן ביום הגיוס

לראות קב"ן ביום הגיוס זוהי האפשרות האחרונה לראות קב"ן בעודכם מחוץ למערכת הצבאית, מרגע ההתחיילות התהליך מסתבך. אם יש לכם ברירה רצוי שלא תגיעו ליום הגיוס בבקשה לראות קב"ן, נצלו את הזמן שנותר לכם עד יום הגיוס כדי לבקש לראות קב"ן, גם אם מדובר בשבועות בודדים לפני הגיוס או אפילו בימים ספורים בלבד. ניג'וסים למיט"ב וטלפונים לברה"ן תל השומר מעולם לא הזיקו, כך גם מכתבים תקיפים. במקביל, פעלו להשיג חוות דעת שתתאר את מצוקתכן; חוות דעת כזו אפשר לקבל באמצעות פסיכיאטר (אפשר לבקש מרופא המשפחה הפניה לפסיכיאטר, או למצוא פסיכיאטר פרטי עבור כמה מאות שקלים), או דרך חדר המיון בביה"ח הקרוב לביתכם.

בבקו"ם עצמו, ביום הגיוס, עליכם לבקש מכל חייל שתראו לראות קב"ן. תהליך החיול לא כולל בדיקה נפשית ולכן חשוב לבקש לראות קב"ן מכל גורם בשרשרת החיול - הסבירו שאתם לא מסוגלים להיות חלק מהצבא. החיילים, אשר אינם מורגלים במקרים כאלו, יטרטרו אתכם ממקום למקום, ממפקד למפקד, עד שתגיעו לאחד שיאפשר לכם לראות קב"ן.

תגובות אפשריות:

- "קודם תעבור שרשרת חיול \ תתפנה מהבקו"ם לטירונות, ואז תוכל לראות קב"ן" - זה לא נכון! למי שאומר לכם דבר כזה יש מטרה - להעביר כמה שיותר אנשים מהשלב של התהליך שהוא מטפל בו לשלב הבא בתהליך החיול. אין סיבה שהוא יתחיל להתאמץ בשבילכם ולערב את הממונים עליו, עדיף לו לסיים את תפקידו ללא בעיות.
- הבטחות ("רק תעשה X ואז תקבל כל מה שתצצה") או איומים ("אם לא תעשה X נכניס אותך ל-15 שנה בכלא") - ברוב המקרים מדובר בשקרים שנועדו לעשות עליכם מניפולציה ולגרום לכם לציית להוראות הסטנדרטיות ולהתחיל. מומלץ מאוד לא להיבהל! חשבו היטב, האם מה שמבקשים מכם הגיוני, ועשו רק מה שאתם מסוגלים לעשות במצב המצוקה שבו אתם נמצאים.

חשוב להבין שמי שפוגש אתכם יפנה אתכם לקב"ן כי הוא חושב שאתם באמת צריכים קב"ן, לא כי אתם מבקשים. עליו לרצות לעזור לכם, וחשוב שיבין שאתם לא עוברים שרשרת חיול לא כי אתם מתעקשים, אלא כי קשה לכם, ואתם לא יכולים.

לאחר המפגש עם הקב"ן, הקב"ן יחליט האם להפנות אתכם לפסיכיאטר צבאי ומשם לוועדת השחרור, או האם לקבוע לכם תאריך גיוס חדש. במידה ונקבע לכם תאריך גיוס חדש, יש לכם זמן נוסף להיפגש עם קב"ן ולהשיג עוד חוות דעת אזרחית משמעותית. המפתח כאן הוא התעקשות. שמרו על קשר עם רשת הליווי של פרופיל חדש.

הסיפור על פי גל:

כשהגעתי לבקו"ם ניגשתי לחייל הראשון שראיתי (שעמד ליד האוטובוס שלנו) ואמרתי את המשפט שיהפוך למנטרה: אני לא יכולה להתחיל, אני צריכה לראות קב"ן. החייל מצדו אמר שאין בעיה ותיכף יבוא המפקד ולדבר איתו. אכן, אספו את כל הבנות, המפקד (אני מניחה) חילק מדבקות/תגים להפקדת התיקים, כשכל הבנות התחילו לזוז בכיוון הפקדת התיקים, ניגשתי אליו (עמדה איתו עוד חיילת) וחזרתי שוב, אני צריכה קב"ן, הוא ניסה להגיד שאחרי שרשרת החיול. כמובן שאני אמרתי לפני, על זה הוא לא התעקש, רק התעקש שאפקיד את התיקים שלי. אחרי שהפקדנו את התיקים, הושיבו אותנו באיזו סוכה, ואחרי כמה דקות קראו לנו לשרשרת חיול. חיכיתי רגע וכשהתפנה קצת, מצאתי את אותו מפקד והוא "העביר" אותי לחייל אחר שלקח אותי מעבר לשרשרת החיול אל "תא חריגים". שם עוד פעם: אני לא יכולה להתחיל, אני צריכה לראות קב"ן.

כפי שהורו לי, חיכיתי מחוץ לתא חריגים, בערך שעה, ואז לקחו אותי לראיון עם קצין מיון נשים (אני לא בטוחה שזה התואר המדויק). לו הייתי צריכה להסביר למה אני רוצה קב"ן. אני עדיין לא יודעת בדיוק מה שכנע אותי, כי הוא היה די מתוסכל שלא הצלחתי להרחיב על 'למה אני לא יכולה להתגייס' אבל אולי חזרתי על זה מספיק פעמים או הייתי (ונראית) מספיק מסכנה ובסוף הוא שאל כמה שאלות כלליות וכתב לי הפניה לקב"ן. הוא קרא לחייל אחר שליווה אותי לבניין אבחון והערכה, שם חיכיתי (וחיכו עוד אנשים איתי כמובן) שלוש שעות וחצי, ואז נכנסתי לקב"ן.

הקב"נית הייתה מאוד נחמדה ומקצועית. דיברה איתי במשך כשעה. חשוב לציין שבאמת הייתי במצב מאוד רעוע באותו יום ובכל הזמן שחיכיתי לראות אותה פשוט רעדתי וניסיתי לא לבכות יותר מדי, כשנכנסתי אליה בכיתי די הרבה כמובן. אני לא אכתוב מה נאמר, אבל היא ביקשה ממני לחזור למחרת כדי לראות פסיכיאטר. אותו חייל שליווה אותי לבניין (וחיכה איתי) לקח אותי למדור נשים, שם נתנו לי פס למחרת בבוקר.

ביום חמישי בבוקר חזרתי. הפעם ההמתנה לא הייתה כל כך ארוכה ונכנסתי אל הפסיכיאטר, ושוב אני מציינת שהייתי מאוד נסערת ובוזייה, לפניו היה את כל מה שכתבה הקב"ן יום לפני כן והוא שאל אותי כמה שאלות שנראו לי די לקוחות מהטקסט. הפגישה באמת נמשכה רק מספר דקות, ואז הוא אמר לי שהוא משחרר אותי משירות בצה"ל.

חייתי כמה דקות מחוץ למשרד עד שהם נתנו לי מעטפה חומה קטנה שבתוכה מה שכתב הפסיכיאטר. עם זה חזרתי למדור נשים, ששלח אותי לוועדה רפואית. אף אחד לא ראה אותי בוועדה הרפואית באמת, רק נתתי את המעטפה לחייל/פקיד שם ואחרי כמה דקות הוא החזיר לי דף עם אישור על פרופיל 21 שהרופא חתם עליו. חזרתי למדור נשים, הם כתבו "צו הצבה" למדור שחרורים, לשם הלכתי ואז קיבלתי את תעודת השחרור.

נסיונות התאבדות ופגיעה עצמית

הדבר הראשון, והחשוב ביותר - לא משנה אילו שמועות מתרוצצות, לנסות לזייף ניסיון התאבדות (או לפגוע בעצמכם באמת) זו לא דרך טובה להתמודד עם הקשיים שהצבא מעורר. אל תעשו את זה. זה לא נחוץ, זה מסוכן, וזה יכול לגרום בעיות אחרות בלי לפתור את אלו שכבר יש.

ראשית, מי שמנסה לפגוע בעצמו יכול "להצליח" יותר ממה שהתכוון - יש דרכים אחרות להסביר קשיים נפשיים שמתעוררים בצבא ודרכים אחרות להתמודד איתם. מעבר לזה, ניסיון אובדני עלול, במקרים מסוימים, להוביל לאשפוז כפוי - בעיה חמורה לא פחות מאלו שיש לכם כרגע, ומההשלכות של אשפוז כפוי יהיה הרבה יותר קשה להיפטר בהמשך. כמו כן, אם אתם חיילים בסדיר, להגיד לקב"ן שאתם חושבים על התאבדות, או רוצים לפגוע בעצמכם, עלול גם להוביל לאשפוז כפוי אם מישוהו בצבא ייקח את האיום הזה ברצינות, או שסתם עלול להעדיף את השקט הנפשי שלו ולהעביר את הבעיה לטיפול של מישהו אחר.

ברור שחלק מהמצבים הנפשיים שיכולים לעורר צורך בקב"ן כוללים גם מחשבות קשות וייאוש - יש גורמים שאפשר לפנות אליהם כדי לבקש עזרה נפשית ורגשית (כמו פסיכולוג, או ארגונים כמו ער"ן שמעניקים סיוע נפשי ראשוני). יש את רשת הליווי של פרופיל חדש, שלא כוללת ייעוץ פסיכולוגי אבל כן יכולה להסביר יותר על הליכים ומה אפשר לעשות בניסיון לעזור לכם לא להתמודד עם הכל לבד.