

שלום לך,

כקצין בריאות נפש (קב"ן) לשעבר אשמח לסייע לך לפני ותוך כדי השירות הצבאי. לפניך רשימת שאלות של הפונים אלי:

ייעוץ להורי חיילים בצבא - שאלות ששואלים אותי הורים לילדים בצבא:

- "הבן שלי מספר על טרטורים והתעללויות שהוא והחברים שלו עוברים. אני יודע שזה לא חוקי ורוצה לעזור אבל הבן שלי מתנגד שאתערב כי הוא חשש שזה יפגע בו. איך לעזור לו בכל זאת?"
- "אני יודעת שהבן שלי זקוק לעזרה נפשית, אבל אני חוששת שפניה לקב"ן תפגע בו בהמשך השירות. שירות. מה עושים?"
- "הבן שלנו נקלע למצוקה נפשית ופיזית קשה. הטיפול שהוא מקבל נראה לנו רשלני ולא מקצועי. כל ניסיון שלנו לדבר עם הרופא והקב"ן נתקל בהתחמקות או סירוב בוטה. איך ניתן לפעול מול גורמי הצבא בדרך יעילה?"
- "הבן שלי רוצה להוריד פרופיל כדי להימנע משירות קרבי, אני פוחד שהורדת פרופיל תפגע בעתיד שלו לאחר השירות הצבאי. מה אתה ממליץ?"
- "בעלי לחוץ על בננו לשרת בקרבי למרות שבננו איננו מעוניין בכך וגם אני סבורה שהוא אינו מסוגל לכך. איך מתגברים על הקונפליקט בינינו?"
- "בננו הודח מקורס יוקרתי. הוא שבור נפשית ואנחנו דואגים שיעשה מעשה של יאוש. הוא לא רוצה לפנות לקב"ן. איך לעזור לו?"
- "הבן שלנו אינו מספר דבר על השירות הצבאי. שלו. אנחנו רואים שהוא מתייסר, שותק, מדוכא, לא יוצא עם חברים. כל ניסיון שלנו לדובב אותו אינו מצליח. מה לעשות?"
- "הבת שלנו פנתה לקב"ן ובקשה להוריד פרופיל כדי להשתחרר מהצבא. אנחנו חושבים שהיא עושה טעות גדולה. אבל כל ניסיון שלנו לדבר איתה על זה, נתקל בהתנגדות "אל תתערבו". מה אפשר לעשות?"

שאלות שמשל"בים שואלים אותי (מיועדים לגיוס)

- "איך אצליח להתמודד עם המשמעת החזקה בצבא ובמיוחד בטירונות?"
- "אני לא סובל שאומרים לי מה לעשות, האם אני מתאים לצבא?"
- "אני פוחד שאשבר אם יהיה לי קשה מדי – האם אפשר להתחשל לפני הגיוס?"
- "מה זה קב"ן והאם כדאי לפנות אליו כשקשה לי?"
- "אומרים לי 'הצבא יבגר אותך' מה הכוונה במשפט הזה?"
- "אני קשור מאד להורי ואני חושש שיהיה לי קשה להיות מנותק ימים ושבועות. איך אפשר להתגבר על הקושי?"

שאלות שחיילים שואלים אותי

- "אני מרגיש שמפקדיי מתנכלים לי ואיני יודע איך להתמודד איתם?"
- "כשאני פונה בבקשות לרופא או קב"ן אני מרגיש שמתייחסים אלי כמו אל 'תחמן'. מה אפשר לעשות כדי לשנות את היחס שאני מקבל?"
- "יש לי התפרצויות כעס כשמפקדים מעליבים אותי ואז הם מענישים אותי. איך להתגבר על הבעיה?"
- "אני כבר לא יכול יותר לסבול את השירות הצבאי, אני מרגיש שנמאס לי מהחיים, אבל לא מאמינים לי. איך להסביר שאני לא משתמט אלא פשוט לא יכול יותר?"

- "חיילים בבסיס צוחקים עלי. אני מרגיש שק אגרוף שלהם. פניתי למקפדים שלי אבל שום דבר לא קורה. מה לעשות?"
- "לפעמים אני חושב לעשות מעשים של ייאוש, לפגוע באחרים או בעצמי. המחשבות האלה מפחידות אותי ומכניסות אותי ללחץ. אני צריך עזרה אבל פוחד שאם אפנה לקב"ן יורידו לי פרופיל נפשי והזה יפגע בהמשך השירות שלי"