

השביל לצמיחה בקרב מתמודדים: משמעות, הערכת יכולת התמודדות וצמיחה

דר' יעל מזור, MSW PhD
מנחה מחוזית ומנהלת מחקר והערכה, תוכניות עמיתים
מרצה וחוקרת, מכללת ספיר

-כנס משפחות מיל"ם, 2020-

הכרות בסיס- מהי טראומה

מהי טראומה?

אירוע טראומטי הינו אירוע אשר מוגדר כמצב בו אדם חש סכנה אמתית או תחושת איום לשלמותו הפיזית והנפשית.

הכרות בסיס- מהי טראומה

"הטראומה הנפשית היא אסונו של חסר-האונים"

לואיס-הרמן, 1992

- התמוטטות תחושות השליטה, הקשר והמשמעות
- שיתוק ההסתגלות האנושית הרגילה לחיים
- המכנה המשותף לכל הטראומות הנפשיות הינו הרגשה של: "פחד עז, חוסר ישע, אובדן שליטה וסכנת הכחדה". אימה וחוסר אונים כתכונות מרכזיות.
- הגדלת סיכויי הפגיעה: הפתעה, מלכודת, התשה
- תגובות טראומטיות מתעוררות כאשר אין כל תועלת בפעולה
- ניתוק
- לסימפטומים הטראומטיים יש נטייה להתנתק ממקורם ולחיות חיים משלהם

* ההסתכלות מנקודת המבט האישית של המתמודד סביב המחלה
וההתמודדות עמה, וכן הסתכלות מנקודת המבט המשפחתית

עקרונות משותפים המתקיימים בפוסט טראומה והתמודדות נפשית

שבר בזהות האישית/שבר בזהות המשפחתית- מי אני עכשיו?
שבר במשמעות האישית והמשפחתית- מה משמעות חיי כעת? למה זה קרה לי? האם יכולתי למנוע זאת?

שבר בהערכת יכולת ההתמודדות האישית והמשפחתית- האם אני יכול להצליח? האם אני יכול להתמודד? כיצד? מהם הכוחות שעומדים לרשותי? אילו כוחות שבי אני יכול לשוב ולשקם?

צמיחה מטראומה/החלמה ממחלת הנפש ברמה האישית וברמה המשפחתית- הסבל והסימפטומים קיימים, אך כיצד אני יכול לחיות לצדם ולהפוך את חיי לטובים יותר?

איך מתמודדים עם טראומה? חיפוש ומציאת משמעות

Meaning Making - משמעות

משמעות בטראומה

"מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה - יוכל לשאת כמעט כל איך" [ניטשה].
ויקטור פראנקל- הדחף העמוק ביותר של האדם הוא שאיפה למשמעות והבנה של חיינו והעולם שבו הוא נמצא, והבנה זו היא הכוח שיכול לעזור לו להתמודד עם סבל ומצוקה קשים.
אקזיסטנציאליזם- רק מי שיש לו משמעות ומטרה בחייו יצליח להתמודד עם קשיים עזים וזוועות. פראנקל ראה קשר הדוק בין מצבו הנפשי של האדם לבין מצבו הפיזיולוגי והחסינות הגופנית.

משמעות בחיים לאחר הטראומה

מי אני כעת?

מה קרה לי?

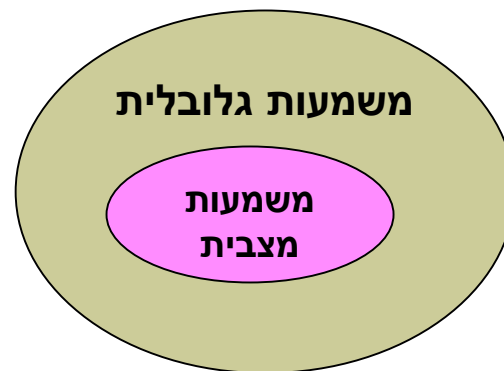
מה זה אומר עליי/עלינו?

מי אני כאימא/אבא/אח כעת?

מהי המשפחה שלי כעת?

איך מתמודדים עם טראומה? חיפוש ומציאת משמעות

סוגים של משמעות



אז מה למעשה מתרחש בטרומה?

כאשר המשמעות המצבית (הילדה שלי חווה התקף פסיכוטי ומאובחנת כמתמודדת עם סכיזופרניה) סותרת באופן עמוק את המשמעות הגלובלית ("הבת שלי היא אישה בריאה ויציבה בנפשה") נוצרת מצוקה עמוקה בנפשו של ההורה בשל הדיסוננס, ומצוקה זו היא הדוחפת את אותו הורה לעבר חיפוש משמעות מצבית חדשה או לחילופין - שינוי בהיבטים של המשמעות הגלובלית.

שלבים של חיפוש ומציאת משמעות

- 1. מאמצים אוטומטיים** (Horowitz, 1986) - מאמצים אלו כוללים ניסיונות להימנע מתזכורות ומחשבות חודרניות על מנת להקל על הדיסוננס שנוצר בעקבות הטראומה. בתוך כך ישנם גם ניסיון "למסגר" את החוויה הטראומטית גם באופן חיובי ("לפחות נותרתי בחיים"), פנייה לדת, ובנייה מחדש של מטרות חיים.
- 2. אסימילציה או אקומודציה** (Park, 2010; Joseph & Linley, 2005) - **אסימילציה** היא הניסיון להעריך מחדש את הטראומה כך שתתאים לתפיסת העולם הקיימת. **אקומודציה** מתרחשת כאשר הטראומה היא כה עזה עד שלא ניתן להעריך מחדש את משמעות הטראומה ולהתאימה לתפיסת העולם הקיימת, ויש צורך לשנות את אמונות ומטרות הבסיס, כך שיתאימו למצב הטראומטי.
- 3. חשיבות האירוע בחייו של האדם** (Taylor, 1983) - היכולת למצוא ולייחס חשיבות לאירוע הטראומטי בחייו של האדם הינה היבט מכריע שמסייע לאדם לחוש כי האירוע אינו "סתם" או "לשווא". **דגש: ישנה חשיבות בחיפוש החשיבות של מה שקרה- מה שלעתים קרובות עשוי להתפרש כחלק מהצמצום המחשבתי או חזרתיות מחשבתית שקשורה לפתולוגיה- אך עשוי להיות חלק מתהליך חיפוש המשמעות בדגש על הניסיון למצוא חשיבות.**

שלבים של חיפוש ומציאת משמעות

שלבים של חיפוש ומציאת משמעות (Park, 2010)

4. **עיבוד רגשי** (Rachman, 1980; Keane et al., 2006) - באמצעות הטמעת הרגשות השליליים לתוך המצב החדש, אנשים מנסים לשלוט ולהפחית את עוצמת ההפרעות באיזון הרגשי שלהם. העיבוד הרגשי כולל בתוכו מודעות לרגשות השליליים שאדם חווה והתבוננות בסיבות לאותם רגשות (עיבוד קוגניטיבי).

אי-מציאת משמעות (טווח)

מציאת משמעות (טווח)

איך מתמודדים עם טראומה? הערכת יכולת התמודדות (coping self efficacy)

הערכת יכולת התמודדות

מהי הערכת יכולת התמודדות?

הערכה עצמית של האדם עד כמה הוא מסוגל להתמודד באופן אפקטיבי עם מצב דחק נתון. סטרס הוא למעשה התוצאה של הערכת האדם כי יכולותיו מוגבלות/לא קיימות בבואו להתמודד עם "דרישותיו" של המצב הקשה (Benight & Bandura, 2004).

מדוע הערכת יכולת התמודדות הינה חשובה בעולם ברה"נ?

- היכולת לעבוד ולפתח יכולת הערכת התמודדות כאמצעי לשיפור התמודדות coping
- גורם מתווך משמעותי בהתמודדות עם טראומה ועם מחלות נפש
- שיפור הערכה זו עשוי להביא לשיפור גם בהיבטי תפקוד אחרים

נקודת המבט של המתמודד ונקודת המבט של ההורה/משפחה

איך מתמודדים עם טראומה? הערכת יכולת התמודדות (coping self efficacy)

הערכת יכולת התמודדות- שלבים בפיתוחה

(Bandura, 2012; Benight & Bandura, 2004)

- 1. הערכה עצמית-** התהליך הקוגניטיבי שאדם עובר מול אירוע דחק והשפעות תהליך זה על ההתמודדות בפועל (מורכבת מ 4 "אבני בניין"- התפיסה של סימנים פיזיים ונפשיים, ההתמודדות בעבר עם כישלונות ואיומים, modeling חברתי, היכולת לחשוב באופן חיובי על עצמי)
- 2. פעולות מקדמות שינוי-** איכות וסוג ההתמודדות שאדם נוקט אל מול אירוע דחק. האם האדם גמיש בסגנונות ההתמודדות שלו מול אירועי דחק שונים? האם הוא נוקשה?
- 3. היכולת לשלוט במחשבות שעולות-** עד כמה האדם מרגיש כי הוא יכול לשלוט במחשבותיו, ולא להיות מוטרד באופן בלתי פוסק ממחשבות חודרניות

צמיחה פוסט טראומטית

מהי צמיחה פוסט טראומטית?

צמיחה פוסט טראומטית הינה תוצאה של התמודדות עם טראומה, המתבטאת דרך תהליכים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים אצל האדם לאחר הטראומה (Tedeschi & Calhoun, 1995). צמיחה פוסט טראומטית יכולה להתקיים אך ורק כאשר אמונות הבסיס של אדם נשברות בעקבות טראומה עזה, הדבר מוביל למצוקה קשה אשר ממנה מתחיל חיפוש משמעות וניסיון להתמודדות באופנים שונים.

צמיחה זו מתבטאת בחמישה מרחבים אפשריים:

1. קשר מחודש עם אנשים
2. שינוי באמונה דתית/רוחנית
3. מציאת אפשרויות חדשות בחיים שלאחר הטראומה
4. תחושת העצמה אישית
5. הערכה מחודשת לחיים

טראומה, סימפטומים, משמעות, התמודדות וצמיחה



שימו לב לתכנים הבאים:

1. חשיפה לטראומות והשפעתן
2. ניסיונות להתמודד
3. תקווה ואבני דרך לעבר משמעות
4. צמיחה פוסט טראומטית
5. המרכיב המשפחתי ושל מערכות תמך



תודה רבה על ההקשבה

..שאלות..

..ערות..

...הארות...

Yael.mazor@gmail.com