

לשוט אל נמל הבית:

התמודדות המשפחה עם משבר נפשי

ד"ר נטע גלימידי

כנס מילם אילת-פברואר 2022



זה לא הים/לאה גולדברג

זה לא הים אשר בינינו,
זה לא התהום אשר בינינו,
זה לא הזמן אשר בינינו
זה-אנו שנינו אשר בינינו.



על מה נדבר היום....



- על הסערה הנפשית של נפגע הנפש ועל חוויית הסופה המשפחתית..
- על ההקבלה והאנאלוגיה בין הסופה של נפגע הנפש ומשפחתו.
- תפקיד נמל הבית בתהליכי ההחלמה
- על התנועה ממשבר להחלמה- מנמל הבית וחזרה לים הפתוח.



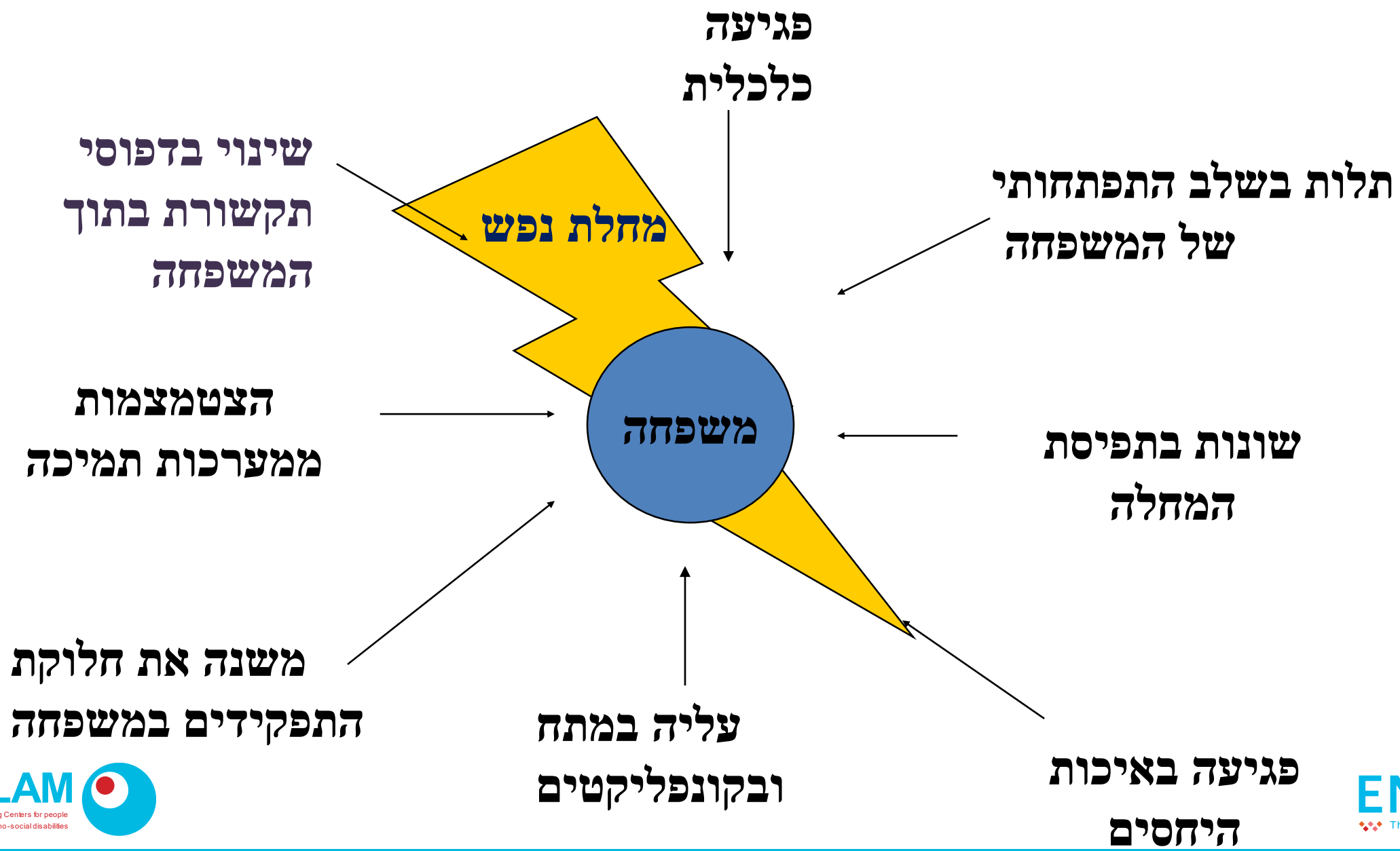
הסופה במשפחה-התפתחות מחלה נפשית במשפחה

חוויה משברית
לכלל המשפחה

משבר בלתי
צפוי ולא
נורמטיבי

משבר המאופיין
בכעס, אשמה
ובושה





עוצמת התגובות המשפחתיות למשבר הנפשי



עוצמה

טוטאליות



תגובה של פירוק וחורבן- "כשאני מסתכל לאורך שנים, המבנה הזה המודולרי של המשפחה היה נהרס, המחלה של ענת פשוט הרסה וחירבה את המשפחה לתקופה ארוכה".

תגובה של הצטמצמות- " זה כאילו סגר לנו את החיים. זה צמצם את החיים. זה דבר שהוא קשה- אתה כל הזמן סגור בתוך זה".

תגובה של התלכדות לגוש- "יצאה לנו המון אהבה, זה עשה המון טוב, אולי זה נשמע מופרע אולי... אבל זה היה טוב, הייתה תחושה שאנחנו מתמודדים ביחד מתגבשים כגוש כל המשפחה".

מאפייני החוויה של בני המשפחה עם משבר נפשי

התמודדות עם חרדה מפני אובדנות

טראומה וטראומטיזציה משנית

נטל משפחתי (אובייקטיבי וסובייקטיבי)

תהליכי אבל

"גן נעול" סרט הממחיש את החרדה של בני משפחה מאובדנות

<https://youtu.be/EELBOYmExbc> •

התבוננות על הסופה כאפקט הדומינו...

אנאלוגיה והקבלה

דמיון במאפייני
החוויה
והתגובה

המחלה
כאובייקט
חיצוני



לשוט אל נמל הבית ומשם לים הפתוח: ממשבר להחלמה



תפיסת ההחלמה כפרדיגמה בתחום בריאות הנפש



- תפיסת ההחלמה- מהווה מהפכה תפיסתית בתחום השיקום בבריאות הנפש, ועיקרה, הדגשת מושג ההחלמה בתהליך השיקום.
- תפיסת ההחלמה עוררה תקווה ושינוי תפיסתי ביחס למהלך המחלה.
- כיום ידוע כי ג נפגעי הנפש וגם בני משפחתם עשויים לחוות תהליך החלמה!

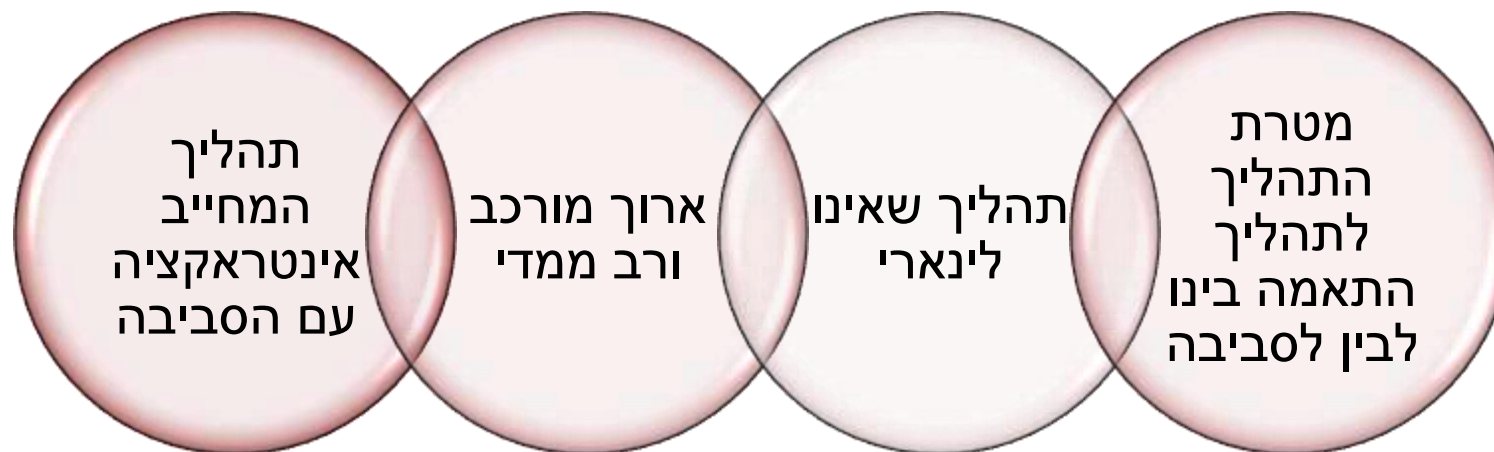
Roe, Rudnick, & Gill, 2007; Slade, 2009)
(Ralph, 2000;



הגדרות למושג ההחלמה



ההחלמה כתהליך



חשיבות הסביבה והקהילה בתהליכי החלמה



תהליכי החלמה-אדם-סביבה

סביבה גורם מכריע
בתהליכי החלמה

תלות בין יכולת האדם
לנוע לבין קיומה של
סביבה מותאמת

תהליכי ההחלמה
מקיימים יחסי גומלין

התפיסה
האינטגרטיבית-
מדגישים את ההדדיות
שבה נפגע הנפש הוא
משפיע ומושפע.

סביבה מקדמת החלמה

ידוע כי הסביבה של האדם הינה קריטית לתהליכי החלמה של היחיד ומשפחתו.

מרכיבים משמעותיים בסביבה:

- עמדה רגשית כלפי מחלת הנפש
- תקשורת פתוחה
- שיח על צרכים הדדיים
- ויחסי תמיכה מותאמים



כיצד המשפחה עשויה לקדם תהליכי החלמה?



השפעות הדדיות-אפקט הדומינו



- מתקיימים יחסי גומלין הדדיים בין נפגע הנפש והוריו.
- העצמה של ההשפעות ההדדיות בקשר ובתנועה של נפגע הנפש ובני משפחה.



יחסי הגומלין בין תהליכי ההחלמה במשפחה:



תהליך מקביל בין תהליך ההחלמה של המשפחה ותהליך ההחלמה של בן המשפחה נפגע הנפש.

תהליכים שיש בהם-דמיון והשפעה הדדית בין תהליכי השינוי העוברים על הפרטים במשפחה

דינמיקה זו, בין תהליכי השינוי במשפחה, יש בכוחה לקדם את התהליכים המניעים שינוי.



מרכיבים משפחתיים מניעי שינוי



גורמים מניעי שינוי



ולסיכום...

- מחלה נפשית במשפחה מעוררת סופה משפחתית הכוללת: חוויה משברית, טוטאלית, הכוללת מרכיבים של חרדה, טראומה, נטל ועוד.
- המאפיין של החוויה המשפחתית דומה במאפייניו למאפייני המחלה.
- תהליך של תנועה ממשבר לצמיחה במשפחה יש בכוחה להשפיע באופן הדדי גם על נפגע הנפש והפוך.
- יש בכוחה של המשפחה להוות סביבה מקדמת החלמה עבור עצמה ועבור נפגע הנפש!!!



זו אינה כבֵּרַת הַדֶּרֶךְ שֶׁמִקְשָׁה
זֶה אֵינוֹ הַשְּׁבִיל הַמִּתְפַּתֵּל בַּמַּעֲלָה

אֵלֶּה הֵן מִהְמוֹרוֹת הַנֶּפֶשׁ
כְּסֻדָּקִים הַנִּפְעָרִים תְּדִיר
בְּסֻלַּע קִיּוּמךָ

וְהֵיכֵן, אִם לֹא בְּסֻלַּע
פַּעַם אַחַר פַּעַם
בְּאוֹתָהּ כְּמִיָּהָה עֲקֻשֶׁת
תְּצַמְחָנָה, עֲדִינּוֹת, הֶרְקָפוֹת

