



"טובים השניים מן האחד": תהליך ההחלמה מהיבט זוגי

ד"ר שושנה דקל – עו"ס, מדריכה ומטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת
מנהלת תוכנית נויגיט בת ים - אנוש

הרצאה מבוססת על 2 מחקרים שנעשו במסגרת אוניברסיטת בר אילן,

בהנחייתה של פרופ' נחמי באום:


עבודת דוקטורט

"תרומתם של משתנים אישיים, זוגיים וחברתיים להחלמתם האישית של אנשים עם מחלת נפש החיים בזוגיות".

עבודת תיזה

"הקשר בין תפיסת אובדן, תהליך התאבלות ותמיכה חברתית לבין החלמה בקרב בני אדם המתמודדים עם מחלת נפש".

מעל ל-20 שנות ניסיון בתחום הטיפול והשיקום עם יחידים זוגות ומשפחות.



"טובים השנים מן האחד... כי אם-יפלו,
האחד יקים את-חברו;
ואילו האחד שיפול, ואין שני להקימו."
(קהלת פרק ד: ט-י)

החלמה

תמיכה - בלם זעזועים
פסיכולוגי-רגשי

רמה גבוהה של תמיכה
חיובית קשורה לרמות
גבוהות יותר של החלמה
קלינית והחלמה אישית.

האדם המתמודד כמקבל תמיכה

החלמה אישית

מושג מורחב יותר הכולל
ניהול סימפטומים ובנייה
של חיים בעלי משמעות,
הכוללים חיי קהילה
ותחושת משמעות אישית.

החלמה קלינית

מידת ההפחתה
בסימפטומים והחזרה
לתפקוד שקדם למחלה.

התמודדות דיאדית

תפיסה של האדם עם מחלת נפש כמעניק ומקבל תמיכה

מודל ההתמודדות הדיאדית של בודנמאן (Bodenman, 1995):

1. תלות הדדית
2. דאגות ומטרות משותפות
3. מאמץ משותף להתמודד עם לחצים/קשיים

"We- Disease" - מחלה השייכת לכאורה לשני בני הזוג.



התמודדות דיאדית והחלמה:

התמודדות דיאדית תורמת באופן חיובי להחלמה אישית

תפיסה עצמית כחלק מזוג



פיתוח משמעות עצמית



החלמה אישית

כל אחד מבני הזוג נותן תמיכה
ומקבל תמיכה



תפיסה עצמית כבעל כוחות, חוסן.
הגברת תחושת מסוגלות האישית



החלמה אישית

החוזה הזוגי (Sager, 1976)

ציפיות לא מדוברות: מקבל ונותן

הפרת החוזה הזוגי: ערעור הקשר הזוגי, קושי לפעול כיחידה זוגית

התפרצות מחלת נפש מובילה להפרת הקשר הזוגי



טיפול זוגי

- ◆ משתתפי מחקר שהסתייעו בטיפול זוגי דיווחו על החלמה אישית גבוהה יותר מאשר משתתפי מחקר שלא הסתייעו בטיפול זוגי.
- ◆ טיפול זוגי: חוויה של חיבור והתמקדות ברבדים נוספים של החיים מלבד המחלה.



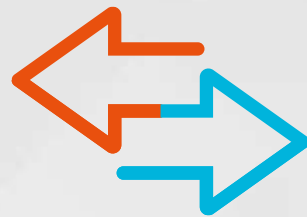
- ◆ טיפול זוגי מסייע: בחשיפה עצמית ושיתוף המגביר את תחושת החיבור לעצמי ולאחר.

נקודות סיכום

מרכזיות התהליך הדיאדי במסע ההחלמה האישי
צורך במומחיות בטיפול זוגי לאנשים המתמודדים עם מחלת נפש.

טיפול זוגי אפקטיבי

הגברת אספקטים של:
תמיכה הדדית
שותפות
אינטימיות



חלקים פסיכו-חינוכיים
על המחלה
התמודדות עם
משברים וניהולם

"שלומי קשור בחוט אל שלומך"

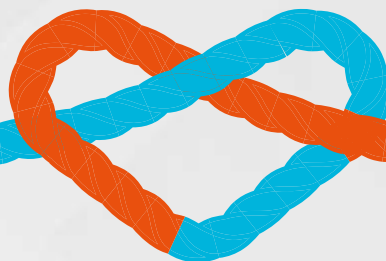
מילים: זלדה מישקובסקי

אָנִי וְאַתָּה
וְהַחִידָה.
אָנִי וְאַתָּה
וְהַמּוֹת.

שְׁלוֹמִי קָשׁוּר בְּחוּט אֶל שְׁלוֹמְךָ.
קָשׁוּר בְּחוּט אֶל שְׁלוֹמְךָ.

אָנִי וְאַתָּה וְהַשְׁבֵּת.
אָנִי וְאַתָּה וְחַיֵּינוּ בְּגִלְגּוּל הַקּוֹדֵם.
אָנִי וְאַתָּה וְהַשְּׁקֵר.
וְהַפְחָד. וְהַקְרָעִים.
וּבּוֹרָא הַשָּׁמַיִם שָׂאִין לָהֶם חוֹף.
שְׁלוֹמִי קָשׁוּר בְּחוּט אֶל שְׁלוֹמְךָ.
קָשׁוּר בְּחוּט אֶל שְׁלוֹמְךָ.

שְׁלוֹמִי קָשׁוּר בְּחוּט אֶל שְׁלוֹמְךָ.
קָשׁוּר בְּחוּט אֶל שְׁלוֹמְךָ.
וְהַחֲגִים הָאֱהוּבִים וְתַקּוּפוֹת הַשָּׁנָה הַנִּפְלְאוֹת
עִם אוֹצַר הַרְיָחוֹת, הַפְרָחִים
הַפְּרִי, הָעָלִים וְהַרוּחוֹת
וְעִם הָעֶרְפֶּל וְהַמָּטָר
הַשֶּׁלֶג הַפְּתָאוּמִי וְהַטֵּל
תְּלוּיִים עַל חוּט הַכְּמִיָּה.



תודה רבה על ההקשבה



שושנה דקל, PhD

עו"ס, מדריכה ומטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת
מנהלת תוכנית נויגיט- First psychosis, עמותת אנוש

נייד: 0549263636

אימייל: shoshana.d@enosh.org.il

www.enosh.org.il