

טראומה חוסן וצמיחה בקרב בני משפחה  
של מתמודדים

ד"ר שירה פגורק אשל, MSW  
המרכז האקדמי רופין

# על מה נדבר היום?

על דרכי התמודדות מטיבות  
לצמצום ומניעה.

על הסממנים המוקדמים  
להתפתחות שחיקה  
וטראומטיזציה משנית.

על ההשלכות החיוביות  
והשליליות אשר חווים בני  
משפחה מטפלים בעקבות  
הטיפול המתמשך במתמודד.

# רקע

---

- משבר נפשי קוטע את רצף החיים האישיים, המשפחתיים והחברתיים. המחלה פוגעת בחולה פגיעה רב-ממדית רוויית אובדנים: **ביולוגיים** (מרכיבי חשיבה, ריכוז וקשב, זיכרון) **פסיכולוגיים-רגשיים** (קושי בקבלת החלטות, צמצום רגשי, אובדן ערך עצמי) **והתנהגותיים-חברתיים** (נסיגה חברתית, היעדר יוזמה וקושי בתפקוד יומיומי) (קויפמן, 2017).
- המתמודדים הופכים תלויים שוב במשפחתם, במצב שאינו תואם את השלב ההתפתחותי שבו הם נמצאים (Markowitz, 2001).

# המחלה כטראומה רב ממדית בקרב בני המשפחה

---

- עבור המשפחה, התפרצות מחלה נפשית אצל אחד מחבריה הנה חוויה טראומטית, בלתי צפויה, הדורשת התמודדות מתמשכת, ומלווה לעיתים קרובות בתחושות של כעס, בושה, אשמה ואובדן עמום.
- במציאות חיים מתמשכת זו שזורים סבל ועצב, לצד תקווה ואמונה; ייאוש וחוסר אונים לצד התגייסות ועשייה; צמצום, התכנסות ובושה מתמשכת לצד התרחבות, יצירתיות וכוחות עזים של החלמה (קויפמן, 2017).
- בעשורים האחרונים ישנה הכרה במשפחה כמשאב יקר ערך להחלמה, ובהבנה כי יש להתבונן בהחלמה במושגים מערכתיים, תוך הכרה בצרכי בני המשפחה ובהשלכות התפרצות המחלה עליהם (Galimidi & Shamai, 2022).

# חווית הנטל של בני משפחה מטפלים

- שני מרכיבים לנטל המשפחתי- אובייקטיבי וסובייקטיבי
- גורמים המשפיעים על עצמת הנטל:

אופי ומהלך המחלה

מגדר


בושה וסטיגמה

דפוסי אינטראקציה תוך וחוץ משפחתיים

הקשרים תרבותיים

- חווית הנטל ועוצמתה מסבירות רבות מן ההשלכות השליליות, ארוכות הטווח, של הטיפול המתמשך במתמודד.

Caqueo-Urizar et al., 2009; Galimidi & Shamai,  
(2022)



# השלכות הטיפול במתמודד על בני המשפחה

- שחיקה (Thomas, 2004)
- טראומטיזציה משנית.
- תשישות חמלה (Compassion Fatigue) (Figley, 1995).
- חוסן וצמיחה פוסט-טראומטית  
(Arnold, Calhoun, Tedeschi & Cann, 2005)
- ההשלכות החיוביות והשליליות יכולות להתקיים בו זמנית.

# שחיקה (Thomas, 2004)

---

- מוגדרת כמצב כרוני מתמשך של עייפות, חוסר שביעות רצון ומוטיבציה נמוכה להתעסק בטיפול במתמודד.
- שחיקה מתפתחת בהדרגתיות. פעמים רבות תתבטא בתחילה בתסמינים פיזיים.
- לשחיקה יש שלושה מאפיינים מרכזיים:
- תשישות רגשית (תחושה שאין כוחות ואנרגיה).
- ניתוק רגשי (חוויה של "רובוט"/תפקוד על "אוטומט").
- ירידה ביעילות (כמות ואיכות).

## טראומטיזציה משנית

## (Secondary Traumatic Stress)

(Figley, 1999)

- מאופיינת בתסמינים הדומים לאלה של הפרעה פוסט-טראומטית : חודרנות, הימנעות, עוררות רגשית, שינויים שליליים בקוגניציות וברגשות.
- הרגש הדומיננטי בטראומטיזציה משנית הוא הפחד, בעוד שבשחיקה מדובר לרוב בעייפות והתרוקנות המצברים.
- התפתחות התסמונת מוסברת באמצעות ההתמודדות המתמשכת ושימוש מנגנוני הזדהות והפנמה, הנוצרים כאשר קיימת מעורבות רגשית לאורך זמן עם האדם המתמודד.
- נמצא כי עצמת הטראומה המשנית קשורה לאורך זמן הטיפול בנפגע הנפש, לחומרת הסימפטומים (בעיקר אם מדובר באלימות פיסית ומילולית) ולמגורים המשותפים (Spaniol, 2010).



תשישות/עייפות החמלה ( Compassion  
(Fatigue  
(Figley, 1995)

- "מטריה מושגית" לטראומטיזציה משנית, ושחיקה.
  - ניתן לראותה כלחץ הנוצר כתוצאה מקשר אמפתי ומעורבות רגשית עם המתמודד והידלדלות של אסטרטגיות התמודדות ושל יכולת העמידות של בני המשפחה המטפלים.
- תשישות החמלה היא מצב בו החומל מתקשה להשתתף בסבלו של הזולת מתוך סבלנות ואמפתיה ולעיתים נגרר לתוקפנות, דחיה, עייפות וחוסר אונים (קויפמן, 2017).



# האם חמלה במהותה יכולה לעייף?

אמר רבי שלמה:

“אם אתה רוצה להרים אדם השקוע ברפש ובבוץ, אל תחשוב שאפשר לך להישאר מלמעלה ודי לך שאתה מושיט את ידך.

**עליך לרדת כולך למטה אל תוך הרפש והבוץ.**

**כאן, תפוס אותו בידיים חזקות ומשוך אותו ואת עצמך אל תוך האור”**  
(מרטין בובר, אור גנוז: סיפורי חסידים, מתוך האתר של אלינוער פרדס)

**"תפוס אותו בידיים חזקות"**

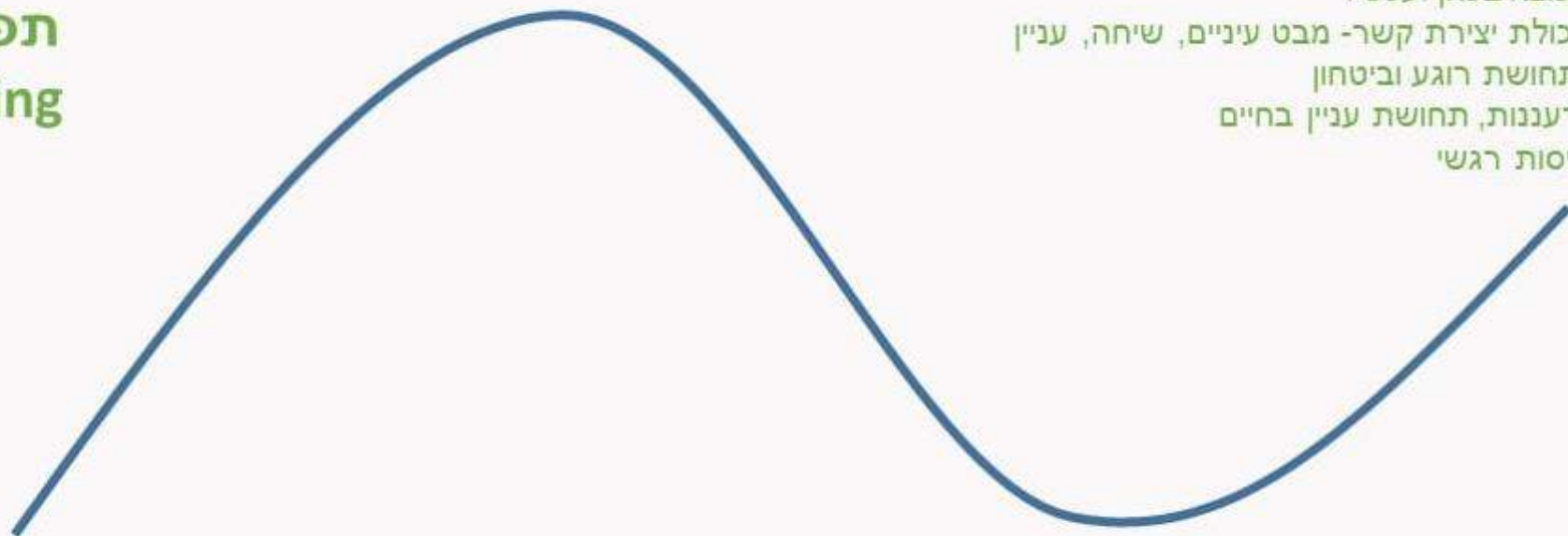
**עלינו להיות נוכחים לעצמנו כדי שנוכל להיות שם עבור אחרים**

## עוררות יתר Hyperarousal

להילחם או לברוח (Fight or Flight)  
עוררות רגשית- התפרצויות זעם, אימפולסיביות  
דריכות, קושי להירגע, לנוח  
תחושת חרדה- הזעה, דפיקות לב, מחשבות מהירות  
חודרנות- מחשבות/ תמונות/ חלומות/ סיוטים  
קושי להתרכז

## תפקוד אופטימלי Optimal Functioning

נמצא בכאן ועכשיו  
יכולת יצירת קשר- מבט עיניים, שיחה, עניין  
תחושת רוגע וביטחון  
רעננות, תחושת עניין בחיים  
ויסות רגשי



## חוסר עוררות Hypoarousal

קיפאון או צייתנות (Freeze or Submit)  
העדר תחושה/ תחושה של ריק  
דיסוציאציה- התנתקות מהגוף ומתחושת העצמי  
איטיות/ כבדות תנועתית ו/או מחשבתית  
עייפות



האם אני קשוב.ה  
לסימנים ללחץ  
מצטבר?



## במישור הפיזי

- עייפות מתמשכת
- תלונות סומאטיות
- קשיי שינה
- שינויים בתיאבון

גופי הִיָּה חֲכָם מִמֶּנִּי לְיוֹנָה וּוּלְךָ

גופי הִיָּה חֲכָם מִמֶּנִּי  
כַּח הַסֶּבֶל שְׁלוֹ הִיָּה פְּחוֹת מִשְׁלִי  
הוּא אָמַר דִּי  
כְּשֶׁאֲנִי אֲמַרְתִּי עוֹד  
גופי

גופי הִפְסִיק  
כְּשֶׁאֲנִי עוֹד הַמְשַׁכְתִּי  
גופי לֹא יָכַל  
כְּשֶׁל  
וְאֲנִי קָמַתִּי וְנֶאֱלָצְתִּי לְלַכֵּת  
וּגּוֹפִי אַחֲרַי

(ימתוך הספר "תת הכרה נפתחת כמו מניפה", הוצאת  
"הקיבוץ המאוחד".)

חרדה

תחושת ניכור

רצון להיות לבד

ציניות/שליליות

חשדנות

דיכאון/ עצבות כרונית

ירידה ביכולת לחוש  
הנאה

חוויה של קורבנות ואיום

במישור  
הרגשי



## במישור הקוגניטיבי

- עייפות/מיאוס מהצורך לחשוב
- חשיבה אובססיבית
- קשיי ריכוז
- מוסחות/חוסר עניין
- קושי לקבל החלטות/לקבוע סדר עדיפויות
- חשיבה נוקשה

## במישור ההתנהגותי

- עצבנות
- התפרצויות של כעס והאשמות
- חוסר רצון להתחיל/לסיים מטלות
- נסיגה מהחברה
- שימוש בסמים/אלכוהול/תרופות/ התמכרויות אחרות
- התנהגות סיכונית

# "ומשוך אותו ואת עצמך אל תוך האור": רצף המעורבות



# אמפתיה

מובחנות



חמלה

מוטיבציה פרו-חברתית  
רגשות מכוונים לאחר  
(אקטיבציה של קליפת  
המוח הקדם-מצחית;  
עליה בדופמין  
ובאוקסיטוצין)

מיזוג

מצוקה  
אמפתית



רגשות מכוונים לעצמי  
רגשות שליליים  
נסיגה חברתית  
(אקטיבציה של  
האמיגדלה; ירידה  
בדופמין)



צמיחה, חוסן



שחיקה, טראומטיזציה

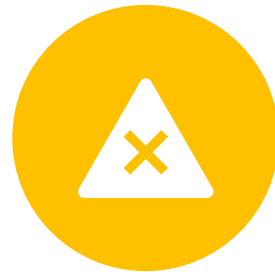
# תרגולי דיסנטרינג- אי הזדהות (ליבליך, 2020)



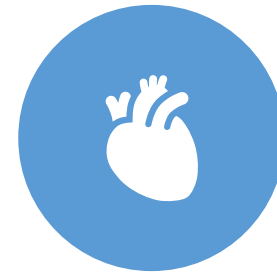
מכתב חומל לעצמי בגוף שלישי



מדיטציית עלים על הנחל (בדקה  
(24:50  
[HTTPS://YOUTU.BE/U0LLTQOW1L8](https://youtu.be/U0LLTQOW1L8)



מחשבה...עולה בי מחשבה...אני שמה  
לב שעולה בי מחשבה...



תשומת לב לנייטרלי (קשב לפרטים  
שאינם טעונים רגשית בחוויה)



# חוסן וצמיחה

- 2 מרכיבים הכרחיים לחוסן:
  - א. חשיפה לאיום משמעותי או מצוקה חמורה; ב. הגעה להסתגלות טובה.
- צמיחה היא מסוגלות להתבונן על הטראומה מפרספקטיבה רחבה ומורכבת, המכילה בתוכה גם כאב וגם השלמה ושלווה (wisdom). תהליך של בניית סכמות קוגניטיביות חדשות.
- **זהו נרטיב המצמיח שינוי חיובי** בסדרי העדיפויות בחיים, בתפיסה העצמית, ביחסים הבינאישיים ויוצר משמעות גבוהה מהטיפול וחוסן נפשי (Ben port & Itzhaky, 2009).
- ברמה הקהילתית, חיבור לקבוצת השווים וקבלת ליווי ותמיכה, יוצר נרטיב היוצק משמעות ותוכן לעשייה. יכול להתפתח הומור, מטאפורות לגבי מצבים וקודים לגבי דרכי ההתמודדות – כשפה ייחודית לנרטיב מצמיח משותף.

# חוסן משפחתי (Walsh, 2012)

- וולש (Walsh, 2012) מגדירה חוסן משפחתי כיכולת שמגלה המשפחה, כיחידה תפקודית, להסתגל לאירועים מעוררי דחק ולהתאושש ממצוקה וממשבר, כשהיא מחוזקת יותר ויש בידיה משאבים רבים יותר מאשר לפני המשבר. Bouncing back לעומת Bouncing forward.
- היא יצרה מיפוי של תהליכים המתבססים על כוחות ומשאבים, אשר משפחות יכולות להשתמש בהם בכדי לקדם חוסן משפחתי:
- מערכת האמונות המשפחתית
- דפוסי הארגון המשפחתי
- תהליכי תקשורת במשפחה



# כיצד לקדם חוסן וצמיחה? (פרדס, 2020)

- חשוב שלא נמנע מהכאב. מצוקה יכולה להיות הזדמנות להרחבת גבולות עצמנו, לשינויים בתפיסה העצמית ביחסים בין-אישיים ובתפיסות לגבי החיים.
- ההכרה בפגיעות שלנו כבני אנוש היא גם השער לחמלה. החמלה אינה שלמה אם אין בה חמלה ביחס לעצמנו.
- תהליכים רפלקטיביים מאפשרים ליצור לעצמנו איים של ודאות המעניקים מקום שעליו ניתן לעמוד, ומשם בהדרגה להתבונן, להתחבר לעצמנו, ולבחון מחדש את רגשותינו ואת דרך התנהלותנו.
- ההתמודדות עם שאלות יסוד יכולה לפתוח אפיקים חדשים ומרחב לגילוי יצירתיות, ומכשירה את הקרקע לצמיחה: מהי התרומה הייחודית שלנו במציאות החדשה והמשתנה? כיצד עלינו לפעול? מהם השינויים שחשוב לנו לקדם? מה הן ההזדמנויות הנקרות בפנינו?





מה מסייע למסייעים לקדם  
חוסן ולצמצם  
טראומטיזציה?  
בחרו תרגול אחד להתמקד  
בו בשבוע הקרוב



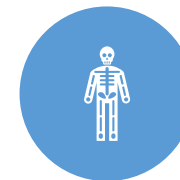
שמירה על איזון גופני (תזונה, שינה,  
ספורט)  
הליכה בטבע



איזון בין עבודה לחיים פרטיים  
(הפסקות, תחביבים)  
גבולות



תרגול חמלה- כלפי עצמי וכלפי  
אחרים



מתן תשומת לב לצרכים רוחניים  
(חיבור לערכים- בין אם דתיים ובין  
אם לאו)



שייכות, תמיכה חברתית וקהילתיות



אימוץ טכניקות לתחזוק עצמי (נשימה  
וגאלית: ארבע מחזורי נשימה, 30  
שניות, 4-7-8, מיינדפולנס, יוגה,  
כתיבה, שיתוף,  
מדיטצית מקום בטוח:  
<https://youtu.be/vckNMZtxN8s>

תודה על ההקשבה

מוזמנות/ים להיות בקשר  
[shirap@ruppin.ac.il](mailto:shirap@ruppin.ac.il)

