



צעד צעד: המסע המשפחתי ליציאה ממשבר

ד"ר שירה פגורק אשל, MSW
ראשת מרכז המחקר הבינתחומי לקידום בריאות נפשית וחברתית
המרכז האקדמי רופין

מטרות ההרצאה

לעסוק במסע
ההחלמה האישי
והמשפחתי ובאבני
הדרך המקדמות
אותה

לדון בשאלה מהו
משבר נפשי וכיצד הוא
משפיע על האדם ועל
המערכת המשפחתית

להבחין בין שינוי
למשבר במשפחה
ולבחון מדוע שינוי
עשוי להפוך למשבר?

לא כל שינוי הוא
משבר:
המשפחה כמערכת
דינמית במפגש עם
שינוי



משפחה הנה יחידה רגשית שבה לכל אחד מהחברים יש השפעה הדדית על האחרים והיא משפיעה על ומושפעת מ- העולם החוץ משפחתי.



המשפחה, כמו כל מערכת, שואפת לאיזון ויציבות



שינוי אצל אחד מבני המשפחה מפר את האיזון המשפחתי, ובהכרח יוביל לשינוי אצל חברי המשפחה האחרים ובמשפחה כשלם.



על המשפחה לגייס מאמצים כדי להגיע לאיזון חדש, שמתאים למציאות החדשה.

מאפיינים של שינוי במשפחה

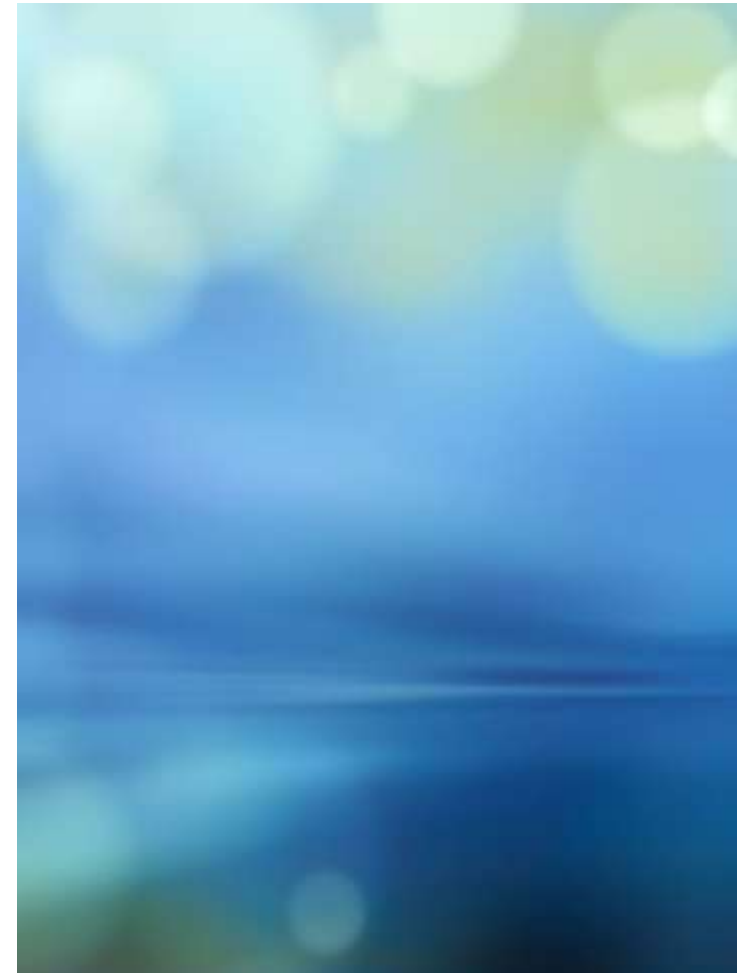
חיצוני (אסון טבע, מגיפה, מלחמה) לעומת פנימי (שינוי קריירה, התמכרות)

נורמטיבי, צפוי ומתוכנן (חתונה, מעבר דירה) לעומת בלתי צפוי ובלתי מתוכנן (גירושין, פינוי מהבית)

וולונטרי- נובע מרצון לעומת לא וולונטרי- נכפה עלינו ולכן מערער את תחושת השליטה.

בהירות לעומת עמימות לגבי המצב (כשיש אי-בהירות, פרטים חסרים, ולא ברור מה יהיה בעתיד, תחושת השליטה במצב מתערערת. למשל, בקרב משפחות שיקיריהם נחטפו).

משך השינוי: אקוטי- חריף וחד פעמי (תאונה) לעומת כרוני ולעיתים מצטבר- אירועים שמתרחשים בזה אחר זה ומצטרפים זה לזה (ה 7/10 והמלחמה בעקבותיו)





מתי שינוי הופך
למשבר?

משבר מתרחש כאשר האיזון המשפחתי מופר והמשפחה
מוצפת ע"י גירוי הנחווה כחזק ממנה:
אם בגלל עצמת האירוע,
אם בגלל שמשאבי ההתמודדות אינם מספקים
ואם בגלל תפיסת המצב.

מתי שינוי הופך למשבר?

- אירועים טראומטיים הם עוצמתיים מטבעם. הם מייצרים תחושת איום מיידית על השלמות הפיזית ו/או הנפשית של עצמנו או של הקרובים ומציפים בתחושות של חוסר אונים או פחד ועל כן יערערו באופן טבעי את התפקוד במישור האישי והמשפחתי.

"אנחנו אולי נזרקים כולנו על פני אותם מים סוערים, אבל אנחנו לא כולנו באותה הסירה. חלק מהסירות דולפות, רבות מהסירות אפילו חסרות הגה. ולחלק יש מנועים חזקים והרבה דלק" (סינתיה אנילו).

מהו משבר נפשי?

- אירוע חיצוני או פנימי המקדם תהליך נפשי של התפרקות.
- התפרקות במבנה הנפשי ובמרכיבי הזהות המשפיעים על יציבות רגשית ותפקוד.
- תהליך ההתפרקות מייצר מצוקה גדולה.
- לא תמיד האדם והסביבה מצליחים להבין את פשר ומהות התהליך.



הפרעות נפשיות

ישנם סוגים שונים של הפרעות נפשיות: חרדה, הפרעות אכילה, סכיזופרניה, דכאון, פוסט-טראומה ומניה דיפרסיה

התסמינים יכולים לכלול שינויים קיצוניים במצב הרוח (דכאון, חרדה ועוד) קשיים בשינה, שינויים קיצוניים בהרגלי אכילה ובתפקוד היומיומי.

יכולות לגרום למצוקה משמעותית לאדם וסביבתו, לפגוע בתפקוד היומיומי ולשבש מערכות יחסים וקשר בינאישי.

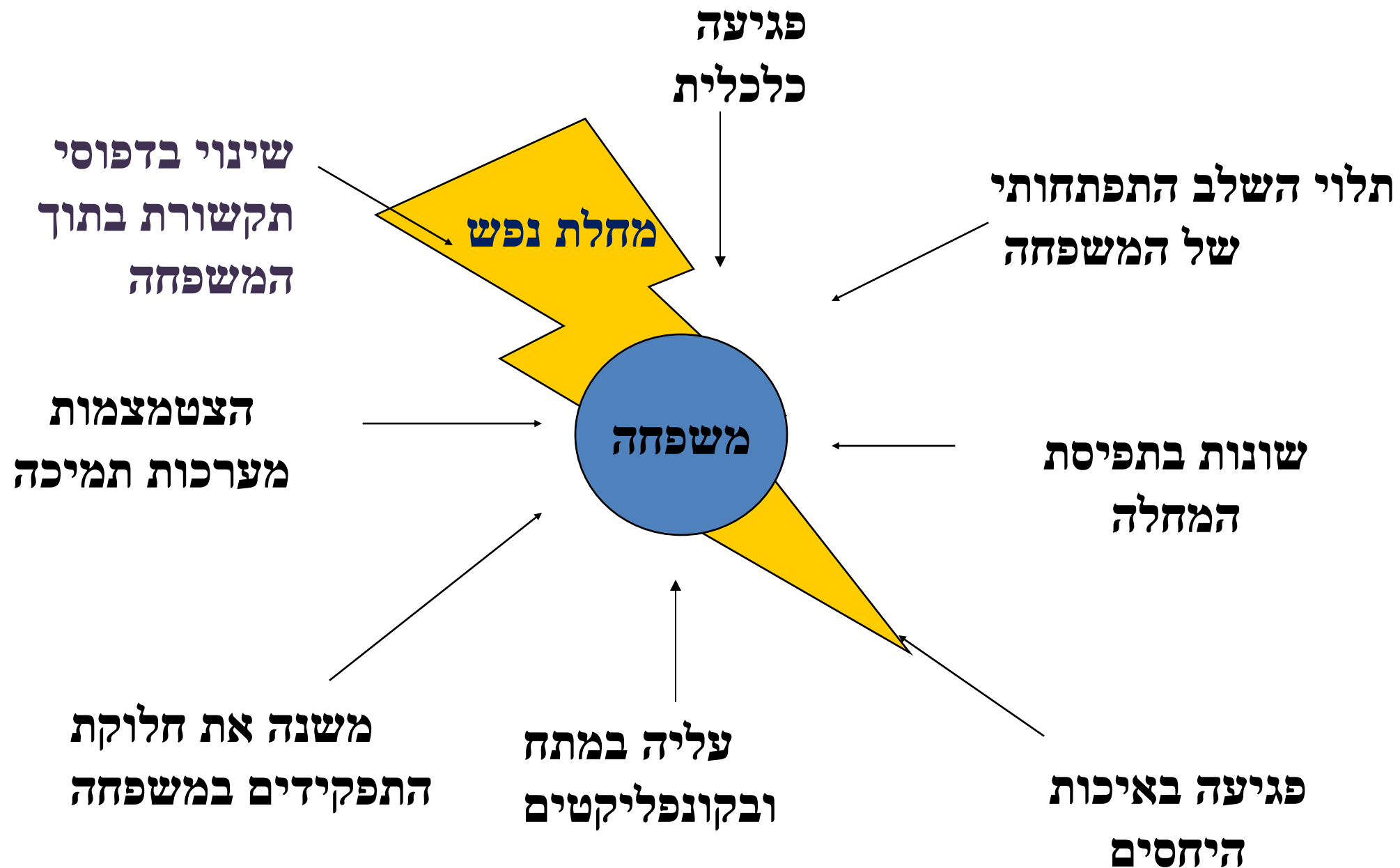
הפרעה נפשית במשפחה - מאפייני המשבר

הופעת הפרעה נפשית במשפחה הינה חוויה משברית לכל חברי המשפחה.

מדובר במשבר בלתי צפוי במעגל החיים, לעיתים קרובות מצטבר וכרוני.

המצב דורש התמודדות לא שגרתית – כלומר, הדפוסים ואסטרטגיות ההתמודדות הרגילות שהמשפחה הפעילה במצבי לחץ בעבר, אינם מספיקים.

התמודדות משפחות עם משבר זה מאופיינת לעיתים קרובות בכעס בושה ואשמה שאינם דומים להתמודדות עם משברים אחרים.



חויית ה'נטל המשפחתי'

- מושג המתאר את העומס ואת ההשלכות השליליות של הטיפול בבן המשפחה החולה על בני המשפחה.
- שני מרכיבים לנטל המשפחתי-אובייקטיבי וסובייקטיבי.



מרכיבים המשפיעים על עוצמת הנטל:

- בושח וסטיגמה
- מגדר
- דפוסי אינטראקציה תוך וחוץ-משפחתיים.
- נורמות ואמונות של המשפחה - היכולת להחזיק בתקווה.
- אופי ומהלך המחלה.

טראומטיזציה וטראומטיזציה משנית

- התפתחות של מחלה נפשית היא חוויה טראומטית לכל בני המשפחה.
- התמודדות מתמשכת עם המצוקה המתעוררת מהטיפול המורכב בבן המשפחה מתמודד הנפש, עשויה להיות מוגדרת כ**טראומה משנית**.
- עצמת הטראומה המשנית קשורה למשך זמן הטיפול בנפגע הנפש, לחומרת הסימפטומים (בעיקר אם מדובר באלימות פיסית ומילולית) ולמגורים המשותפים.

תהליכי אבל במשפחה

- אבל הוא תגובה נורמטיבית לחוויה של אובדן.
- האובדן במקרה של משבר נפשי מוגדר כאובדן עמום שכן בן המשפחה נוכח פיזית אך נעדר פעמים רבות ברמה הרגשית והתפקודית. אבדן עמום נוצר גם כאשר בן המשפחה נוכח רגשית אך נעדר פיזית, כמו במקרים של שבי. בשני המצבים נוצרת "הקפאה" של תהליך האבל.
- האבל מתקשר לפגיעת המחלה בתפקודים השונים של בן המשפחה וכן בתפקוד המשפחתי וביחסים בין חברי המשפחה.
- תהליך האבל הינו מתמשך ומורכב. מדובר בתהליך שאין לו סיום מצופה
- התמודדות בתהליך האבל מורכבת בשל טבעה של המחלה שאינה בהכרח ליניארית ומערבת תקופות של תקווה וייאוש.
- לעומת זאת, היעדר הסופניות הטמונה באבדנים אחרים, כגון מוות, מאפשרת להורים לפתח תקווה שמחלת הנפש תשתפר וילדם יחלים.

גישת ההחלמה

- מאירה את האפשרות של נפגע הנפש לחיות חיים מלאי משמעות למרות ולצד מגבלות המחלה.
- תפישת ההחלמה מקדמת את נפגע הנפש להתאמה מרבית בין צרכיו לסביבתו.
- תהליך ההחלמה הינו מורכב ורב – מימדי, ומזוהה כתהליך הדדי בין האדם ומערכת התמיכה שלו.
- הן הסביבה, והן האדם משפיעים על האופן בו התהליך מתעצב.

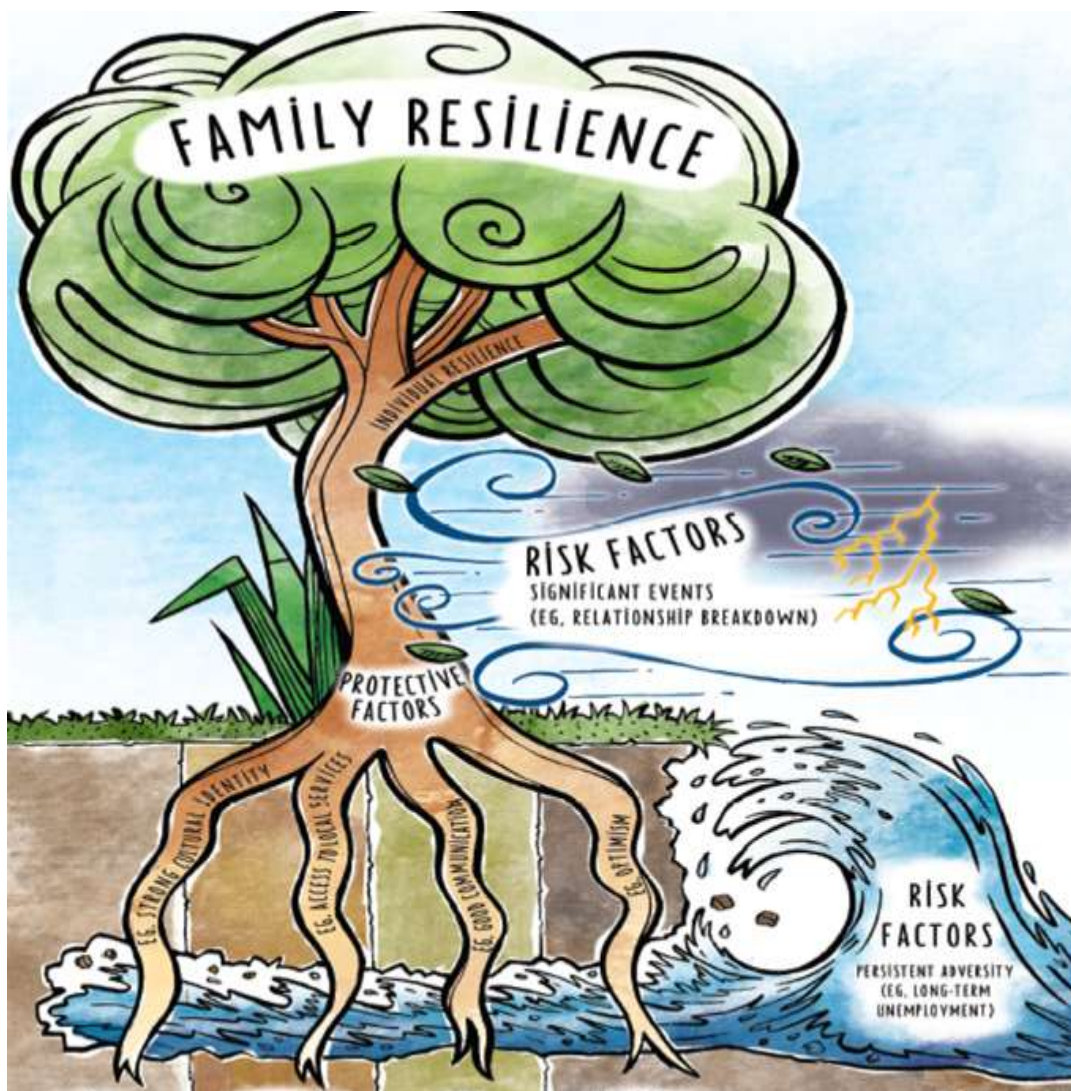
תהליך ההחלמה של בני המשפחה

- במקביל לתהליך ההחלמה של נפגע הנפש, ידוע כי, גם בני המשפחה עשויים לעבור תהליך החלמה משלהם.
- זהו תהליך רב ממדי, ספירלי, רגשי וכואב, המערב תקופות של ייאוש ותקווה.
- למסע ההחלמה של נפגע הנפש ושל בני משפחתו יש מרכיבים משותפים כגון: התמודדות עם סטיגמה, אבל, טראומה ותהליכים של שינוי בזהות.
- מדובר בתהליך של שינוי והתמרה, במישור הרגשי, בתפיסת המחלה, וכן שינויים בתפקוד ובקשרים הבינאישיים והמערכתיים.
- חוסן וצמיחה ברמה האישית והמשפחתית הנם חלק בלתי נפרד ממסע ההחלמה.

הנחת יסוד:
להחלים זה
בטבע שלנו



מה מקדם את מסע החלמה?



Bengt Brummer.

מכופף.. אך לא שבור. Bent... but not Broken... שבור



תהליכי מפתח המבנים חוסן משפחתי

- 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 טיפולוגיה של תהליכים דינמיים המערבים כוחות ומשאבים אשר משפחות יכולות להשתמש בהם בכדי לקדם חוסן משפחתי (אלה אינן תכונות!):
- מערכת האמונות המשפחתית
- דפוסי הארגון המשפחתי
- תהליכי תקשורת במשפחה



מערכת האמונות המשפחתית

- הקניית משמעות מטיבה לקושי
- השקפה חיובית – תקווה, אופטימיות, סובלנות לעמימות וקבלה של מה שלא ניתן לשנות.
- רוחניות
טרנספורמציה- למידה, התפתחות וצמיחה מתוך הקושי
אמונה; טקסים דתיים
- תחושת קוהרנטיות (Antonovsky, 1987)-
האמונה של המשפחה כי תוצאות של המצב יהיו לטובתה. לתחושה זו 3 מרכיבים: מובנות comprehensibility-מידת האמונה שהמצב ניתן להבנה קוגניטיבית; נהילות manageability - מידת האמונה שהמשאבים שלנו מותאמים ומספקים כדי לענות על דרישות המצב; ומשמעות meaningfulness - מידת התחושה שיש משמעות בחיים.





דפוסי הארגון המשפחתי

- גמישות - יכולת שינוי, המאוזנת על ידי יציבות ושמירה על שגרה וכללים.
- מחוברות (connectedness) - תמיכה הדדית, כבוד לצורכי הפרט, מנהיגות חזקה, חתירה להתחברות מחדש, פיוס כשהיחסים מופרעים.
- משאבים- חברתיים (משפחה מורחבת, תמיכה חברתית, רשתות קהילתיות) וכלכליים (ביטחון פיננסי, מילוי צרכים בסיסיים).

תהליכי תקשורת במשפחה

- בהירות- מסרים ברורים, עקביים, הבהרה של מצב מעורפל.
- הבעה רגשית - שיתוף בטווח של רגשות, אמפתיה הדדית, הומור.
- שיתוף פעולה לשם פתרון בעיות - סיעור מוחות יצירתי, קבלת החלטות משותפת, פתרון קונפליקטים, התמקדות במטרות, עמדה פרו- אקטיבית: מניעת בעיות, משברים, הכנה לאתגרים עתידיים.





צמיחה משפחתית יכולה להופיע בשלושה מישורים:

- הרחבה של הזהות/המורשת המשפחתית
- שינוי חיובי במע' יחסים אינטימיות-בתוך המשפחה ומחוץ לה
- שינויים בפילוסופיה/בתפיסת המשמעות- סדר קדימויות ברור יותר, הערכה לחיים
- כדי שתיווצר צמיחה משפחתית נדרשת רפלקציה ותקשורת ליצירת משמעות ובניית נרטיב משפחתי חדש, כולל ציפיות לעתיד (Berger & Weiss, 2009).



הניצן
עומד בשביל כל הדברים.
אפילו בשביל אלו שלא פורחים.
כי הכל פורח, מבפנים, מברכה פנימית

למרות שלפעמים זה הכרחי
להניח את היד על המצח
של הפרח
ולשוב ולספר אותו במילים ובמגע
עד ששוב הוא פורח מבפנים, בברכה
פנימית.

(Galawy Kinnell)

תודה על ההקשבה

מוזמנות/ים להיות בקשר
shirap@ruppin.ac.il