

עקרונות התערבות באבל טראומטי מרים שפירא

המשימה שלנו היום היא לייצב את המצב ולבנות עוגנים ולשמור על רציפויות. להחזיק את צוותי המורים, צל"ח לתת להם עוגני ניהול וגם את התקווה שיש לנוכח ומשאבים בתוך אי הודאות שאנו נמצאים בה.

הברכה מלאה באדוות הפגיעה של מעגל הפגיעה הראשוני.

מעגל הפליטים - או שאין להם בית או שנאלצו לעזוב את בתיהם בגלל המלחמה.

את הפליטות מאפיין לעיתים קרובות אובדן טראומטי. על הבית, על החפצים, על ההתקשרות למקום. האוכלוסייה הזו זקוקה לעוגנים, קשב ולחמלה.

היום נתמקד יותר באוכלוסיית האבלים.

אבל עמום - boss החווייה הפסיכולוגית שהיא בלתי נסבלת שאתה לא יודע מה עלה בגורל היקיר שלך. האם הוא חי או מת. האבל לא יכול להתחיל בצורה מסודרת כי הוא אי ודאי.

הדרך לעזור להם היא מורכבת. אין כמעט מה לעשות איתם חוץ מלהיות איתם. הם נמצאים בחוסר שקט קיצוני. במקרים כאלה כשמגיעה בשורה מרה - יש הקלה. לנפש יותר קל להתמודד עם בשורה מרה מאשר חוסר הודאות.

הניצולים - גם היא סובלת מאבל. ראו את המוות מול העיניים. גם הם זקוקים לתשומת לב לגבי הטרומה שהם חוו. אירוע טראומטי בדרגות שונות.

בציר הזמן הזה (17 יום לאחר האירוע). אנחנו נמצאים לאחר ה-ASR התגובה האוטומטית של המח הקדום כדי לשרוד - תגובה פיזיולוגית (דופק מהיר, הפרעות שינה, אכילה ועוד) והיבטים קוגניטיביים (חוסר אוריינטציה, בלבול) רגשית (אפקט של אימה) התנהגותית (או התבודדות גדולה או הדבקות חזקה למישהו אחר). זה נמשך שבועיים ולא יומיים כמו שאנחנו רגילים. רק ביומיים האחרונים ערנו לתהליך ההתאוששות מהטרומה. יש אחוז גבוהה של החלמה טבעית בתנאי שיש סביבה מיטיבה שנותנת תוקף לחוויות, לסימפטומים. זה בסדר שאני לא ישנה, שיש לי לופים, שאני לא ישנה. ככה המח שלנו עובד כשהוא מעכל טראומה, סביבה שמוכנה לשמוע ומוכנה להיות עדה בלי שיפוטיות ועצות, סביבה שנותנת סביבה של רציפות של עוגנים ורציפויות, שיש עם מי להתחבק - דבר חשוב מאוד לאחר טראומה כדי לעזור להורמונים להתאזן.

התפקיד המערכתי שלנו הוא לדאוג לכך שאכן יש סביבה מיטיבה - צרכים בסיסיים, תיקוף, הכלה ועשייה.

רוב האנשים שנפגוש נמצא כבר בתחילת ההחלמה. אנשים קצת יותר ישנים וקצת יותר מאופסים. הקשב עדיין ירוד, אבל יותר מאופס. התהליך הוא של מגמה חיובית - תחילת החלמה.

שלב ה-ASD - השלב שבו 50% מהאוכלוסייה חוזרים לתפקוד תקין והשאר עדיין נמצאים עם הפרעות שינה, הפרעות ריכוז ועוד, אבל הכל במגמת שיפור.

בשלב הזה נמליץ לכלל האוכלוסייה לשקול התערבות קבוצתית. בצורה בהירה. זו התערבות של חוסן. לעבד יחד את החווייה המשותפת לנרמל את הסימפטומים ולמצוא יחד משאבים אישיים וקבוצתיים.

ציר הזמן של הטרומה הוא של שעות, דקות וימים.

ציר הזמן של האבל הוא של שנים. במיוחד בשנה הראשונה.

היום נשתמש יותר במודל הדו מסלולי של מלקינסון ורובין. אי אפשר לפגוש אדם לאחר חודש מהבשורה ולחשוב שציר התאוששות שלו מתקדם כמו ציר הטראומה.

המשימה הפסיכולוגית של האבל שנה מהמשימה של הטראומה (התמודדות עם חוסר אונים, גישור רציפויות. הגורם הפתוגני הוא חוסר אונים. נעבוד על בניית שליטה)

המשימה הפסיכולוגית של האבל היא לחיות ללא הנפטר בחיים הפיזיים. והמשימה פסיכולוגית של פרידה. לחות את הנפטר כמישהו שנכח בחיים שלו, אבל לא באופן פיזי.

מסלול א- של התפקוד

מסלול ב- של הזיקה הפנימית- איך אני מפנים את הנוכחות של היקר לי בצורה מיטיבה.

גם הגעגוע לאדם לא מבטל את הטוב, השמחה שבהזכרות בנפטר. יש בזה פוטנציאל מצמיח. אבל תקין מתפתח לרוב בצורה תקינה. וגם הוא צריך סביבה מיטיבה. מתקפת- מותר לי לתפקד פחות בשבועות הראשונים.

תהליך האבל נתמך בטקסים אישיים וקהילתיים. זה מבנה מבחוץ את התהליכים הפנימיים שהאדם צריך לעבור.

אבל טראומטי- יש בו רכיבים טראומטיים שנובעים מהאופן בו הוא מת. בד"כ מוות פתאומי, אלים ולא בעיתו. הטראומה מקטינה את חלון הסיבולת שלנו והיא גורמת לנו או להיכנס לקצה של דיסוציאציה, אדישות, נתק או בקצה השני.

אבל טראומטי- מתקף 2 יסודות בסיסיים- 1. הצורך בשליטה התערער בצורה קיצונית. 2. הצורך להיות עם האנשים האהובים עלינו.

יש 2 סטים של תגובות: 1. יש סימפטומים פוסט טראומטיים 2. אלמנטים של צער, יגון, קושי ועיבוד הפרידה הכפויה.

למוות הכרוך באלימות יכול להיות השפעות הרסניות על היכולת לייצר ייצוג פנימי של הנפטר. יותר קשה לייצר את הייצוג הזה. צריך להיות ערים לאלמנטים הטראומטיים של האבל.

גם באבל רגיל לוקח לנו לייצר מחדש את הייצוג של ההורה הרגיל והתקין שהיה לנו ולא רק את הזמן האחרון של חייו. לוקח חודש עד שנה.

באבל טראומטי עלולים להיות רגשות אשמה ופנטזיות כיצד יכלו להציל את היקר להם. אשמת הניצול היא חזקה ואם היא נשארת לאורך זמן היא עלולה לערער את היכולת לשיקום- חשוב לדבר עליו ולתת לזה לגיטימציה שזה טבעי. נתקף את אשמת הניצול ונתקף וניתן לה מקום- זה לא רציונלי אבל זה כ"כ טבעי. זה געגוע גם וצער ויגון. חשוב לתת תוקף לתהליך ונרצה להמשיג אותם (MSI) ניתן מילים שמתקפות וממשיגות את הרגשות העזים שהוא מביא.

אבל טראומטי עלול לעורר קונפליקטים קודמים.

רציפות אחת חזקה שנשברה היא רציפות של אמן- בעולם, בצבא, בהנהגה, באלוקים. חייבים לשים לב לזה. אנו חייבים לתת תוקף לרגשות מתוך ידע שזה לא רציונלי אבל זה טבעי שכך אנו מרגישים.

אנחנו יכולים לשקם אמן ע"י נוכחות, יציבות, אמינות, ראיית הטוב, חמלה, עדות ומקצועיות. ודאי לגבי ילדים. לעזור למורים ולהורים לייצר שגרה רציפה בתוך החוסר אונים זה לשקם אמן.

אצל ילדים בולט שכשהוא איבד הורה באופן פתאומי וטראומטי, מצוי החרדה שגם ההורה השני ימות באופן פתאומי.

יש אבלים שמכחישים את המוות

גרסמן- "נופל מחוץ לזמן".

אנו רוצים להפריד לאט את האלימות מהזיכרון. הוא רוצה להיות מיטיב. שלא כל הזיכרון יהיה ספוג רק באלימות (החלק הטראומטי). מה שאנחנו צריכים לעשות זה למחוק ככל שניתן את האלמנטים הטראומטיים.

רונה רמון- כמו סערה בלב ים. חווייה מאוד מאתגרת- לצפות לגל הבא שתמיד מגיעה. לקחת אויר ולצפות לגל הבא.

העקרונות הבסיסיים היום הם לעקוב מאוד בזיהרות ונוכחות אחרי הקצב הטבעי של המשפחה ושל האבלים. ההורים הם משמותיי היום יותר מתמיד בגלל הערעור של המציאות. אנחנו חייבים לחזק את העוגנים שהם ההורים- להראות להם איך הוא כן יכל להרגיע את עצמו גם מ- 10 ל- 9. שהתפקיד שלו כהורה הוא קריטי בשביל הילד. יש להורה יותר ניסיון וכוחות מאשר לילד והמשאב המרכזי של הילד הוא ההורה. זה נכון גם לחרדה וגם לאבלות. הילדים קודם כל זקוקים להורים שלהם.

ההמלצה היא לעשות התערבות משפחתית, דיאדיות. נותן הרבה שותפות. איסוף כוחות. לתקף, לנרמל- פסיכוכינזי. מה כרגע עוזר לנו. בהתערבות משפחתית חשוב לתת ביטוי ביצירה- ציור, פיסול- נותן לרגשות שם ומאפשר לנשום.

צביקה גולדשמיט התערבות משפחתית מובנית...עקרונות- יציבות, לאסוף כוחות ולהתייבב עבור האלמנטים הטראומטיים ולשתף בתהליך- איך חיים בלי הנפטר. למה מתגעגעים, איך מבטאים את הגעגוע.

בהתערבות- נבחן עד כמה ההיבטים הטראומטיים פעילים עדיין (האם עדיין יש פלאשבקים ועוד) לתת לו היבטים ויסות, EMDR, ייצוב. הוא לא יוכל להתחיל לעבד את האבל אם ההיבטים הטראומטיים חריפים.

אם האבל מציף אותו- נדבר על הנפטר, נצייר ועוד... קודם כל מטפלים בהיבטים הטראומטיים.

נגיד להורה הנשאר- תשים לב שהילד שלך חרד שגם את תמות. תגיד לו- אני לא הולך למות- אני כאן איתך. תתן חיבוק, נוכחות. יחסית נחזיר במעט את הרציפות של האמון הבסיסי בחיים.

אדם צעיר שמת ממחלה- יכול להיות אבל טראומטי, אבל הרבה פחות חריף ממוות באלימות.

אבל עמום- מקפיץ עוררות יתר שקשה לווסת אותה- צריך לעשות סדר, לתת לאנרגיות להיות מתועלות למאבק על מציאת הנעדר, לעשייה. להיות עד למה שהוא מספר. הקפיד על היבטים של קרקוע- הביטים של ויסות.

תקווה זו לא אופטימיות- יהיה בסדר

תקווה זו עבודה- לראות את המעבר. תקווה זו תכנית פעולה. כדאי לראות את סניידר...