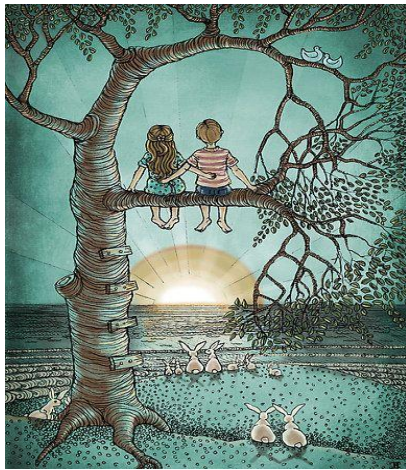


האדם המשפחה הקהילה והעם במלחמה באוקטובר 2023
הישרדות, התמודדות, הסתגלות, משמעות
סיביטי בעצימות נמוכה גל שלישי מערכתי
אסף יששכר עשת



מה ניקח איתנו ליום הבא?
הימים הם ימים.
הם מניעים את המרחב בו אנו חיים.
לא משנה מה נעשה.
הם לוקחים אותנו הלאה ליום הבא.
מה ניקח איתנו ליום הבא?

מה נרצה לומר בסוף הדרך על איך פעלנו?
את הדיכויים הללו נעשה היום,
כדי לומר אותם בסוף הדרך.
יששכר עשת

אוקטובר 2023 שוב במלחמה. תוך יומיים מאות נרצחים, אלפי פצועים, נעדרים ושבוים. ככה התחילה מלחמה זו. מכאן יוצאים למציאות חדשה, חיובית ובטוחה הרבה יותר. מי שנפגע בגוף, בנפש, במשפחה ובמשמעות חייו, המלחמה לא תסתיים. ואנחנו נהיה איתם. ביחד עם שיגרת חיינו נעביר את הפעילות שלנו אליהם. לאחות את השברים, לנשק את הצלקות של אדם, משפחה, קהילה, עם.

יש טראומות שמעמידות אותנו בסכנת חיים: אבחנה של מחלה מסכנת חיים, מוות של יקירים, תאונות דרכים, ותאונות בכלל, אלימות קשה, פגיעות מיניות מלוות בסכנת חיים, מלחמות, פיגועים. אלו טראומות שעלולות להוביל אנשים להגיב באופן קשה לטראומה. יש גם טראומות של אבדנים שהפגיעה שלהם מתקשרת אצל האנשים למוות בעקיפין: פיטורים, גירושים או פרידות מיקירים, דחיה חברתית, כישלונות קשים, אלימות, פגיעות מיניות.

כמה שיותר לשלב בטיפול

הורים, בן בת זוג, ילדים של קשישים, חברים.

שיכירו את השפה, את הגישה וימשיכו ביום-יום את דרכנו

תוכן העניינים

מטראומה דרך קשיי הסתגלות, שחיקה והפרעה פוסט טראומטית

1. מיד אחרי האירוע שלושה עד ארבע ימים: תגובת מתח מיידית ASR

2. עד כחודש אחרי האירוע: תגובת מתח מתמשכת ASD

3. עד חצי שנה, קשה להסתגל למציאת החדשה, היש מחובר לאין.

מרכיבים משותפים להתערבויות מגישות טיפוליות שונות בטראומה ואובדן

מרכיבי שיחה מכבדת שגם מביעה חמלה, הקלה מעשית ותקווה.

מרכיבי השיחה המאתגרת בעקבות השיחה המכבדת.

הסכנות העומדות לפיתחנו, איתן עלינו להתמודד?

מרכיבי ההסתגלות ודרכי התמודדות עם הסכנות

תגובות למצבים רגשיים שונים אני והזולת

שישה כוחות המתגלים בתקופות של התמודדות קשה מול איומים

רופא רפא עצמך! עיפות, תשישות ושחיקה.

טיפול במבוגר. ראיון קצר ממוקד בסבל ודרכי התמודדות

טיפול בילד ראיון קצר באמצעות ההורים ומחנכת ממוקד בסבל ודרכי התמודדות

התמודדות עם אובדנים המודל הדו-מסלולי של אבל

תפילות שונות לדתי ולחילוני



מרגע הטראומה בדרך קשיי הסתגלות, שחיקה והפרעה פוסט טראומטית

1. מיד אחרי האירוע שלושה עד ארבע ימים: תגובת מתח מיידית ASR

תגובת מתח מיידית: זיהוי קשיים

בסמוך לטראומה אנשים חווים בדידות חוסר אונים, בלבול, אימה, וקשיי התמצאות. גם תחושות גופניות בעוצמה: מחנק, סחרחרות, חולשה, רעד בלבול.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב:

בדידות: "אני איתך, אתה לא לבד, עוד אנשים איתך."

אתה יכול לעשות: הוראות קצרות לפעולות יעילות ופשוטות. "שטוף פנים. שב. תסתדר. התקשר לקרובים. שתה משהו. דבר עם מישהו."

חיבור למציאות החיצונית: פחות לשאול על רגשות ומחשבות. יותר על עובדות מציאות חזק תשובה מחוברת למציאות החיצונית: "איפה אנחנו עכשיו? כמה זמן אתה כאן? מנין הגעת? לאן אתה צריך להגיע? את מי את המכיר כאן?"

תיאור רצף האירועים: "כל זה התחיל... ואז... ואתה התחלת לנוע... הצלחת להסתדר... להתמודד... עכשיו הגעת כאן... הזמן שזה לקח... זה מקום יותר בטוח... יש שמירה... יש אוכל, שתיה, מקלחת, אפשר לנוח... אנשים מרגישים יותר טוב אחרי מספר ימים קטן מאז שהמצב התחיל..."

2. עד כחודש אחרי האירוע: תגובת מתח מתמשכת ASD

תגובת מתח מתמשכת: זיהוי קשיים: תגובות דומות לתגובות שהיו בסמוך לאירוע, אך מתונות יותר כגון: מתח, בדידות, חוסר אונים, בלבול, פחדים, תחושות גופניות סחרחרות, חולשה, רעד בלבול. יש המרגישים אשמה.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב:

הכרה וחמלה בסבל: "זו תגובה טבעית למצב מאיים... אחרי תקופת התאוששות ניתן להתאושש ואפילו חזקים יותר... אנשים מוצאים הזדמנות חדשה, יותר קירבה לאנשים... העמקה רוחנית... הרבה אנשים עוברים את זה אתה לא לבד... מבינים שאנחנו מקדשים את זכרם של הנופלים בחיינו. זה מה שהם רוצים." **מנוחה ופחות מחויבויות:** "תנוח... תארגן את עצמך... תאכל מסודר... תתקלח... תעשה דברים... תעשה סדר ביום כמה שאפשר... תעשה פעילות מרגיעות ומהנות: פעילות גופנית, לצאת לטבע, להיות עם אנשים, משפחה... זה גם למען אלו שאינם..."

מה עשית בזמן האירוע ואחרי האירוע שעזר לך: "תיזכר... התחבאת... רצת... עזרת למישהו... נאבקת... היתה לך תקווה... פתרת בעיות קטנות... התקשרת... זיהית פתח מפלט..."

צער על מה שאבד: "להרגיש צער זה אומר שאתה יודע לאהוב ולהעריך... אם היה טוב זה אומר שיש גם טוב בעולם... שגם אתה טוב... מה אבד? קרובים... חפצים... אמונה... דרך חיים... ביטחון... פרנסה... עבודה... משמעות... אובדנים הם מקור לשאוב ממנו כוח... אם היה טוב, הטוב הזה מעיד שיש טוב..." **דאגות וחששות מהעתיד:** "דאגה לעתיד חשובה... זה אומר שאתה חושב שיש עתיד... גם תדע אט אט מה לעשות... אנשים טובים עוזרים... לחשוב על מטרות זה מצוין... יש שמרגישים אשמים, רגש כזה אומר לנו לעשות דברים למענם, שלא ישכחו אותם."

3. עד חצי שנה, קשה להסתגל למציאת החדשה, היש מחובר לאין.

זיהוי קשיים: אנשים מתפקדים אבל לא באופן מלא... מתקשים לחזור לעצמם... מוותרים על יכולות שיש להם... עייפים יותר... חלשים יותר... יש פחות חשק וטעם לעשות דברים... לפעמים מרגישים אשמים..." איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב:

עזרה לחזור לתפקוד, להשתלב: "לאט לאט תראה מה אתה יכול לעשות ממה שעשית ותשבץ את זה בסדר יום שלך... תמשיך לנוח... להנות... לעשות פעילות גופנית... לצאת לטבע... להיפגש עם אנשים... תחיה כדי לקדש את זכרם... לכבודם."

מה קשה לך מה מפריע לך להשתלב: "בא נראה, נשים את האצבע על מה קשה לך ומפריע לך להשתלב, נעזור לך דבר עם דרכי התמודדות חדשות להתגבר על קשיים אלו... תיזכר בכישרונות שלך, בתחומי העניין שלך, תתחיל לפעול איתם, שם תגלה את דרכי ההתמודדות שהיו לך, והם ישנם אבל חבויים בגלל מה שעברת, נגלה אותם ביחד... אתה משתלב למען אלו שאינם, שהם ידעו שלא לשווא מתו."

עזרה לאחרים: "תראה מה אתה יכול לעשות בשביל לעזור במשהו לאחרים... כמו שעוזרים לך, גם אתה יכול למצוא קצת כוח לעזור קצת לאחרים, מתמלאים בכוח מעזרה לאחרים..."

מרכיבים משותפים להתערבויות מגישות טיפוליות שונות בטרואמה ואובדן

1. הסברים פסיכו-חינוכיים למטופל:
 - א. מתרחש שינוי בראיית העולם בגלל הטרואמה. העולם מסוכן. לכן נמנעים ממצבים מאיימים.
 - ב. מתרחש שינוי בתפיסת עצמי כחסר אונים וכתוצאה מכך הימנעות מסכנות, מדברים, מקומות ומצבים המזכירים את הטרואמה, כי המפגש עם המקום המאיים מעלה רגשות קשים של פחד, חרדה, ייאוש, אשמה, כעס, עצב, וקשיי הסתגלות.
 2. תרגול טכניקות הרפיה והרגעה.
 3. הדרכה לשינויים התנהגותיים ושינויים באורח חיים: פעילות גופנית, סדר יום, פעילות חברות, הנאות קטנות, חשיבה חיובית מותאמת למציאות.
 4. הכוונת המטופל להכיר באובדן, לכבד את המצב ולאתגר עצמו לתפקד ביחד עם הצער על האובדן.
 5. עיבוד לפרטי פרטים של סיפור הטרואמה כולל אפשרות למצוא בסיפור כוחות ודרכי התמודדות. כולל אפשרות להציב את סיפור הטרואמה בסיפור רצף חיי האדם. דגש על עיבוד נקודות חמות שהם רגעים המעוררים רגשות ותחושות בעוצמה.
 6. צמצום הדרגתי של הימנעויות.
 7. זיהוי שאיפות, מטרות ומימוש כדי להגיע למשמעות חדשה בחיים. מניעת הישנות סימפטומים.
 8. נושאים מרכזיים שעולים: ביטחון אישי, אמון, כוח, שליטה, השפעה, ערך עצמי, אינטימיות. בגידה, כעס, גועל, בושה, אשמה, השפלה, חרדה, עצב, בלבול.

המלצות למטופל

- א. לאכול ארוחות מסודרות ולהרבות בשתיית נוזלים.
- ב. לעסוק בפעילות גופנית מספר פעמים בשבוע. לעסוק בפעילות אומנותית.
- ג. מנוחה, פעילות מרגיעה, הרפיה, מדיטציה ועוד.
- ד. שמירה על סדר יום מסודר ומגוון.
- ה. שמירה על קשר עם חברי משפחה וחברים.
- ו. להכין רשימת הימנעויות ובהדרגה אתגרו עצמכם לא להימנע.
- ז. להכין תוכנית הדרגתית להשגת מטרות מציאותיות שהצבתם לעצמם.
- ח. לבקש הדרכה לגבי טיפול בקשיים בשינה.

המלצות למשפחה

1. הקשיבו למטופל, הביעו הזדהות משולבת בתקווה שדברים יסתדרו עם או בלי עזרה מקצועית.
2. עודדו לשקול אפשרות לקבל עזרה מקצועית. הציע להשתתף בעזרה המקצועית כדי ללמוד איך לעזור.
3. עודדו מנוחה, עודדו שיגרה עד כמה שניתן, אפשרו זמנים שחשוב למטופל להיות לבד.
4. שלבו את המטופל בפעולות מהנות כגון סרט, סדרת טלוויזיה, מסעדה ועוד.
5. לוו את המטופל בפעילות גופנית, מדיטציה, פעילות חברתית ועוד.
5. אפשרו מגע גופני כגון חיבוק וליטוף.



צמיחה מהטרואמה

- א. צמיחה מהטרואמה היא שינויים חיוביים אותם מפעיל המטופל אחרי שיקול דעת ומחשבה על מה שקרה לו. ישנם חמישה מרחבים בהם עשויים להתרחש שינויים.
 1. אפשרויות חדשות נפתחו.
 2. קירבה ויתר קירבה לאנשים מסויימים.
 3. אמונה ביכולת התמודדות.
 4. הנאה מדברים קטנים.
 5. טיפוח אמונות רוחניות שונות.
- ב. תפקיד המטפל הוא לשים לב לשינויים חיוביים אלו, שלפעמים אינם מודעים לגמרי, לציין בפני המטופל את ערכם החיובי, ולעודד אותו להגביר שינויים אלו.

מרכיבי שיחה מכבדת שגם מביעה חמלה, הקלה מעשית ותקווה.
השיחה מתאימה לשלב סיום חודש מתחילת האירוע ולתקופת ההסתגלות
השיחה המכבדת: הקשבה, אמון, הזדהות, תקווה, הקלה.

מטרת שיחה זו היא להיכנס לנעלי המטופל, לראות את הקשיים דרך עיניו, לא על ידי כותרות ותוויות.

הקשבה הכוללת בקשה לשתף במחשבות, רגשות בשילוב עם דרכי התמודדות עם הקשיים: "חשוב לי לדעת מה קשה לך, מה מפריע לך, מה לא טוב לך, איך אתה מסתדר..."
להאמין. מה שהוא אומר זה הקושי ולא מה שעומד מאחורי מה שהוא אומר: "קשה לי... נמאס לי... הכל אבוד... כבר לא יהיה מה שהיה... יש לי סיכויים... אין לי סיכויים... אין סיכוי שאצליח... אני בודד... עייף... חלש... הכל כואב לי... אני רואה כל הזמן תמונות בראש... אני אשם..."

הזדהות עם הסבל והקושי: אני רואה שקשה לך... זה באמת לא קל... לא נעים שנמאס... שנראה שהכול אבוד... שאין סיכוי... זה מייאש... הבדידות כואבת... שאתה חלש... עייף... כואב... תמונות רצות לך בראש... אתה מרגיש אשם שנשארת בחיים..."

תקווה. להאמין שגם בו יש כוחות התמודדות: "אך היית מתמודד בעבר? מה עשית? מה עבד לך? איך יצאת חי מהמצב... איזה דרכי התמודדות הפעלת...? מי שמיואש יודע שיש אפשרות לתקווה... מי שבודד שה אומר שהוא יודע איך ליצור קשר... מי שחלש יודע שאפר גם להתחזק... אתה ואני לא נוותר על התקווה... אתה חי דם למען להנציח את זכר האחרים שירגישו שמותם לא היה לשווא."

הקלה, חמלה: "בינתיים בא נראה איך אפשר להקל עליך קצת... אני אעזור לך... נוריד עומס... נהנה קצת... נתפנק קצת... ננוח יותר... קח לך זמן להתארגן... לכאוב אובדנים... לגלות שהכוחות שלך לאט לאט מתגלים..."

מרכיבי השיחה המאתגרת בעקבות השיחה המכבדת.

מתעורר רצון להתמודד עם הקושי

הבנה: "ראינו כמה היה קשה לך... איזה דברים בלתי רגילים עברת... התחלת קצת להתארגן... יש עוד הרבה מחשבות ורגשות קשים... תמונות שרצות בראש... אתה מרגיש אשם."

תקווה: "הבנתי שיש לך דרכי התמודדות אבל עכשיו קשה לך להפעיל אותם... בא נראה איך אפשר קצת להפעיל אותם... תמיד יש תקווה... מנסים ומנסים עד שמצליחים..."
עידוד שקשה זה שווה: "מה שלא הורג אותי מחשל אותי... נעשים חזקים... מתחשלים... נופלים וקמים זאת הגבורה..."

עבודה: "אנחנו נתאמן לאורך זמן לפי מה שהמומחים הדריכו אותנו. לאט לאט תתגבר על קשיים... אתה עושה גם למען אלו שאינם..."

התמדה: "נצטרך להתמיד. אם יהיה לך קשה, לפי הצורך ננוח קצת ואחר כך נמשיך. לא נפסיק את האימון, אפשר קצת להקל. את זה נעשה עד שתרגיש יותר טוב... ונמשיך"
נחישות: "אם יהיו קשיים או שלא נצליח לא נתייאש. נמשיך לחפש דרך אחרת ושוב נאמן. כי מכישלונות לומדים ומצליחים."

תוכנית פעולה מותאמת לרגע, בדרך ההתמודדות: "בדרך למצב. תמיד תהיה לנו תוכנית פעולה שנלך לפיה. כך נוכל לדעת שאנחנו עושים את הדבר הנכון."

הסכנות העומדות לפיתחנו, איתן עלינו להתמודד?

איום ממשי על הבריאות, על החיים, על פרנסה, על חירות, על קשרים חברתיים ומשפחתיים, על משמעות החיים.

חיים בחוסר וודאות שיוצרים מתח קבוע ודאגה ממה יקרה עכשיו בעתיד הקרוב או בעתיד הרחוק. שאלות כמו מה יהיה? האם זה יחזור שוב? האם יהיה לי כוח לקום? **בדידות** גורמת לי להרגיש דחוי, לא אהוב, אין לי על מי להישען.

חוסר שליטה שמקשה עלי לארגן את סדר יומי. מגבלות שהמדינה מגבילה ומכריחה אותי לעשות לקבל. התנהגויות שכופים עלי קרובים ובעלי סמכות מתוך הפחדים שלהם.

חוסר אונים שגורם לי להרגיש שאין הרבה דברים שאני יכול לעשות שאם אני כבר רוצה לעשות משהו מגבילים אותי.

הרגלים חדשים שקשה לאמץ ושעלי לאמץ לעצמי כדי להסתדר במצב החדש. לפגוש ולא לפגוש אנשים שונים. לעשות מטלות שאני לא אוהב. להסתדר עם הרבה פחות ממה שהייתי רגיל. למצוא הנאות חדשות.

התנגשות בין עקרונות חיים, ואמונות שלי לבין שמירה על החיים שלי ושל אחרים. איך אגמיש את האמונות שלי? איך אשמור עליהם באופן חלקי בלי לפגוע בעצמי ולסכן את חיי וחי אחרים.

מצוקה כלכלית ומחסור שמכתיבה לי הסתפקות במועט, וויתור על מה שהייתי רגיל לעשות, עוני ממש והזדקקות לסיוע כספי וחומרי מאחרים.

יאוש וחוסר משמעות המרפים את ידי ועושה לי מצב רוח קשה, צער עצב, געגוע למה שהיה, עצבנות ומתח, פגיעה באחרים על ידי התפרצויות כעס. לפעמים אני עושה הרבה פחות, או עוזב את עצמי. מוותר, מוותר על הרצון לחיות. לא מאמין שיכול להיות טוב שאני מסוגל לצאת מהמצב הזה. אני מאבד כל טעם וחשק לעכשות משהו. לשום דבר אין משמעות. **בריחה מהמציאות** שגורמת לי לא לשמור על עצמי ועל אחרים, לא לציית למגבלות המציאות, לחיות כאילו שאין מחר, לחיות כאילו שלא קרה כלום, לחשוב שאנשים מגזימים ובעצם אין בכלל בעיה.

ארבעת הדאגות הקיומיות שיש לפתור בדרכים חדשות.

א. שמירה והגנה על הבריאות והחיים, כדי לא למות או להיות נכה.

ב. העמקת החירות שלי בתחומים שלא הכרתי.

ג. העמקת קשרים חברתיים ומשפחתיים כדי לא להיות בודד ולזכות לתמיכה אם אצטרך.

ד. מתן משמעויות וערכים חדשים לחיי.



מרכיבי ההסתגלות ודרכי התמודדות עם הסכנות

- א. יכולת לשלב בין קשר לעבר למה שהיה ולדמויות יקרות שאיבדתי, לבין תיפקוד ביום-יום. לנהל את חיי גם למען הנפטרים כדי שמותם לא יהיה לשווא.
- ב. יכולת לחיות את ההווה באמצעות התאמת הרגלים ואמונות למצב החדש. כי מה שעכשיו הוא לא מה שהיה.
- ג. יכולת לבצע מהלכים שישמרו הגנה, פרנסה, קשרים חברתיים, ערכים, בריאות גוף ונפש. רשימת פעולות לאפשרות לחיות בשלום יחסי עם אי הוודאות. לא חייבים לעשות הכל.
- א. לתכנן כל יום שיהיה מגוון, מענג, מתמודד ומשמעותי.
- ב. אחרי רגעים קושי נשאל מה הרווחתי מהמצב ולא רק במה נפגעתי.
- ג. בכל יום נשקיע בקשרים חברתיים ומשפחתיים.
- ד. לא נברח מאי נוחות רגשית. הם טבעיים. ניתן הזדמנות למערכת העצבית להתרגל אליהם.
- ה. דאגות שיש מה לעשות לגביהן להכין תוכנית לפתור. אם אין מה לעשות נשחרר אותם.
- ו. נעצור מספר פעמים ביום לנשום ולהדיר נשימה, מספר דקות. כך נרגע ונחזור להווה.
- ז. נשים לב למציאות על כל גירויה הטובים והרעים. יש מראות, קולות, מגעים ריחות וטעמים נפלאים ויש שלא. חדשות נכללות בגירוים השליליים. נמנע מחדשות. מידע אמין אפשר לקבל בקיצור בכל אתר שנותן מבזקים וכותרות למה שחשוב לנו לדעת. נמנע מאנשים שרואים רק שחורות, שמתלוננים הרבה.
- ח. סדר יום: נארגן את חיינו בסדר קבוע לפי שעות. נארגן בו פעילויות מגוונות: הנאות ופינוקים, תרומה לאחרים, תחזוקה עצמית, אומנות, יצירה, פעילות גופנית, משחקים, טכניקות הרפיה, קשר לאנשים, מנוחה ושינה, תזונה בריאה.
- ט. כדי להתמצא נקשיב למידע אמין קצר שניתן לסמוך עליו. מידע הכולל אזהר ותקווה.
- י. נרשה לעצמנו לקוות קדימה משעות ספורות עד ימים ושנים. תקווה היא גם תפילה.
- י"א. נעריך/נפרש מציאות באמצעות עובדות, באופן חיובי, מעשי ועם תקווה.
- י"ב. נגזור ניבויים על עתיד ונפעל כשהסיכוי להצליח גדול והסיכון קטן.
- י"ג. במקום בקרות עצמית חמלה עצמית: אני עושה את המיטב וגם טועה ולומד מטעויות.
- י"ד. במקום בקורת חמלה לאחרים שהיא הזמנה לטוב לב למעשי חסד, לעזרה לאחרים.
- ט"ו. נגמיש עקרונות חיים וערכים. נאמץ גם עקרונות וערכים חדשים.
- כישורי חיים המעידים על חוסן נפשי המסייע להסתגל. נטפח את החסר! נשכלל את הקיים.
- להמשיך לתפקד ולבצע פעילויות יומיומיות.
- לפתור בעיות באופן יעיל.
- להשהות תגובות במצב של סערת רגשות. יחד עם להרשות לעצמנו להרגיש.
- לנהל מערכות יחסים. לטפח מעגל חברתי תומך.
- להיות מאומן בתקשורת בערוצים שונים.
- אופטימיות משולבת במידע מציאותי. להתייחס למצבים במידה הנכונה.
- גמישות מחשבתית.
- אמונה ביכולתי להסתגל ולהתמודד.
- לישון מספיק, לאכול נכון, לבצע פעילות גופנית.
- להשקיע זמן ביוזמות שמעניקות לאדם תחושת משמעות, אפילו אם הן קטנות.
- להפגין חמלה לאחרים.
- לראות את החיים כמאתגרים.

תגובות למצבים רגשיים שונים. אני והזולת אסף יששכר עשת

טלטלה בין תקווה לייאוש: "במקום טלטלה להיות עם שניהם. נפעיל תקווה שמחוברת למציאות מסוכנת. יש סיכויים לדברים רעים שיקרו. יש סיכויים לדברים טובים שיקרו. דווקא הייאוש מזמין אותנו להיזכר שיש תקווה לפעול ולצאת מהבור, כי מה יש כבר להפסיד? תמיד אפשר להישאר שם."

אפשר גם למות: "המצב מסוכן ועלול להיות יותר מסוכן. אפשר אפילו למות. נהיה ערניים, נכונים להשיב מלחמה, להתגונן, למעננו ולמען אחרים. עכשיו אנו חיים. אפשרות המוות מזמינה אותנו בכל רגע ורגע לחיים בעלי משמעות, חיים שווים."

איבדתי אמון בטוב של אנשים ושל העולם: "מה כבר שכחת שהיה טוב והיה חסד לך ולאחרים. עכשיו פחות, כי גם רע. כשהיה טוב חשבנו שהוא מובן מאליו. עכשיו נוכל לעמול כדי לשמר טוב וחסד. אם צריך, נעמול לגלות אותם כי הם ישנם, עובדה היינו שם."

לא יודע אם נשאר לי כוח להילחם: "זה יכול להיות, אבל לא צריך להילחם לבד. יוצרים שותפויות, כי טוב השניים מן האחד. שותפויות, גבר-אישה, חברים, הורים-ילדים: כולם מחפשים שותפות, לכן אפשר למצוא אותה. ביחד תגדירו את המציאות הכללית ואת המציאות של אחד מכם בנפרד, ואת דרכי ההתמודדות של כל אחד. ואז משלבים זרועות. אם צריך חושבים ביחד על עוד דרכי התמודדות."

ענייני כן לא - לספר, לבקר, לעזור: "אין כן ולא, יש דרגות, יש מצבי ביניים. אפשר לברר מה לי ולו מתאים לשמוע או להשמיע, ואז לספר. אפשר לברר כמה מתאים לי ולו להרגיש רגשות קשים, ואז להתקרב למקור שמעורר רגשות קשים. אפשר לברר איזה סוג של עזרה מתאים לי ולו לתת, ולפי זה להתנדב."

לספר על פחדים, דאגות שלי לקרובים: שואלים את הזולת, "איזה דברים מדאיגים אותך? איך אתה מסתדר עם הדאגות הללו? אותי למשל מדאיג... וזה מה אני עושה... למדתי ממך משהו... אבל מה יקרה אם...? בא נחשוב מה נעשה...?"

יש כל מיני איומים וסכנות ודרגות שלה: "על איזה סכנות אתה חושב? חשבת מה לעשות אם זה יתממש...? תחשוב... תכין תכנית. הסכנות שאני חושב עליהם הם... אני גם חושב על דרגות הנוק שיקרה... ואיך אסתדר. יש גם נזק קטן."

לאבד מה שיקר לי שונה ממה שיקר למישהו אחר. פרט למוות: "אצלי יקר לאבד זה... ומה יקר לך...? אפשר להשיג את זה מחדש...? גם זיכרונות על הטוב שהיה שווה לזכר, כי זה מזכיר שיש טוב ולכן יכול להיות שוב טוב."

אני לא חופשי כמו שהיית פעם: "נכון יש כל מיני מגבלות. יש כאלה שנפצעו ויש להם מגבלות של הגוף, הנפש. זה ממש מפריע לממש רצונות ואפילו ולהגן על עצמנו... מגלים שלהיות חופש זו בחירה שלא קשורה במגבלות שהן לא בשליטתנו... גם שבוי ומשועבד יכול לגלות איזה רצונות כן אפשר לממש, ואיזה דרכים אחרות יש לי להגן על עצמי."

אני לא בטוח מה יהיה: "בוודאי... לא יודעים בוודאות מאה אחוז מה יהיה. יש רק דרגות של וודאות. הדרגות הללו הן דרגות של תקווה וייאוש. אי-הוודאות מזמינה אותנו לפעול לא מפתח מה יקרה, אלא מתקווה שיהיה טוב. כי נבואות, עבודה קשה לכיוון ולמידה מטעויות מתוך תקווה, מגשימות עצמן לטוב. בעבודה מייאוש, מוותרים על למידה מטעויות כי אין טעם ואנחנו בדרך להגשמת הרע."

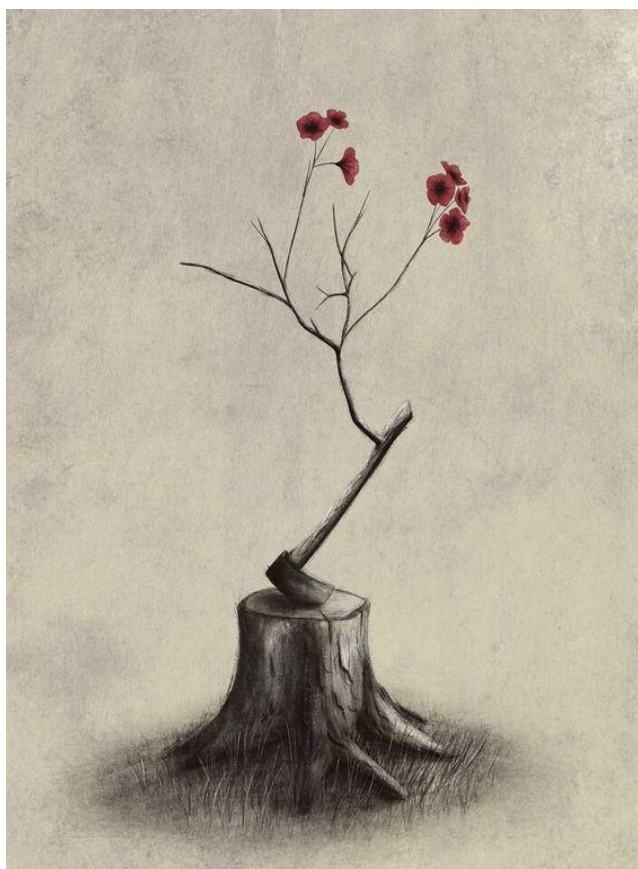
אני במתח: "במצב סכנה חשוב להיות במתח זה כוח ששומר על הערנות שלי... אפשר להשתמש בכוח הזו לעשות דברים מועילים ואז המתח נרגע. זה אומר שעלי לנוח כדי לאפשר לגוף להטעין עצמו במתח חדש. **כאבים גופניים קשים:** "הידעתם שיותר משליש של הכאב הוא רגשות שליליים. לכן אפשר להוריד בשליש את עוצמת הכאב באמצעות מהלכים נפשיים של הרגעה, הנאה, משמעות בחיים, ונדיבות."



שישה כוחות המתגלים בתקופות של התמודדות קשה מול איומים

מאת יששכר עשת.

בתקופות של התמודדות קשה מול איומים קיומיים מתגלים שישה כוחות. לפעמים הם זעירים. לפעמים אפילו סמויים ולא מודעים. לפעמים אנחנו כלל לא חושבים שמדובר בכוח. לפעמים ברורים ומעוררים התפעלות אצל אחרים ושמחה בתוכנו. רק שלא נשכח את השימוש הנכון בהם. א. בצניעות ב. מתוך התחשבות באחרים בחי בצומח ובדומם ג. לטובת אחרים והעולם. לא נשכח שפעולות אינן מובנות מאליהן. כל פעולה דורשת אנרגיה וכוח רצון ולכן היא כוח. לכן פעם או פעמיים ביום נציין לעצמנו פעילות שעשינו המעידה על כוח מסוים שהפעלנו. הורים יצביעו על רגעים אלו בפני ילדיהם, מנהיגים בפני עמם.



גבורה ואומץ: גבורה היא לפעול למען השכנת שלום, זהו הגיבור שבגיבורים. גיבור הוא הכובש את יצרו, את רגשותיו. מרגיש אותם אבל לא פועל מתוכם. הגיבור ממלא את חובותיו, פועל על פי מה שנחוץ והכרחי, למען עצמו והסביבה. כל מה שנעשה אינו מובן מאליו ולכן הוא מעשה גבורה.

שייכות ונתינה: חיזוק שייכותנו כבני אדם באשר באמצעות נתינה וחמלה למשפחה, לקבוצה, לקהילה, לעם ולעולם. צמיחה ותיקון עצמי: הפעולות שנבצע עשויות להביא לצמיחה, התפתחות, תיקון ושיפור עצמי למעננו. תיקנו את עצמנו, תרמנו לתיקון עולם. רגע קשה הוא אתגר, הוא ניסיון לעמוד בו. עמידה בניסיון מחשלת אותנו, מעוררת בנו יכולות שלא הכרנו.

אמונה בדרך: אם אנו מאמינים בצדקת דרכנו, מבלי שנפגע בסביבה, נפעל למימוש המטרות שדרך זו מכתובה לנו. זוהי דרך המוסר, שיש בו מסר להתמסר גם למען העולם. הסיכוי, התקווה וההמשכיות: אם צמחנו, נדע כיצד לשמור ולהמשיך לעלות. אם שקענו הירידה היא לצורך עליה. תהליך השקיעה והצמיחה מציע לנו לעבוד, להתמיד בעבודה ולהיות נחוש לא להיבהל מכישלונות, אלא ללמוד מהם בדרכנו. הלאה והלאה. יעוד ותפקיד: ברגעים קשים מתגלה יעודנו, תפקידנו, משמעות חיינו.

רופא רפא עצמך! עייפות, תשישות ושחיקה. ליקט יששכר עשת

כשדבורה פולסהיים התלוננה על שחיקת בעבודה המדריך הבכיר ללא אמפטיה נזף בה: "זה רק סימן שאינך דואגת לעצמך."

אם ניכנס "לנעליו של המטופל" נראה את העולם דרך עיניו. ולא דרך עינינו. דרך עינינו אנו רואים טראומה. דרך עיני המטופל אנחנו חווים קשיים והתמודדות אתם.

כבר אפשר להבין שזה מתיש לחוות כזה סבל שוב ושוב במשך היום. אבל לראות רק טראומה, לא ברור אם נוכל לגעת בחמלה בכאבו ולתת תקווה.

הפתרון למצבים כאלו הוא בדרך כלל בדרך האמצע. לנוע בין מרחק רגשי מהמטופל לבין לחוות את סיבלו. **זהו העיקרון המרכזי למניעת שחיקה ותשישות בטיפול בסבל אנושי.**

לשמור מרחק רגשי מאפשר להפעיל סקרנות לאדם, לסבלו ולדרכי התמודדות שלו. זה מרתק. זה מאתגר, זו הרפתקה הממלאת אותנו בפליאה.

להיכנס לנעליו המטופל זה לצעוד בעולמו ולתפוס מגוון חושים, רגשות, מחשבות ופעולות שהסבל מעורר. מציאות החדשה שנהיה סבל ופליאה יישלבו זרועות ונצא להרפתקה.

כי מה שלא הורג אותך מחשל אותך.

נפגוש בסבל ונזמין את המטופל ואתנו לצמיחה

א. **נפגוש את סף המוות**, המזמין לחיים בעלי משמעות לנוכח וודאותו הבלתי מעורערת.
ב. **נפגוש את בור הייאוש**, המזמין אותנו להיזכר בתקווה לפעול לצאת מהבור, כי מה יש כבר להפסיד? תמיד אפשר להישאר שם.

ג. **נפגוש את אובדן האמון בטוב והחסד שיש באדם ובעולם**, המזמין להיזכר שהיה טוב וחסד, אך חשבנו שהוא מובן מאליו. עכשיו נוכל לעמול כדי לשמר אותו או לגלותו מחדש.

ד. **נפגוש את אובדן חירותנו**. מגבלות הגוף והנפש, מפריעות לממש רצונות ולהגן על עצמנו. המצב מזמין אותנו לגלות ששעבוד הוא בכלל בחירה, שלא קשורה למגבלות הגוף והנפש. בכל רגע אפשר להשתחרר מכבלי "אדון" כזה או אחר ולממש את חירותנו מחדש.

ה. **נפגוש את אי הוודאות** המזמינה אותנו לפעול לא מתוך פחד ממה ייקרה, אלא מתוך תקווה שיהיה טוב. כי נבואות, עבודה קשה ולמידה מטעויות מגשימות עצמן לטוב או לרע.

ו. **נפגוש כאבים גופניים קשים** המזמינים אותנו לגלות ששליש מעוצמת הכאב ניתן להפיג באמצעות מהלכים נפשיים של הרגעה, הנאה ומשמעות בחיים.

ובנוסף נתארגן כך:

א. שלא נהיה לבד.

ב. שנישן שש שעות בלילה ועוד ננוח שעתיים ביום. שנאכל ארוחות מסודרת ומזינות. שנפעיל את הגוף חצי שעה ביום. שנצא לפגוש את הטבע חצי שעה כל יום.

ג. שנתפנק קצת ונהנה.

ד. שנאמין שלכל אדם יש יעוד לתרום בתחום מסוים, וכשיגלה את ייעודו יטול אחריות ומחויבות לפעול ולתרום לזולת, לחי, לצומח ולדומם.

ה. שחמלה וחמלה עצמית יעילים יותר בתהליכי שינוי מאשר בקורת ובקורת עצמית. ולכן חשוב לסלוח ולבקש סליחה.

ט. שאף אחד לא מושלם, אבל כל אחד יכול להשתדל כמיטב יכולתו וזה מספיק ליעוד.

י. ששותפות נותנת תוצאות טובות יותר מאשר מומחיות לכן ניצור שותפויות עם המטופל והקרובים אליו ויחד ננהל את הטיפול. זהו העיקרון המרכזי של "הדיאלוג הפתוח"

יא. שפשרות משמרות שותפויות יותר מאשר ניצחונות והן הן המביאות שלום לעולם.

טיפול במבוגר. ראיון קצר ממוקד בסבל ודרכי התמודדות

לא לשכוח תגובות חמלה, אמפטיה ותקווה למידע המתקבל

א. אחרי ברור הגיל והמצב הסוציאקונומי נשאל על הסבל והקשיים המרכיבים אותו.

ב. נברר כמה זמן הסבל נמשך ממתי התחיל? טראומה או מלידה, או מעקרונות

חינוכיים נוקשים/תרבות?

ג. נתעניין דרכי התמודדות עם הקשיים של המטופל, הסביבה.

ד. נברר מידע נוסף חשוב: רפואי, משפחתי, חברתי, בחיים. אם יש טיפולים שונים.

ה. נברר מקצוע, תחביבים תחומי ענין.

ו. נחזור להזמין דמויות מהסביבה: בן או בת זוג, קרובי משפחה. נסייע לנסח את

בקשת עזרה של הסביבה אם יש סבל לסביבה.

ז. שואלים גם על סמים, יחסי מין, פעילות גופנית, תזונה, שינה, סדר יום, ולפי הצורך

אובדנות.

טיפול בילד ראיון קצר באמצעות ההורים ומחנכת ממוקד בסבל ודרכי התמודדות

לא לשכוח תגובות חמלה, אמפטיה ותקווה למידע המתקבל

שתי פגישות אחת עם ההורים ואז בשנייה עם הילד וההורים או אחד ההורים או קרוב.

א. אחרי ברור גיל ומצב הסוציאקונומי נשאל על הסבל והקשיים של הילד, וההורים.

ב. נברר כמה זמן הסבל נמשך וממתי התחילו הקשיים? (אחרי טראומה, מלידה,

מעקרונות חינוכיים נוקשים/תרבות?)

ג. נתעניין דרכי התמודדות עם הקשיים של הילד וההורים.

ד. נברר מידע נוסף חשוב: רפואי, משפחתי, חברתי, בחיים. אם יש טיפולים שונים.

מבררים פעילות גופנית, תזונה, שינה, סדר יום,

ה. נברר תחביבים תחומי ענין.

ו. נחזור להזמין דמויות מהסביבה: בן או בת זוג, קרובי משפחה. נסייע לנסח את

בקשת עזרה של הסביבה אם יש סבל לסביבה.

ז. למתבגרים שואלים גם על סמים, יחסי מין ולפי הצורך אובדנות.

ח. ההורים נשלחים לפגוש את הילד להתעניין בחמלה בקשייו וסבלו, להקל עליו ואז

להציע לבא למטפל ביחד ללמוד איך עוד להתמודד עם הקשיים.

התמודדות עם אובדנים שונים חיים, חירות שייכות ומשמעות
והמודל מודל הדו-מסלולי של אבל שמשון רובין, רות מלכניסון, אליעזר וויצטום
ובחרת בחיים. התעלות לנוכח הבלתי אפשרי

המסלול הראשון לשכול יש בו כאבי גוף ונפש ביחד עם התיפקוד והיחסים עם מרכיבי המציאות שמאפשרים לממש את יעודנו בעולם,

המסלול השני לשכול הוא הקשר בצורות שונות עם המת המתנהלות ביום ביום במקביל לתיפקוד. פעולות ההנצחה הם חלק משמעותי של הקשר לנפטר הקשר למת והתיפקוד משפיעים זה על זה? מעבר לכאבי הגוף והנפש, מתוך היחסים עם הנפטר אפשר לשאוב כוחות וערך להמשך חיינו. אב שכול רצה למות כדי להתאחד עם בנו. ואז הבין שבנו המת לא רוצה אותו איתו. הוא רוצה אותו חי, מתפקד, וממשיך את זכרו ואפילו את תוכניותיו.

באופן דומה מציע לנו רוברט נימר לנהל את המצוקה במהלך התיפקוד והיחסים. שם אפשר לקבל תמיכה. לתמך באחרים שעברו אוו דבר. וביחד להתגבר על קשיי ההסתגלות לחיים החדשים

אני רואה אובדן כמו ענפי הסנה בוערים פֶּאֵשׁ השכול וְהַסְנֵה אֵינָנו אֶפְלֵ. חוזרים לחיות את החיים לתפקד אך אש השכול ממשיכה לבעור בענפיו.

מענף השיחות עם הנפטר מבלבלים שיחות ודיונים של הֶשְׁפּוּל עם הנפטר, שהרי הנפטר בודד הוא. **מענף ההנצחה** פורחות פעולות הנצחה שעושה הֶשְׁפּוּל שמאפשרות לנפטר לשוחח עם המציאות. למסור את צוואתו הרוחנית. **מענף הכעס** צומח הכוח המניע, המאפשר את התיפקוד של הֶשְׁפּוּל שהוא השיח שלו עם החיים, איתנו.

אם ייכרת ענף אחד מן הסנה הבוער, תבער האש כפליים. **אם לא ישוחח הֶשְׁפּוּל עם הנפטר**, הֶשְׁפּוּל נותר בבדידות. **אם לא יעסוק הֶשְׁפּוּל בפעולות הנצחה**, נותר הנפטר בבדידות ונעלם בנבכי העבר. **אם לא יכעס הֶשְׁפּוּל** אנחנו נותרים סביב האבל בבדידות מִנְפְרָה ממנו ונתקשה לתקן את עולמנו.

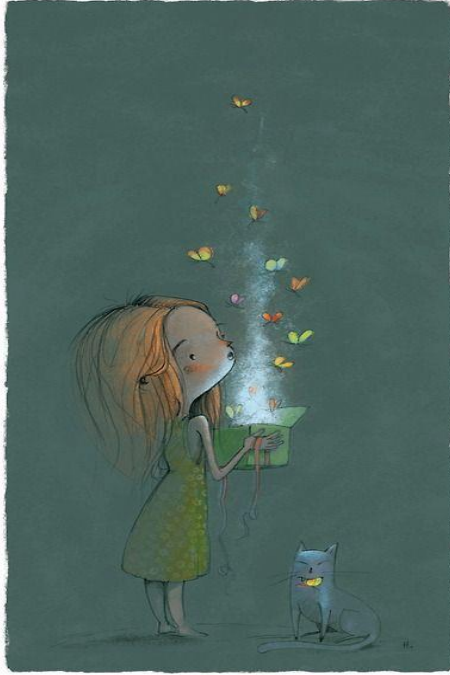
הפסוקים מספר משלי מבטאים את חווית השכול בכל עוצמתה: "יש דָּרָךְ יֵשֶׁר לִפְנֵי אֵישׁ וְאַחֲרֵיתָהּ דְרָכֵי מָוֶת. גַּם בְּשִׁחּוֹק יִכָּאֵב לֵב וְאַחֲרֵיתָהּ שְׂמֵחָה תּוֹגָה."

ואני אם קורעים בי קרע, יוצאת מליבי קריאה! ריבוננו של עולם, רחם עלי ותן עצה, איך אכשיר עצמי להמשך דרכי ללא יקירי שאבד. ידוע ידעתי שזה דרכו של עולם, אבל זה קשה וכואב. אמרת לי שככל שהצער גדול יותר, הזיכרונות מתוקים יותר ומשמעותיים יותר. כך אפשר לקחת ממי שעזב אותנו משהו לחיים שלנו. לקחתי!

אמרת לי שום קשר אינו נמשך לנצח. גם קשרים מצוינים נגמרים, הם מסתיימים במותו של אחד מבני הזוג. לקחתי בלית ברירה!

המוות הבלתי נמנע מודיע לנו שחיינו הם אירוע חד פעמי. ארווין יאלום אמר שהמודעות לחיים מוגבלים בזמן מעודדת אותנו לאחריות רבה על חיינו בני החלוף.

הודעת לאדם שחיינו גם נמשכים אחרי מותו, באמצעות פעולות הנצחה שונות כגון יצירות אומנות, ילדים שגידל, מפעלים שהקים. רוח האדם, היצירות והנתינה שלו לעולם יישארו אחרי מותו ורוחנו תמשיך להתגלגל אל האנשים שהיו סביבנו. רוח אדם תמשיך להשפיע על אנשים אחרי מותו וחיינו לא יהיו לחינם. **אתי הילסום בשואה שנת 1942. לפני שנשלחה לאושוויץ:** אני מרגישה עצמי חופשיה. **השמים שבתוכי גדולים ורחבי ידיים כמו השמיים שמעלי.** אני מאמינה באלוהים ואני מאמינה בבני האדם. שלום אמיתי בעתיד ייתכן רק כאשר כל אדם יגיע לשלום עם עצמו, ויעקור מתוכו את השנאה לזולת. אלוהים שלי, עם כל פעימת לב, הולכת ומתחזקת בי ההכרה: אינך יכול לעזור לנו! אנחנו צריכים לעזור לך ולהגן עד טיפת דמנו האחרונה על מקום משכנך בתוכנו.



תפלה לקדשת היום עבוד יששכר עֲשֵׂת
מתוך מלות הפיוט וּנְתַנָּה תַקְרָה
הנה יום הדין
קדשת יום הדין שהוא נורא ואיום,
נתן לו תקרה.
כי חותם יד כל אדם בו.
שופר גדול יתקע, וקול דממה דקה ישמע.
אנשים טובים, מלאכים,
יחפזון למעשי חסד.
הם המעבירים את רע הגזרה.
אדם יסודו מעפר וסופו לעפר.
בנפשו יביא לחמו.
אף חותם יד כל אדם לעולם יישאר.
לא תלום הוא,
מציאות הוא.

תפילה ובקשה לאלוהים. לדתי ולמאמין החילוני. יששכר עשת
אנא השם, מלא את האמיצים העומדים על משמר המולדת ברוחך, בתקמה, בתבונה
ודעת, לעשות בכל מלאכה של מלחמת קדש, כמו שזכה בצלאל בן אורי.
אנא השם, מלא את העוסקים במלאכת רפואת הגוף והנפש ברוחך, בתקמה, בתבונה
ודעת, לעשות בכל מלאכה של רפוי, כמו שהצהרת אני ה' רפאך.
אנא השם, תן למשפחות הפגיעות מרוחך לשאת בתקמה, בתבונה ודעת, להאמין שלא
לשוא הקרב קרבנם למעגף השם, למען עם ישראל וכל יושבי תבל.
אנא השם, תן מרוחך בתקמה, בתבונה ודעת, שיאיר בלב הרשעים את ניצוץ טוב הלב
שקיים בכל היצורים שבראת, כמו שברווחך בקשה מבעלה שיתפלל כף על הרשעים.
אנא השם, תן מרוחך בתקמה, בתבונה ודעת, למורים ולמורות המנחים את ילדנו מחשקה
לאור גדול. ברוח הלויים שעליהם נאמר יורו משפטיה ליעקב ותורתך לישראל.
אנא השם, תן מרוחך בתקמה, בתבונה ודעת, למשפחות התורמות ומתנדבות למען עם
ישראל להגביר את האחדות והיחד כמו ארבעת המינים אשר יקשרו כלם אגדה אחת.