

"חלום או מציאות"?

תהליכי התמודדות וצמיחה בקרב שארי התאבדות



ד"ר יוסי לוי בלז

המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין
מרכז רופין לחקר האובדנות והכאב הנפש



כנס להבין בכדי למנוע 5
15.5.2017



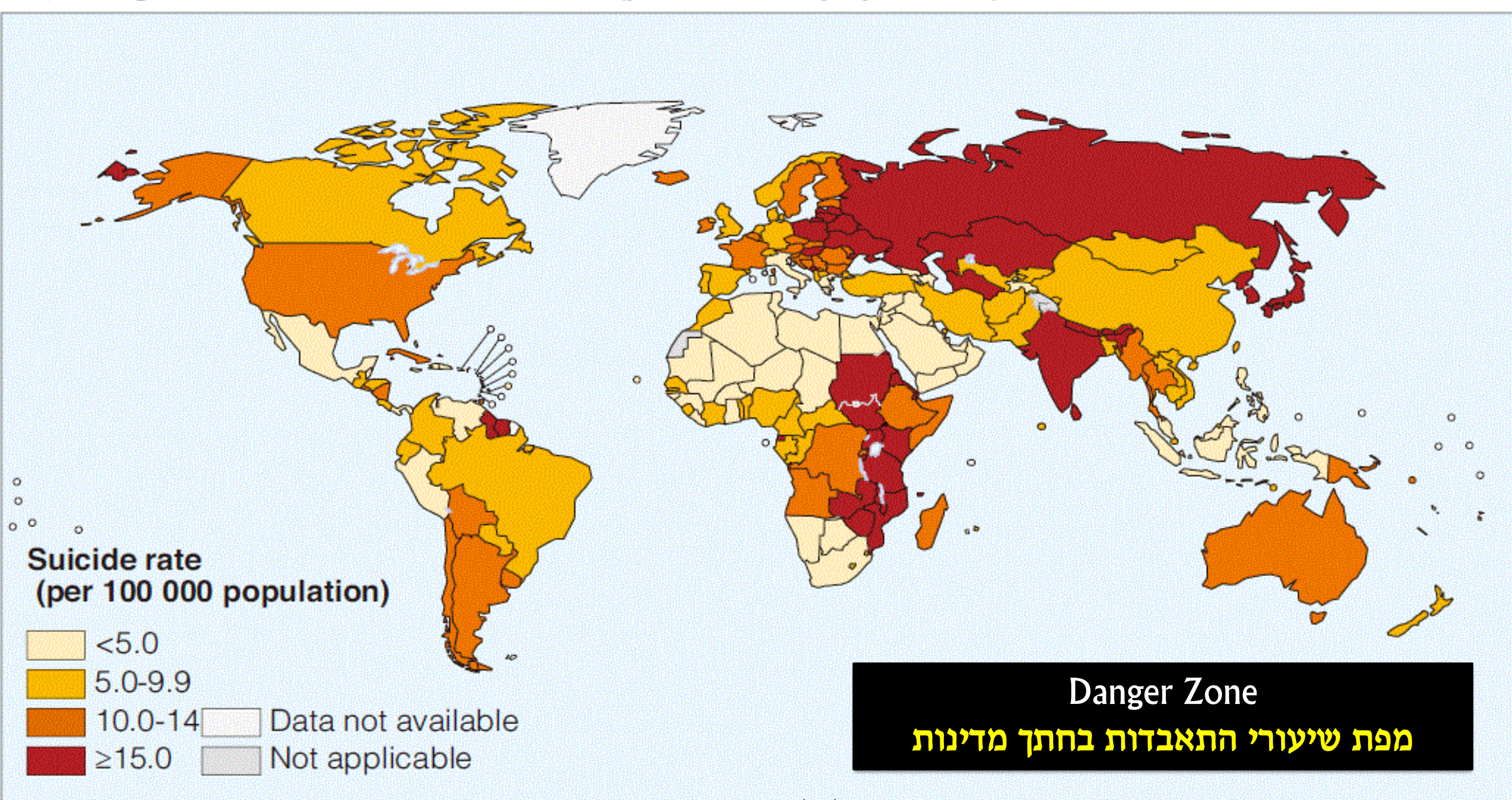
שיעור האובדנות במדינות העולם (ל-100 אלף איש)

מקום 1 - הכי הרבה מתאבדים ל-100 אלף איש, מקום 150 - שיעור אובדנות הנמוך בעולם



77	אירלנד 11	1	44.2 גינאה
79	ארגנטינה 10.3	2	38.5 צפון קוריאה
80	קנדה 9.8	3	28.9 קוריאה הדרומית
83	גרמניה 9.2	4	28.8 סרי לנקה
84	שוויץ 9.2	5	28.2 ליטא
85	לוקסמבורג 8.7	8	24.9 נפאל
86	טורקיה 7.9	10	19.5 אוגנדה
90	ישראל 5.9	65	12.3 צרפת
147	עמאן 1	69	12.1 ארה"ב
148	כווית 0.9	72	11.6 אוסטרליה
149	סוריה 0.4	73	11.5 אוסטריה
150	ערב הסעודית 0.4	75	11.4 תאילנד
		76	11.1 שוודיה

Map 1. Age-standardized suicide rates (per 100 000 population), both sexes, 2012







**EVERY 40
SECONDS
SOMEONE IN
THE WORLD
DIES BY
SUICIDE.**



שארי התאבדות – מי ומה?

מהן השפעות של התאבדות על שארים?

מהי צמיחה פוסט טראומטית והאם קיימת בקרב שארים?

מאפיינים התורמים לצמיחה?

מהן המסקנות והאתגרים הטיפוליים למטפל/ת?

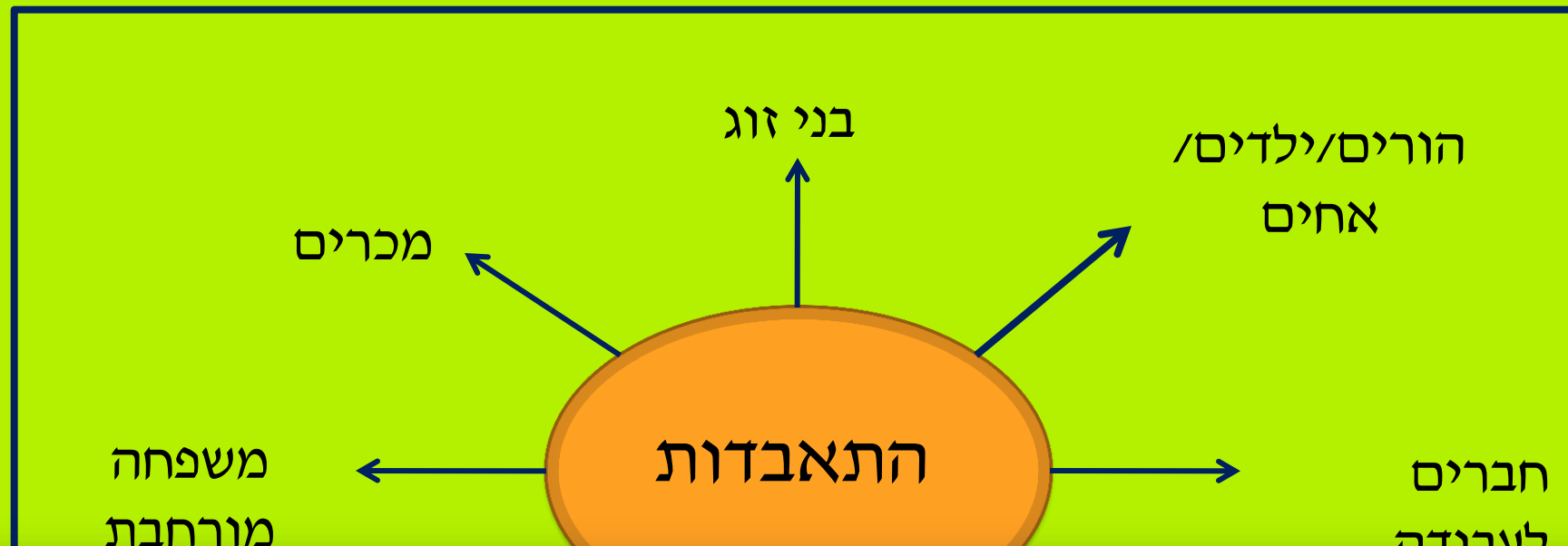
על מה נדבר
בהרצאה?

SUICIDE SURVIVORS

- התאבדות אינה מהווה רק סיום חיים אלא גם התחלה של חיים מורכבים מאוד של עבור אלו הנותרים מאחור.
- זוהי בעיה ציבורית קשה ביותר - התמודדות של אותם מיליונים של בני אדם הסובלים לאורך השנים מהאובדן של אדם קרוב בהתאבדות.

“שארי התאבדות” – הינם כל הקרובים אשר עולמם הזדעזע כתוצאה מההתאבדות של יקירם.

מיהם שארי התאבדות? (SUICIDE SURVIVORS)



Psychology Interns as Patient Suicide Survivors: Incidence, Impact, and Recovery

Article in Professional Psychology Research and Practice 21(4):257-263 · August 1990

DOI: 10.1037/0735-7028.21.4.257

כמה שארי התאבדות יש?

על כל התאבדות יש כ-25 איש אשר נפגעים באופן משמעותי

(Cerel et al., 2016)

Results from a Random Digit Dial Survey

Julie Cerel¹, Myfanwy Maple², Rosalie Aldrich³, and Judy van de Venne¹

¹College of Social Work, University of Kentucky, Lexington, KY, USA, ²School of Health and Collaborative Research Network for Mental Health and Wellbeing in Rural Communities, University of New England, Armidale, Australia, ³College of Humanities and Social Sciences, Indiana University East, Richmond, IN, USA

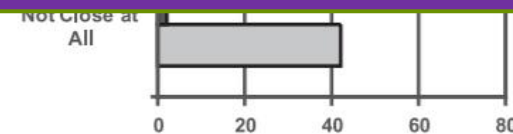


Figure 1. Comparison of survivor identification and closeness with decedent. Note. $\chi^2(2) = 41.59; p < .001$.



עוד קצת מספרים

בעולם

חמישה עשר אחוזים מאזרחי ארה"ב הכירו אדם שהתאבד בשנה האחרונה.
מיליוני בני אדם באמריקה הינם שאירי התאבדות פוטנציאליים (Crosby & Sacks, 2002).



בישראל

כ-10,000 איש ואישה מצטרפים למעגל שאירי ההתאבדות בכל שנה.
לאורך השנים יותר מחצי מיליון ישראלים מתמודדים עם אובדן בן משפחה או חבר קרוב בהתאבדות.





תהליכי אבל

- מהן ההשלכות של אבל? למה הוא גורם?
- "הפרעה בינונית (moderate) בתפקוד הקוגניטיבי, הרגשי, הפיזי והבין אישי בחודשים הראשונים לאחר האובדן (Bonnano & Kaltman, 2001).
- לרוב תהליך האבל אינו ארוך ואינו פתולוגי וקיימת חזרה לתפקוד הרגיל לאחר כשנה.

מאפייני האבל
ה"נורמלי"

קוגניטיבי: עיוותים בתפיסת המוות ותחושה שהמוות "לא באמת התרחש"



רגשי: מגוון רגשות של עצב, פחד, בדידות וגעגועים עזים לאדם שאבד.



סומטי: קשיי נשימה, קשיים בשינה ובתיאבון, בעיות עיכול שונות ועוד



בין אישי: נסיגה מקשרים חבריים וקשיים בביצוע התפקיד המשפחתי והתעסוקתי



מה מייחד את השכול
של שאירי התאבדות?



קשיים רגשיים בקרב שאירי התאבדות

מחקרים מציגים תמונה מורכבת של חוויית האבל בקרב שאירי ההתאבדות, כך שמלבד המוות עצמו, הם מתמודדים עם קשיים רגשיים נוספים :

❖ **אשמה (Guilt)** ("זה קרה בגללי")

❖ **האשמה (Blame)** ("אתם עשיתם לו את זה")

❖ **כעס** ("למה הוא עשה לי את זה?")

❖ **בושה** ("זה נורא שזה מה שקרה דווקא לי?")

❖ **בדידות** ("אני לא יכול לספר על זה לאף אחד")

❖ **פחד וחרדה** ("זה יקרה לי, זה יקרה לקרובים לי")

❖ **הקלה** ("מעמסת השמירה עליו הסתיימה")

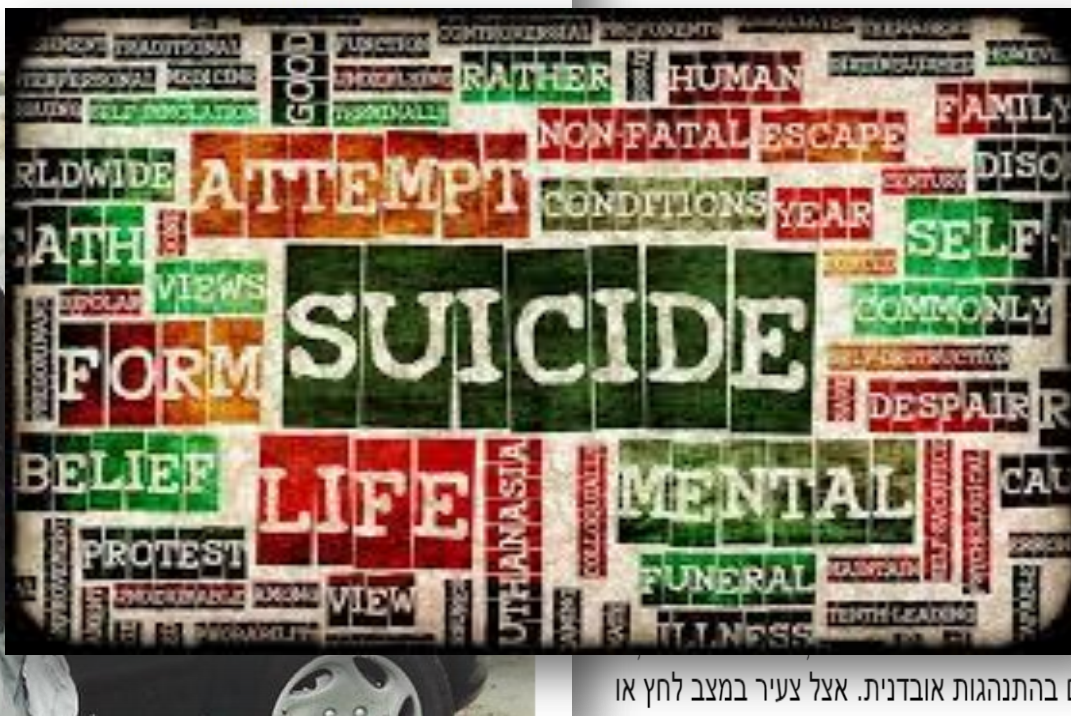
❖ **תהליכי אבל מורכב (Complicated Grief)**



תחושת האשמה בקרב שארי התאבדות

"יום לפני שאחי התאבד, שכחתי לחזור אליו"

לפני 8 שנים, בזמן כנס שגרתי בעבודה, התבשרה יוליה בן משה שאחיה הגדול התאבד. לרגל היום הבינלאומי למניעת התאבדויות שייערך ביום חמישי הקרוב (10.9), היא מספרת על השאלות הקשות, רגשי המצפון ומה כולנו יכולים לעשות כדי למנוע את המקרה הבא



אב שבנו החייל התאבד: "היה לי קשה לסלוח לעצמי שלא הצלתי אותו"

אילנה שטוטלנד
09/07/2016

בנו של אבשלום אדרת, אחיה של נועה קרן-ברכה ובתו של עמירם בן-צבי בחרו לשים קץ לחייהם. לקראת היום הבינ"ל למניעת התאבדויות הם מגוללים את הטרגדיה שפקדה אותם



מדי שנה מתאבדים במדינת ישראל כ-500 בני אדם, ביניהם 100 [צעירים מתחילת](#) התאבדות המסתיימים בחדרי המיון, מתוכם 3,000 בני נוער. על כל ניסיון התאבדות ניסיונות שאינם מדווחים. הכאב שפוקד את המשפחות שיקירה בחרים לשים בספטמבר, לרגל היום הבינלאומי למניעת התאבדויות, תתקיים צעדת "צועדים" ולמנוע מעשי התאבדות בקרב צעירים. המשתתפים יצעדו בחשיכה, כסמל למצוקה וקושי. השתתפות השיח על כך בחברה. האירוע יתקיים ביוזמת עמותת "בשביל הילד" ובמסגרת במשרד הבריאות ועיריית תל אביב.

"בעולם מתאבדים מדי שנה מיליון בני אדם, מהם 150 אלף צעירים", מספר ד"ר למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי רופין וחבר הנהלת עמותת "בשביל החיים". מבחינה פסיכולוגית בלחץ גדול. בתהליך ההתבגרות אנחנו אמורים לגבש את זהותנו, וגם שאלות על החיים ועל המוות. זו התפתחות נורמלית, אבל כשצעיר עשוי לשלונות או של פרידות כואבות, קיים אצלו סיכוי לעלייה במחשבות אובדניות וגם בהתנהגות אובדנית. אצל צעיר במצב לחץ או



חווית פסיכולוגיות נוספות

" על אמי לא דיברתי כמעט
אף פעם במשך שנות חיי עד
עכשיו, עד כתיבת הדפים
האלה.

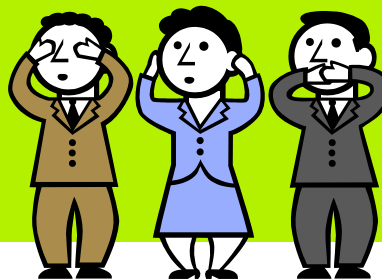
לא עם אבי ולא עם אשתי
ולא עם ילדיי ולא עם שום
אדם"

(עמוס עוז, סיפור על אהבה וחושך, עמ' 581).

חויית הסטיגמה :
"משהו במשפחה הזו
לא בסדר"

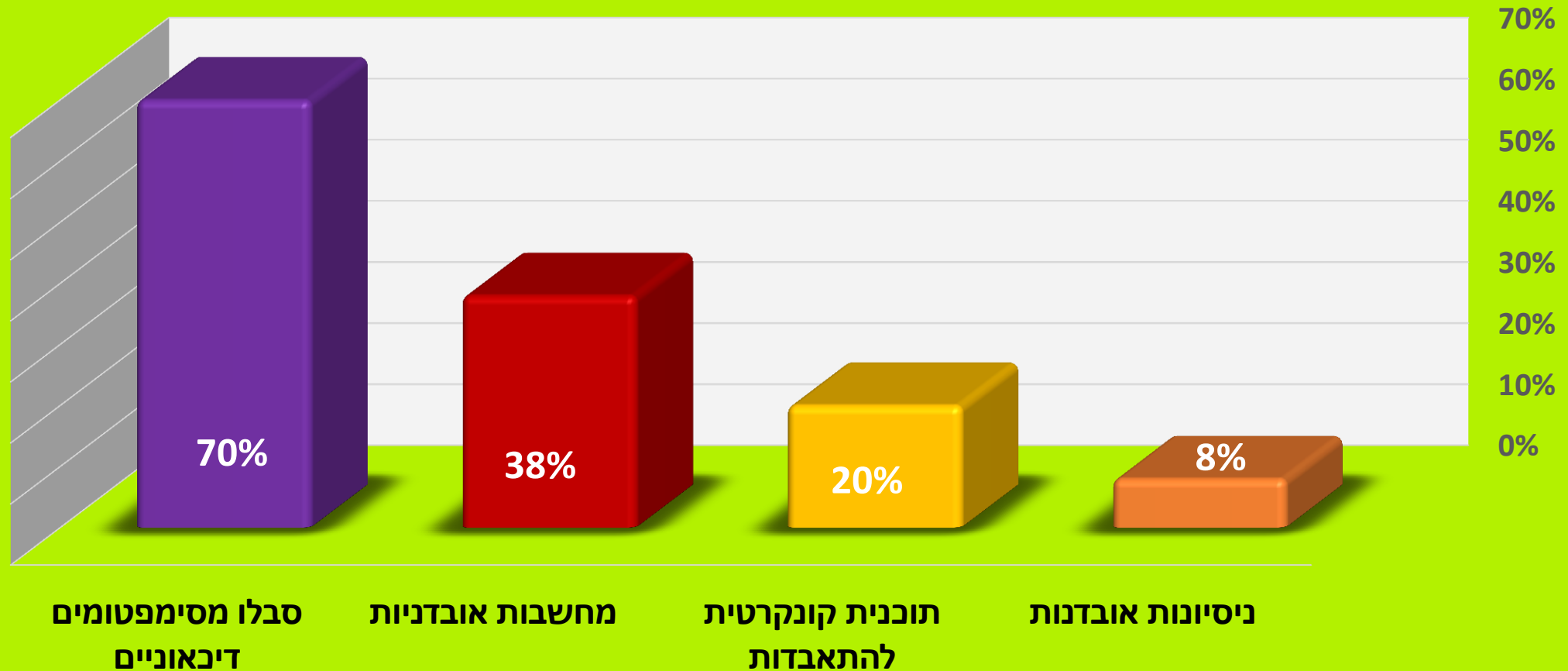
הבדידות: "אסור
לדבר עם אף אחד,
צריך להשתיק את
זה"

הבושה: "קרה לנו
דבר נורא – שאומר
עלינו דברים רעים
בתוך בני אדם,
הורים, אחים"

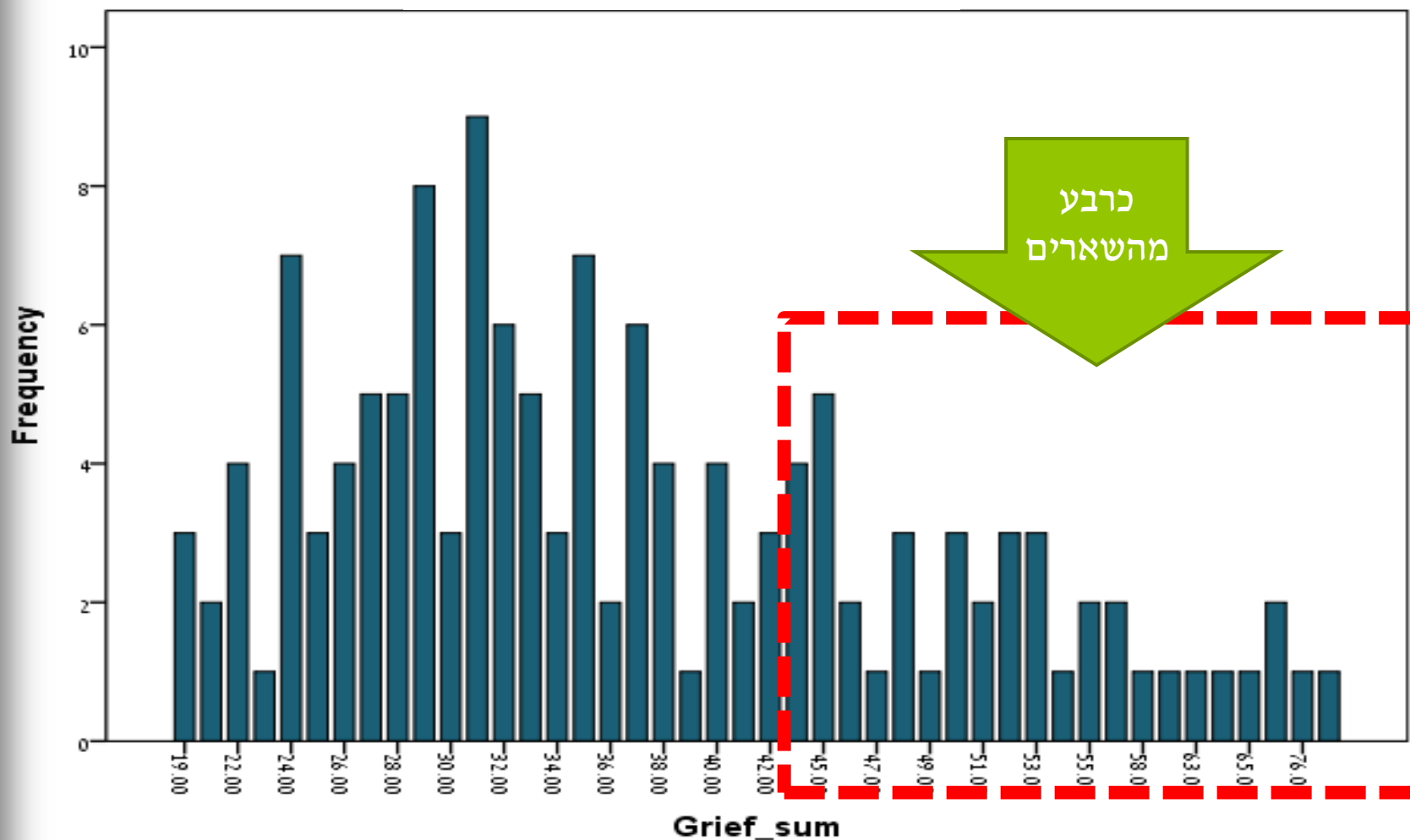


דיכאון ואובדנות בקרב השארים

שכיחות (באחוזים) של מצוקה ואובדנות בקרב שאירי התאבדות בישראל (n=200)



שכיחות אבל מורכב בקרב השארים (COMPLICATED GRIEF)



מה חסר בידע המחקרי?

Suicidology Online 2014; 5:1-12.



Review

Uncovering and Identifying the Missing Voices in Suicide Bereavement

Myfanwy Maple^{1,✉}, Julie Cerel², John R. Jordan³, & Kathy McKay⁴

Suicide and Life-Threatening Behavior 38(4) August 2008
© 2008 The American Association of Suicidology

375

What do Suicide Survivors Tell Us They Need? Results of a Pilot Study

JANNETTE M. McMENAMY, PhD, JOHN R. JORDAN, PhD,
AND ANN M. MITCHELL, PhD, RN

הגדרות
התופעה

היקפי התופעה

מאפייני חוסן

Future Directions in Suicide Bereavement

We add to previous commentaries calling for both research and clinical agendas going forward (Cerel, Padgett, Conwell, & Reed, 2009; McIntosh & Jordan, 2011). In our opinion, there are four key concepts that need now to be addressed in the suicide postvention field within different cultures, nations and internationally:

- 1) Definition of survivorhood – there needs to be agreement on one definition or continuum of ‘suicide bereaved’ that is useful across countries and cultures and adaptable to many environments and sub-groups.
- 2) Size of population – with a clear definition, epidemiological studies are needed to determine the size and breadth of the population exposed to, affected by and bereaved by suicide and where within this population the impact of exposure results in adverse outcomes.
- 3) Resilience within the population also needs to be explored to better understand why some who are both exposed to and affected by a suicide death are able to demonstrate resilience where others are not.
- 4) Better understanding is required of the best kinds of support (depending on exposure and effect), at what times these supports are best implemented, and how these can be used in varying populations.



השריפה בכרמל חנוכה תשע"א (2010)





ד"ר יוסי לוי בלז, כנס בוחרים בחיים



ד"ר יוסי בלז, כנס בוחרים נחלים





עם אילנות, כנס בחיים בחיים



ד"ר קטי לוי בלז, מוסט בוחריץ בחניס

מיכה סינקו

POST TRAUMATIC GROWTH

טראומה, קשה ככל שתהיה, אינה בהכרח גורמת
רק לשבר וכאב מתמשכים.

תעצומות הנפש כמו גם ההתגייסות העצמית עשויות להביא גם לשינויים חיוביים ואף
לתהליך של צמיחה ברמה האישית.

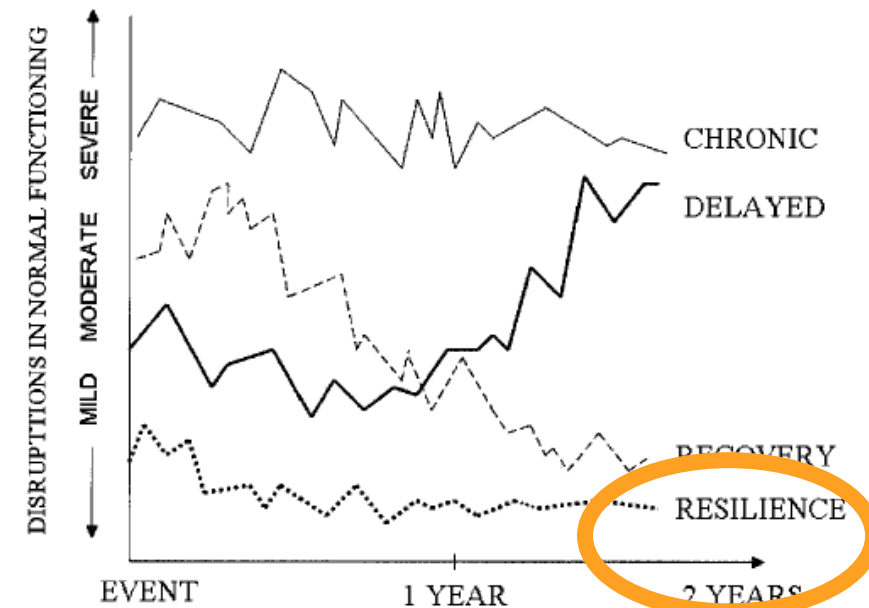
**בעולם המחקר נקראת תופעה זו
צמיחה פוסט טראומטית.**



RESILIENCE VS. POST TRAUMATIC GROWTH

- Resilience = ability to *recover* readily
- PTG= Development of a higher level of adaptive functioning than was present prior to the traumatic event (Park,1998).

Figure 1
Prototypical Patterns of Disruption in Normal Functioning Across Time Following Interpersonal Loss or Potentially Traumatic Events



זמן מהאובדן

צמיחה פוסט טראומטית POST TRAUMATIC GROWTH

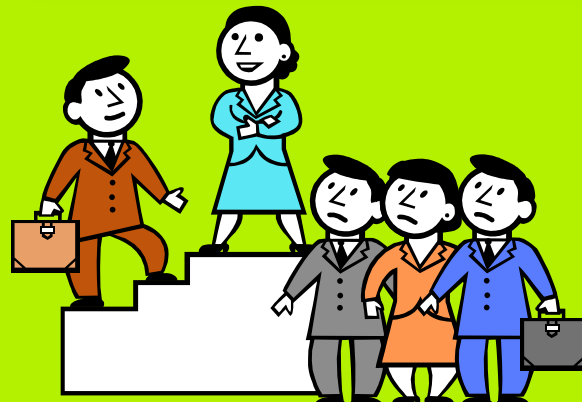
מכלול השינויים מתמקד
בשלושה אפיקים

שינוי בתפיסת העצמי

שינוי ביחסים הבין-
אישיים

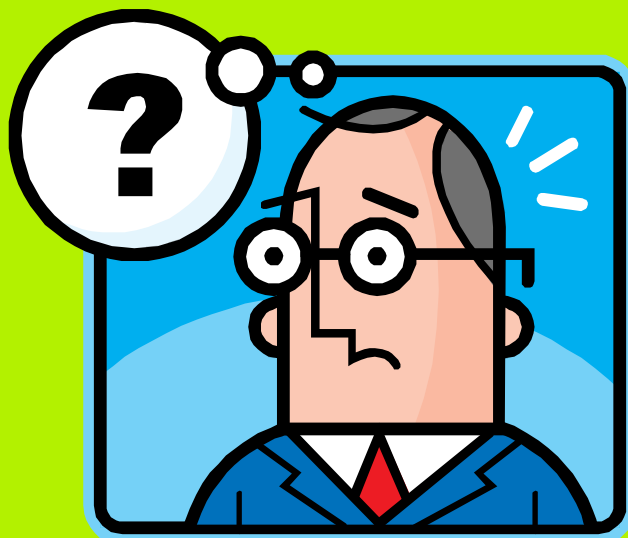
שינוי בסדרי עדיפויות
ובפילוסופיית החיים

”שינויים חיוביים אשר
נוצרים ממאבק מול
מצבי דחק וטראומה”
טדשי וקלהון, 2004



צמיחה בקרב שאירי התאבדות

צמיחה
פוסט
טראומטית



שאירי
התאבדות

To share or not to share growth among suicide

Yossi Levi-Belz

Department of Behavioral Sciences, Ruppin Academic Center, Emek Hefer, Israel

ABSTRACT

This study examined to what extent sharing information about suicide loss, as well as the role of self-disclosure (SRG) among suicide survivors, and types of death disclosure manifested the lowest that sharing information with family.

“Even the helpless
a fate he cannot
grow beyond his
He may turn
(Frankl, 1946, p.

Every year, almost
by suicide (World
Each suicide loss

Archives of Suicide Research, 0:1-16, 2015
Copyright © International Academy for Suicide Research
ISSN: 1381-1118 print/1543-6136 online
DOI: 10.1080/13811118.2014.957452



Stress-Related among Suicide The Role of In and Cognitive

Yossi Levi-Belz

DEATH STUDIES
<http://dx.doi.org/10.1080/07481187.2017.1285372>

Relationship with the deceased as facilitator of posttraumatic suicide-loss survivors

Yossi Levi-Belz

Department of Behavioral Sciences, Ruppin Academic Center, Emek Hefer, Israel

בדרך למודל אינטגרטיבי של תהליכי התמודדות וצמיחה בקרב שאירי התאבדות

מאת ד"ר יוסף לוי-בלז

with the deceased in facilitating
ple comprised 58 suicide-los
l individuals, who completed
ent, grief, and growth-related
positive relationships with the
between relational-active grieving
dy concluded that intense grie
rsonal transformation, especially

Joseph & Linley, 2008; Nelson
erson may also lead hereafter

מחקר 1
האם צמיחה אפשרית
בקרוב שארית?

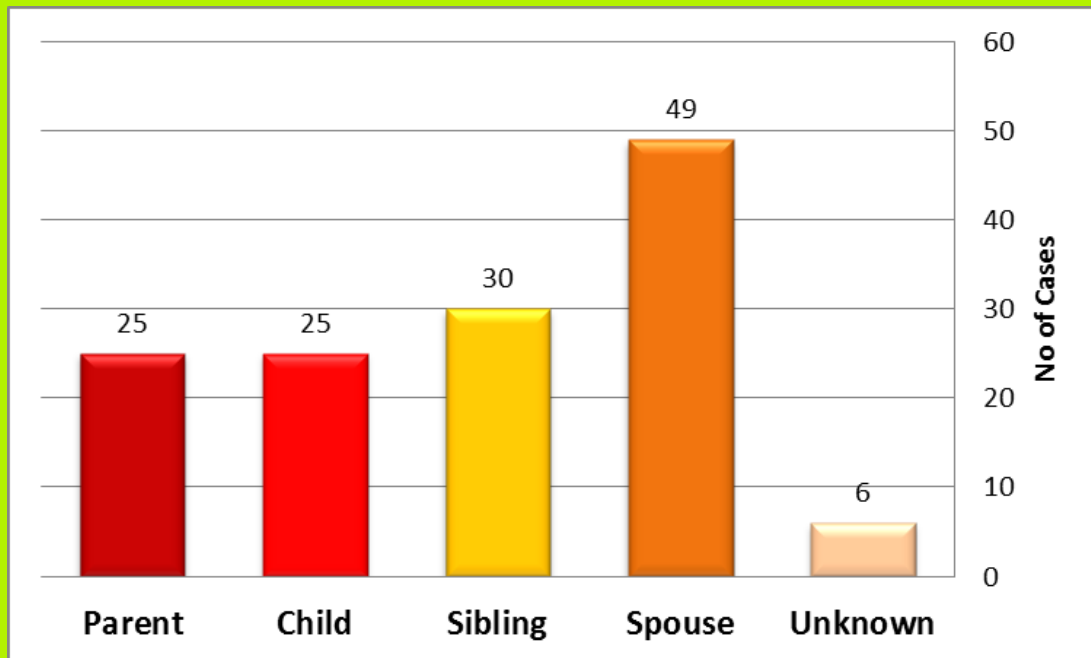




מטרות ושיטת המחקר

- קבוצת המחקר כללה 135 שארים (104 נשים ו-31 גברים)
- המשתתפים היו כולם שארי התאבדות מדרגה ראשונה (משפחה)

התפלגות בחתך קרבה למתאבד



שיטת הדגימה

פורום אנשים שיקריהם התאבדו
בהנהלת: אחשל
אודות הפורום והנהלתו | מסר למנהלים

פורום | כלים ומידע | בעלי מקצוע

אם אתם חושבים על המוות כפתרון - אנא, לחצו על הקישור הזה. להצטרפות לרשימת התפוצה של עמותת "בשביל החיים", מלאו את הטופס בקישור הזה. בקשות לפרסום מחקרים/שאלונים/ראיונות יש להפנות במסר או מייל אל מנהל הפורום.

הודעה חדשה +

אירוע בייביסטאר לנשים בהריון הנהלת הפורומים

נפתח פורום הורים לילדים מיוחדים הנהלת הפורומים

לא קל לי לשתף הפעם... עד37

לא ניתן להגיב כאורח/ת עד37

למה "נאלצתי" sharpantie

תקלות טכניות? אחשל

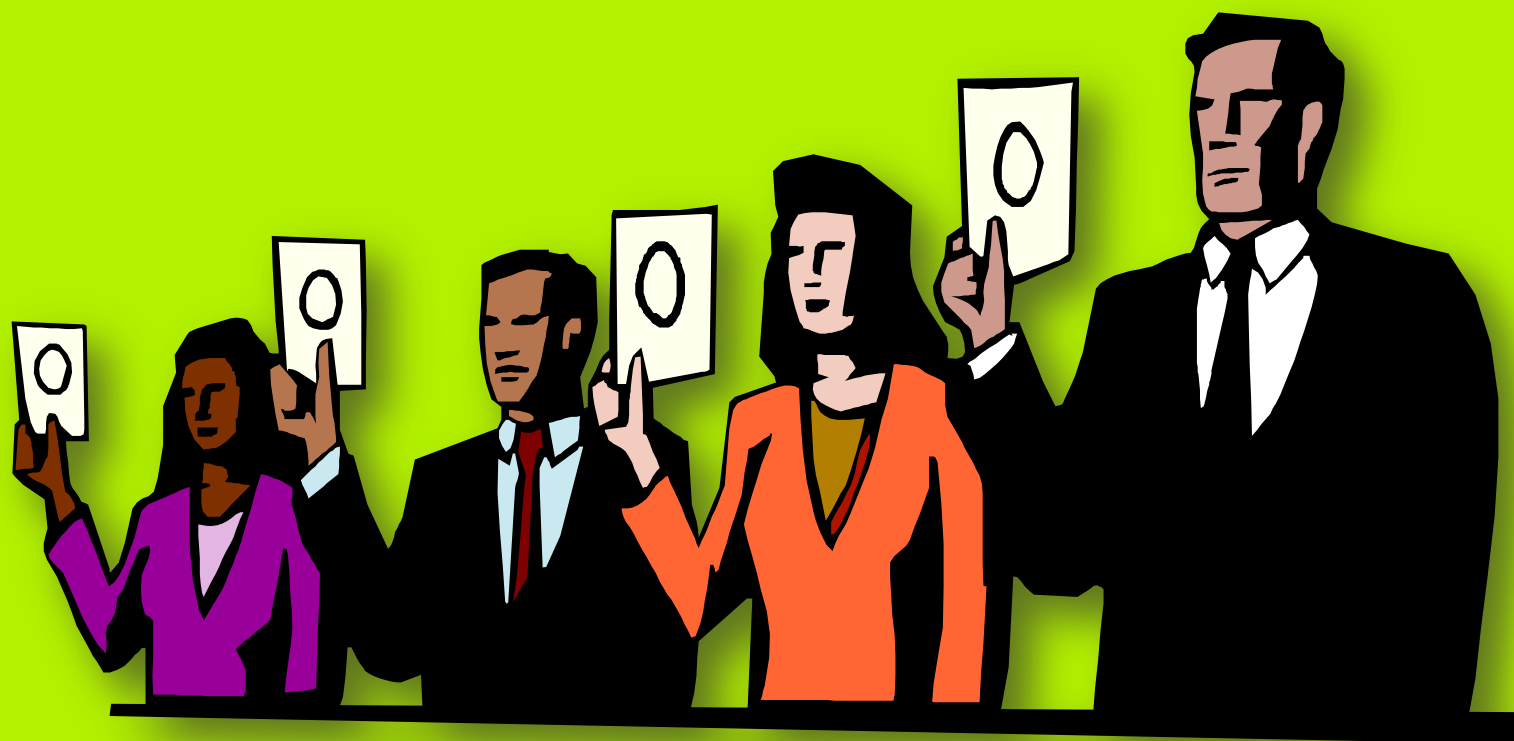
אני שותף לתחושה שלך שיש משהוא לא טבעי ומאולץ בכל מסכים *

תודה ל"מסכים" עד371

MEAN SCORES, STANDARD DEVIATIONS AND ANALYSIS FOR STRESS RELATED GROWTH ACROSS SELECTED DEMOGRAPHIC VARIABLES (N=135).

Measure		SRG		Analysis (f/t)	Post Hoc Tukey p<.05
		Mean	SD		
Gender	Male	3.50	.74	-.851, NS	--
	Female	3.65	.68		
Relatedness to person who committed suicide	1. Parent	3.54	.51	.906, NS	--
	2. Sibling	3.53	.88		
	3. Son/Daughter	3.64	.89		
	4. Spouse	3.79	1.04		
Time since loss	1 One year or less	3.23	.73	2.83 p =.027	1<2=5<3=4
	2. 1-2 years	3.50	.63		
	3. 3-5 years	3.93	.83		
	4. 6-8 years	3.84	.81		
	5. 9 + years	3.67	.79		

תוצאות



משמעות הזמן

■ צמיחה פוסט טראומטית לא מתרחשת מיד, היא גם לא מתרחשת אצל כל אחד.

■ בשונה מהסימפטומים של פוסט טראומה, צמיחה תתרחש רק כאשר יחלוף מספיק זמן מהאירוע הקשה (בין 3-12 חודשים מאז האירוע).

■ ממחקרים קודמים ומהמחקר הנוכחי עולה כי אכן יש משמעות למשפט "הזמן מרפא" (אבל לא לבדו)

192 / FEIGELMAN, JORDAN AND GORMAN

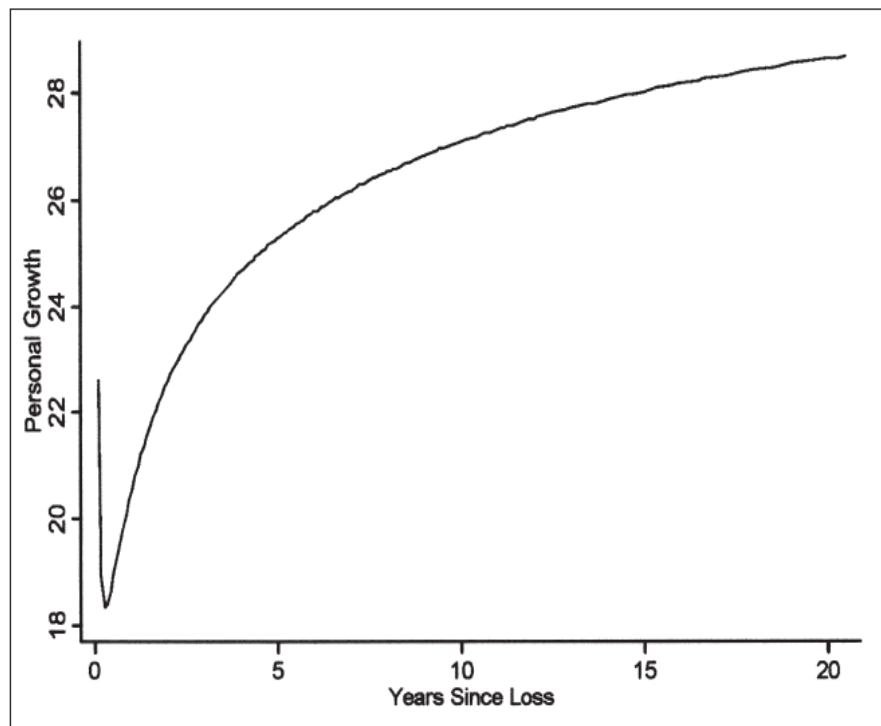
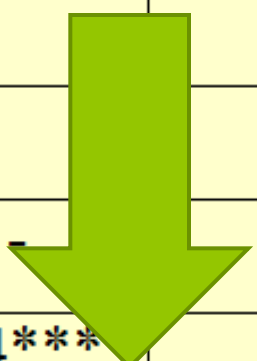


Figure 1. Lowess-smooth functions of personal growth differences by years since death.

מאפיינים בין אישיים כמנבאים צמיחה ממשבר בקרב שאררים

Table 1. Inter-correlations among study variables (N=135)

Measures	1	2	3	4	5
1 Time since loss (years)	-				
2 Adaptive self-regulation	.24*	-			
3 Maladaptive self-regulation	-.36**	-.14	-		
4 Self-disclosure	.34**	.18	-.18		
5 Social support	.25*	.22	-.17	.44***	-
6 Stress related growth	.36**	.49***	.07	.35***	.34**



תרומה ייחודית של המאפיינים הבין אישיים מעבר לזמן ולעיבוד קוגניטיבי

Hierarchical regression analysis revealed that together these variables accounted for **over 38%** of the variance in SRG ($F(6, 127) = 7.02, p < .000$).

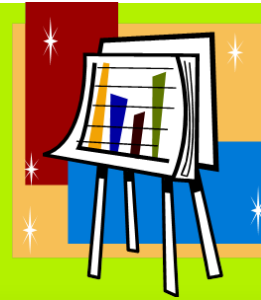


Table 2. Hierarchical multiple regression analysis predicting stress related growth levels (N=135)

Step	Predictor	β	SE B	R ²	ΔR^2	F Change	Sig
1	Time since loss	.35	.01	.12	.12	11.09	.001**
2	Adaptive cognitive coping strategies	.44	.06	.29	.17	9.09	.000**
	Maladaptive cognitive coping strategies	.07	.07				
3	Self-disclosure	.11	.06	.34	.05	2.61	.027*
	Social support	.22	.03				
4	Interaction (Time X Interpersonal)	.38	.03	.38	.04	4.25	.044*

הבדלים בצמיחה ממשבר כפונקציה של מאפיינים בין אישיים וזמן מההתאבדות

There were significant differences in the time elapsed since suicide [$F(2,131)=2.83$ $p=.027$], indicating that participants who had lost someone within the last year showed lower SRG than the other participants. The highest levels of SRG were within 6-8 years after the suicide, but in subsequent year the levels of growth decreased among those with low self disclosure and social support activities (Figure 1).

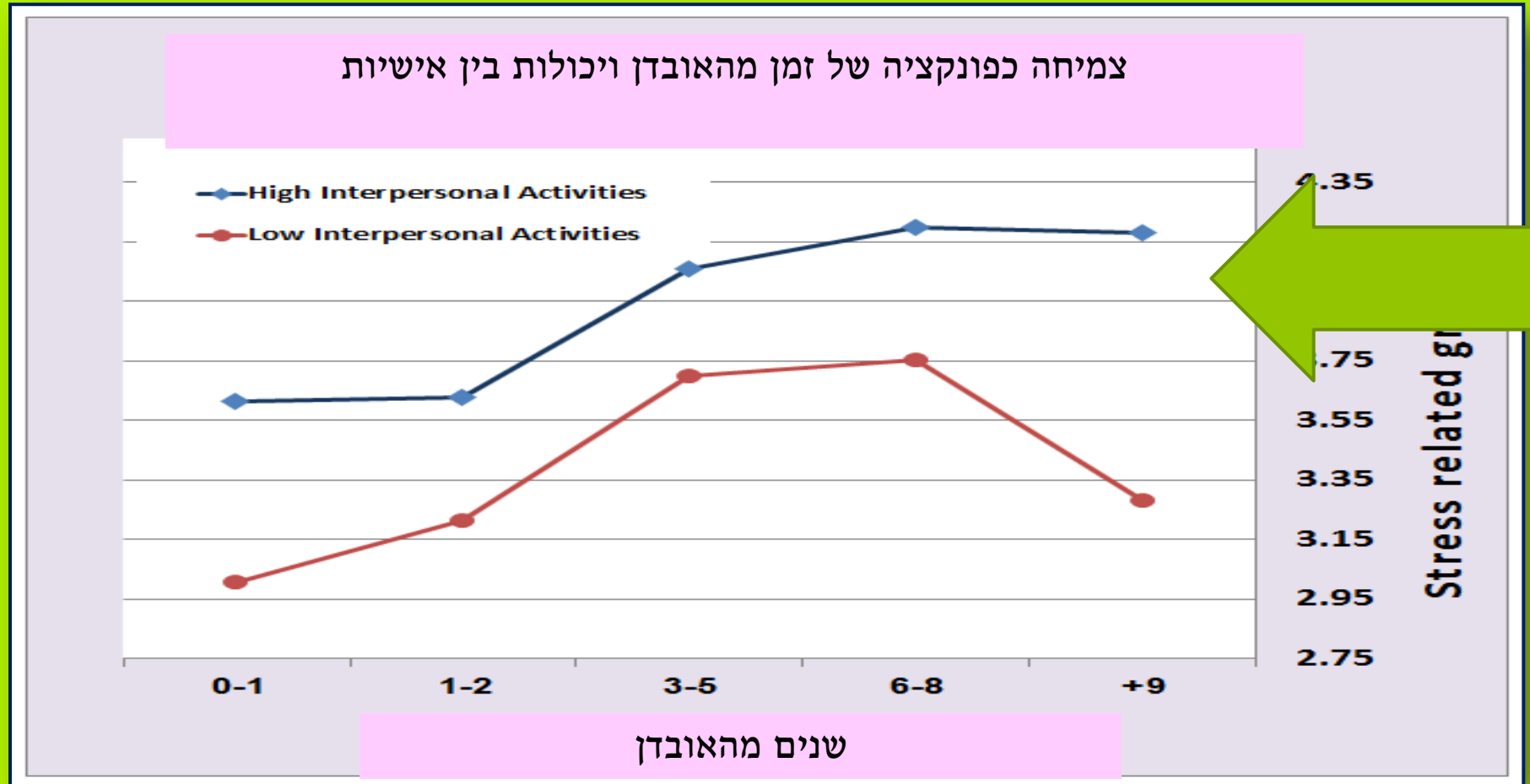


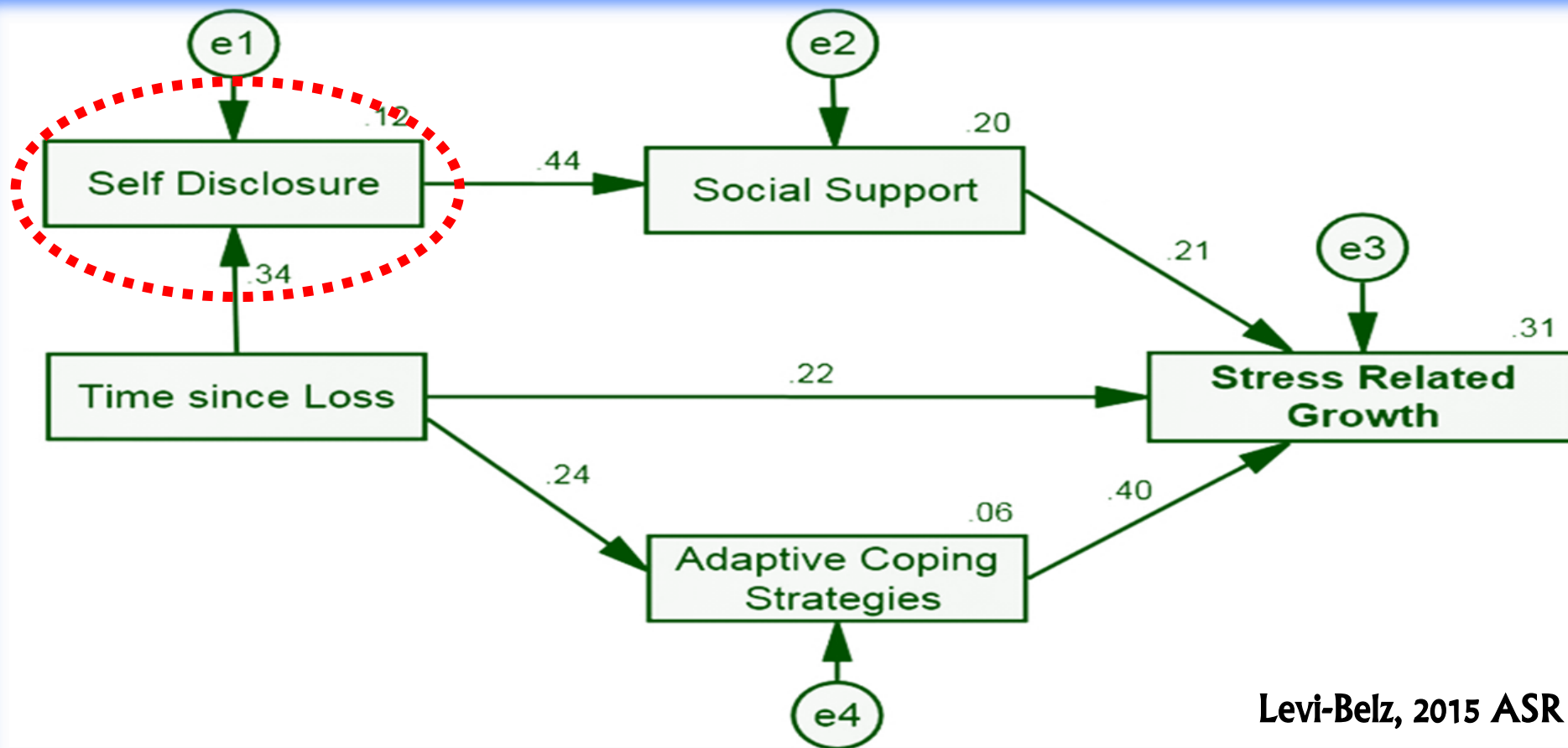
Figure 2. Recovery levels as function of family relatedness to person who commit suicide and interpersonal abilities (N=74).



התרומה של חשיפה עצמית
לצמיחה נצפית בכל סוגי
הקרבה :
הורים, ילדים ואחים



מהלך משוער של התהליכים הנפשיים המובילים לצמיחה בקרב שארי התאבדות



Levi-Belz, 2015 ASR

The chi-square goodness-of-fit index represented an excellent fit for the data ($\chi^2(4)=5.01$; $p=.29$; $NFI=.92$; $CFI=.98$; $RMSEA=.05$).

Figure 2. Hypothesized model for predicting stress related growth among suicide survivors.

מחקר 2

מה מאפשר צמיחה בקרב שארים
יחסית לקבוצות אבלים אחרות?



מחקר 2 - מחקר השוואתי

קבוצת מחקר - שארי התאבדות
58 איש שמישהו מיקירי משפחתם התאבד



קבוצת ביקורת 1- מוות פתאומי
47 משתתפים שאיבדו חבר משפחה שמת מוות לא צפוי אך לא
התאבדות (התקף לב, תאונת דרכים, התקפת טרור, רצח, קרב ועוד)



קבוצת ביקורת 2- מוות צפוי
40 משתתפים שאיבדו חבר משפחה שמת מוות צפוי (גיל מבוגר, מחלה
ממושכת כגון סרטן ועוד)



קבוצות המחקר



TABLE 1

MEANS, BOOTSTRAPPED STANDARD DEVIATIONS AND ANCOVA RESULTS OF DEPENDENT MEASURES AMONG DIFFERENT TYPES OF BEREAVEMENT (N=145).



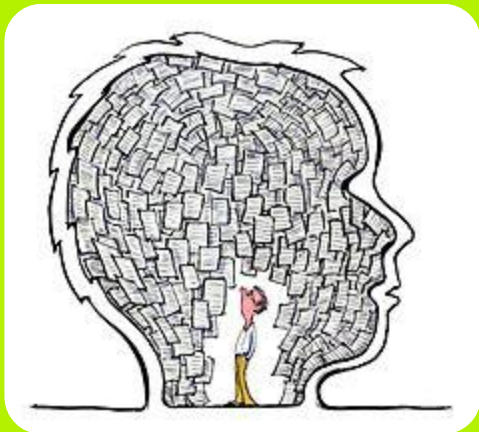
Measures	Type of Death			<i>F</i> (2,135)
	Suicide survivors (<i>n</i> = 63)	Sudden death (not suicide) (<i>n</i> = 48)	Expected Death (<i>n</i> = 40)	
Stress-related Growth	3.56 (.96)	3.75 (.68)	3.76 (.71)	1.48, NS
Self-disclosure	3.65 (.91)	3.46 (.83)	3.69 (.88)	1.44, NS
Adaptive Coping Strategies	3.16 (.54)	3.06 (.49)	3.30 (.59)	1.15, NS
Maladaptive Coping Strategies	2.18 ^a (.65)	2.21 ^a (.71)	1.82 ^b (.62)	3.07** Eta ² =.10

Note: All values given as mean, *SD*. NS - Not significant, * *p* < .05, ** *p* < .01
^{a, b} Significant differences in means on Tukey post hoc test (*p*<.05).

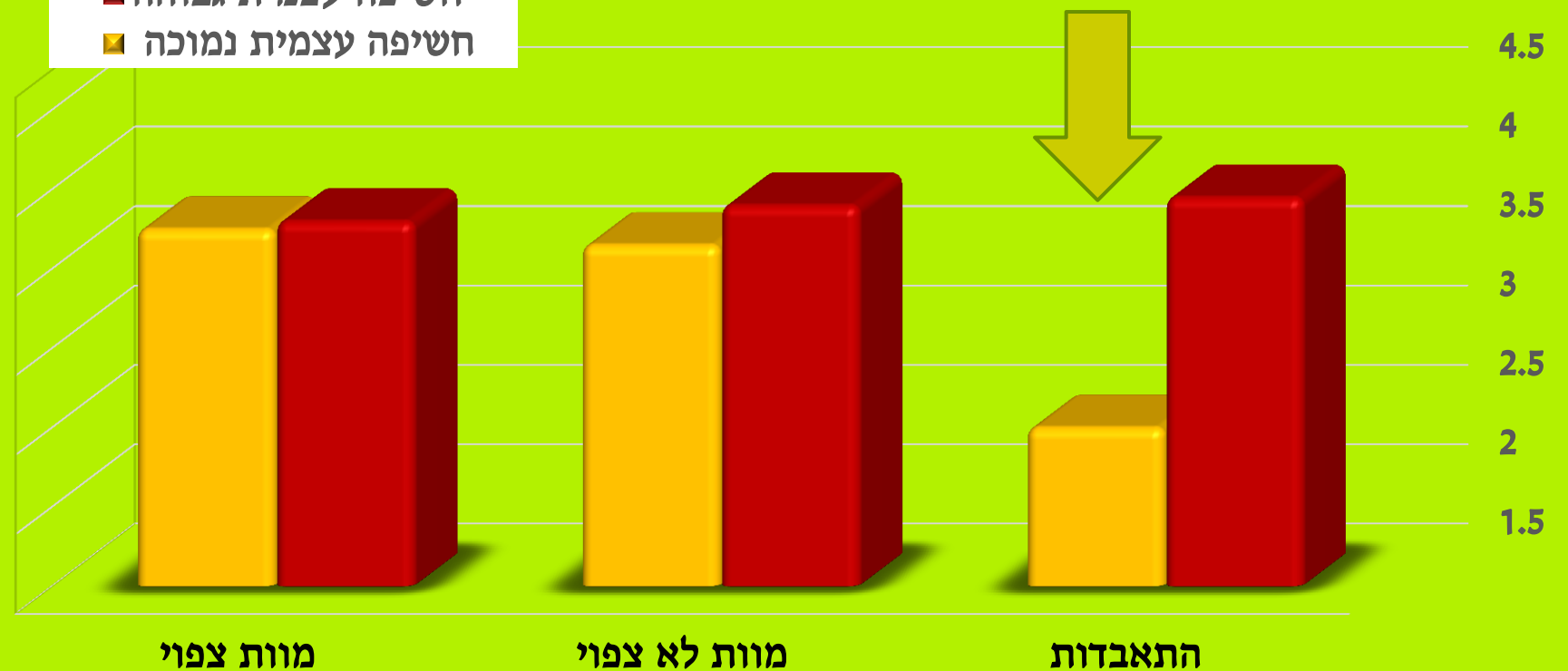


חשיפה עצמית וצמיחה בהתבוננות בין קבוצתית

צמיחה ממשבר כפונקציה של סוג האובדן ורמת החשיפה העצמית
(N=145)



■ חשיפה עצמית גבוהה
■ חשיפה עצמית נמוכה



מחקר 3
האם הצמיחה קשורה
לקשר המתמשך בין קרוב המשפחה למתאבד?



מחקר 3- יחסים עם המתאבד והתרומה לצמיחה



159 משתתפים בשלוש קבוצות

מוות צפוי

מוות פתאומי

שאר התאבדות

כלי מחקר מרכזיים

TTBQ, PTG, DDI, Social Support

- המודל הדו מסלולי לאבל ושכול (רובין, 1981, 1999)
- מסלולים להבנת חווית האבל וההסתגלות

מסלול פסיכולוגי

יחסים עם הנפטר: קרבה
רגשית, קשר, קונפליקט,
תפיסת העצמית

מסלול תפקודי

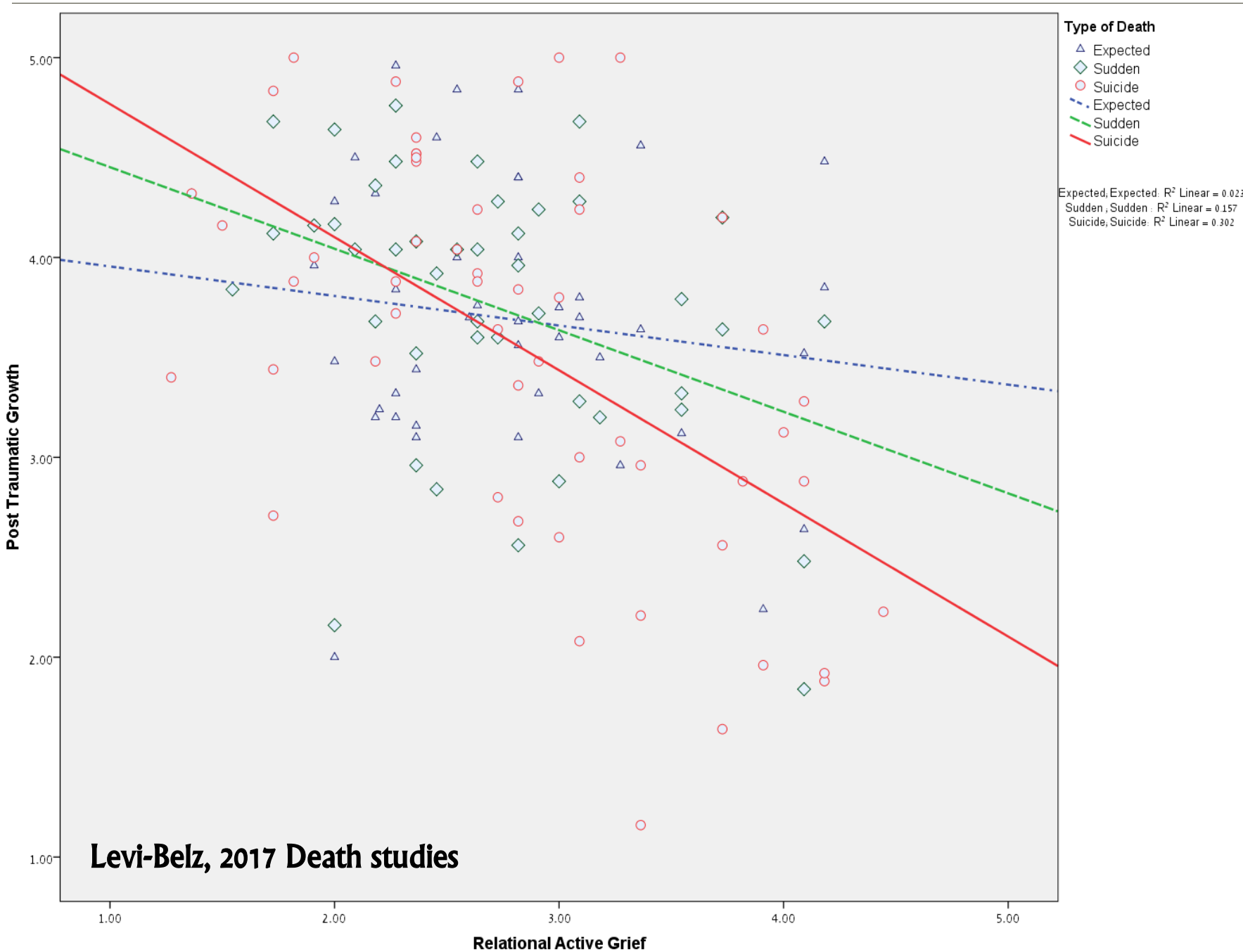
חרדה, מצבי רוח,
סומטיזציה, חוויית טראומה



Table 3. Summary of hierarchical regression coefficients and bootstrapped 95% Confidence Interval (CI) of posttraumatic Growth levels by time since loss, research groups, and Two-Track Bereavement Questionnaire Track I and Track II Factors ($N = 159$).

Model steps	Predictor variable	β	t	Bootstrap 95% CI Lower	Upper	R^2	ΔR^2	Sig.
1	Time since loss	.20	2.42*	.00	.03	.03	.04	.016*
2	Groups					.05	.01	.441
	Group I (suicide vs. others)	-.08	-.85	-.47	.19			
	Group II (sudden vs. expected)	-.03	-.33	-.38	.23			
3	Track I factors					.31	.26	.000***
	General dysfunctioning	-.55	-7.10***	-.81	-.48			
	Traumatic perception of loss	.17	1.62‡	-.02	.26			
4	Track II factors					.36	.05	.031*
	Relational-active grieving	-.28	-2.42*	-.65	.03			
	Close and positive relationship	.19	2.04*	.00	.32			
	Conflictual relationship to the deceased	.13	1.57	-.00	.22			
5	Interaction of Group \times Track II Factors					.41	.05	.021*
	Group I \times Relational-active grieving	-.60	-2.01*	-.65	-.14			
	Group I \times Close and positive relationship	.29	-.76	-.43	.22			
	Group I \times Conflictual relationship to the deceased	.29	.19	-.24	.28			

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$. ‡ $p < .10$.



המתאם בין עוצמת
 הקשר עם הנפטר ורמת
 הצמיחה ממותן על ידי
 סוג האובדן.

בקרב שארים הקשר החזק
 ביותר:

ככל שהקשר עם הנפטר
 יורד בעוצמתו, מאפייני
 הצמיחה גבוהים יותר.

מחקר 4

מאפיינים אישיותיים בסיסיים (התקשרות) והקשר לצמיחה בקרב שארים

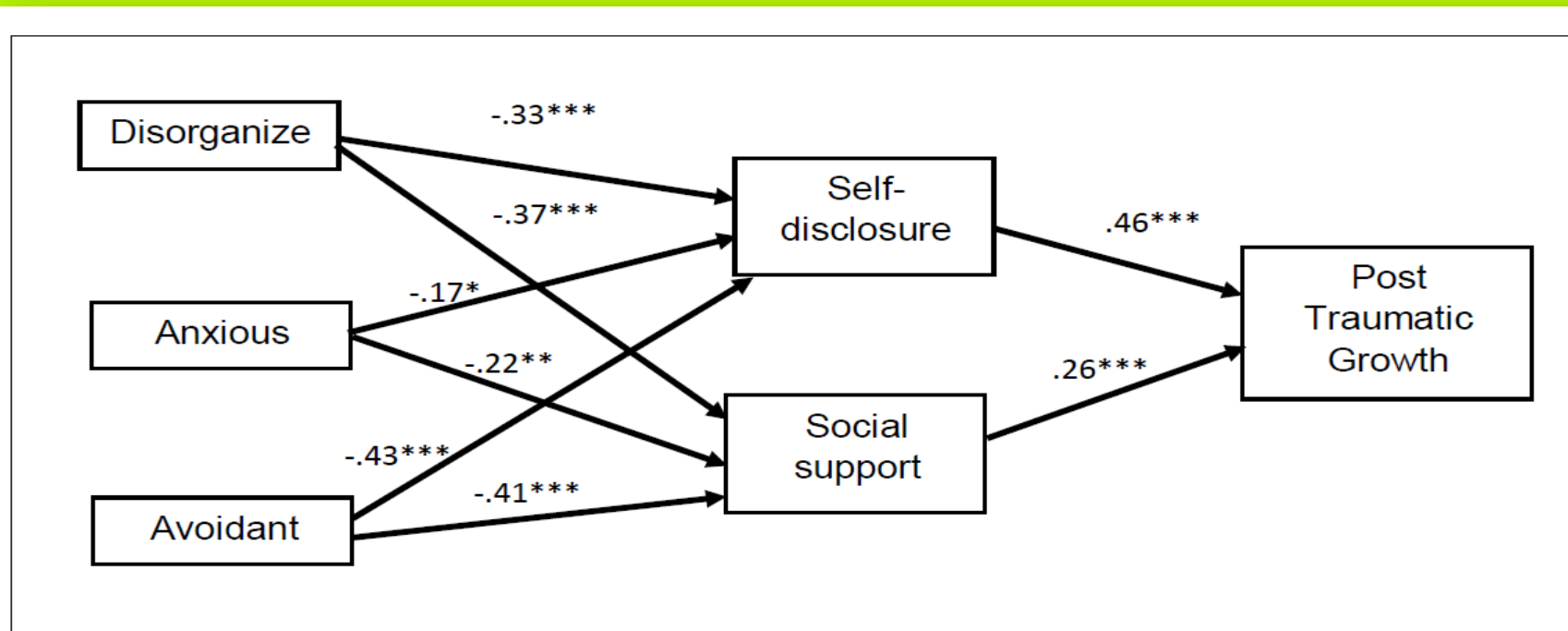
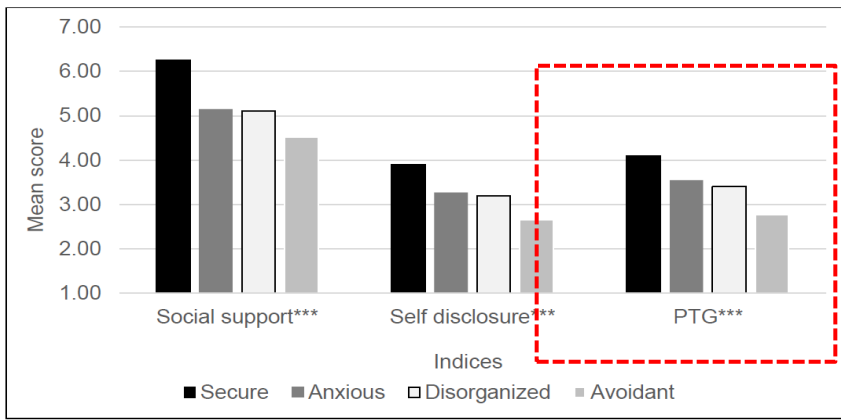


Figure 2. The mediating role of self-disclosure and social support on the relationship between attachment and post-traumatic growth. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

דיון קצר בממצאים



צמיחה ותהליכים בין אישיים: המקרה של שאירי התאבדות

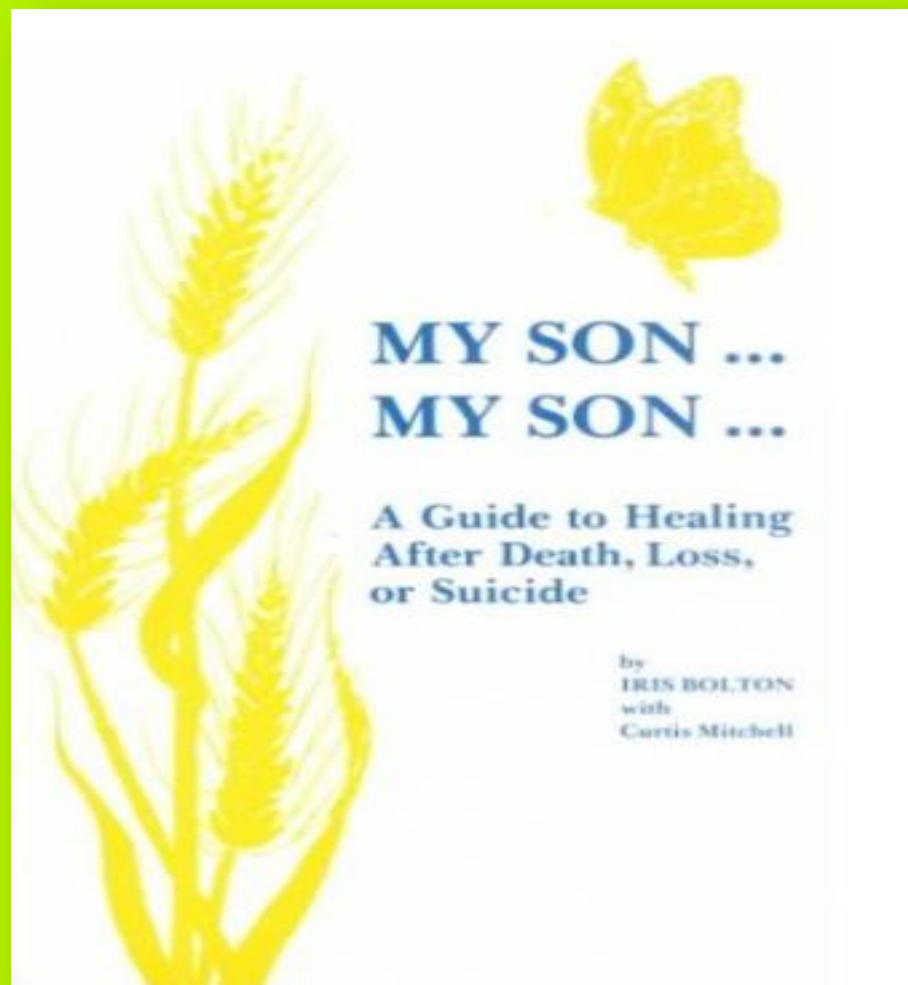
■ מהם "תהליכים בין אישיים"?

- יכולת לחשיפה עצמית
- תמיכה חברתית
- חוויית שיתוף ותחושת שייכות

- היכולת ליצירת קשר, חשיפה רגשית, עיבוד בעזרת האחר, תחושת שייכות וקירבה.
- האחר כמשאב

אז מה בין חשיפה עצמית וצמיחה פוסט טראומטית?

- תהליכי חשיפה מאפשרים קריאה לעזרה, גיוס סיוע ותמיכה.
"...שנים לא סיפרנו לאף אחד, הכול היה בתוכנו, טמון עמוק מאוד".
- חשיפה מסייעת להתמודדות וצמיחה דרך שינוי הפרספקטיבה, יצירת מנוף לארגון העולם הפנימי, לקבלת משוב ונקודות מבט חדשות על העצמי ולתהליכי ויסות ופורקן רגשי.
- תהליכי חשיפה עצמית מאפשרים קטרזיס, לו נודעים יתרונות ברורים ואפקט תרפויטי משמעותי (Brown & Heimberg, 2001).



”מה שסייע לי להתמודד עם האסון
הנורא הייתה היכולת לדבר. לדבר על
כך בפתיחות, בלי מעצורים, בצורה
כנה עם בני משפחתי”

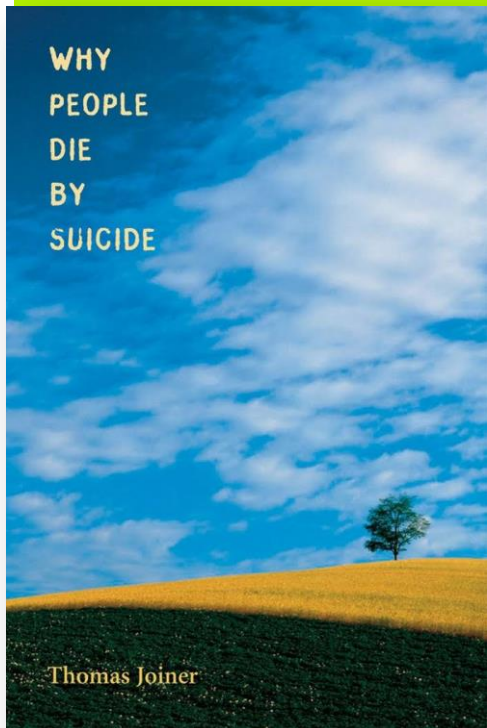
(אייריס בולטון, 1983)

מחקר 5
איך נראית צמיחה בפועל בקרב שארים?

**המקרה של שארי התאבדות אשר
פעילים במניעת אובדנות**



"הייתה לי תחושה מאוד חזקה שאני רוצה שדורון תהיה המתאבדת האחרונה" (דפני אסף)



Thomas Joiner

שיעור בהצלת חיים: דפני אסף רוצה למנוע את ההתאבדות הבאה

לפני חמש שנים התאבדה דורון אסף בת ה-18 עקב מצוקות וקשיים שהתעוררו בשירותה בצבא. אמה דפני בחרה לא להצניע את סיבת המוות כדי לשבור את קשר השתיקה בסוגיה. כיום האם מעבירה הרצאות בנושא ומדגישה: "אעשה הכל כדי שעוד אנשים לא ישלמו את המחיר"



מתה, גם אם זאת הסיבה האמיתית", מספרת דפני אסף, שבתה דורון התאבדה לפני כחמש שנים. "לנו מורכב לנו מעיון מעמיק ושיעור בהצלת חיים" היא רוצה לסייע לנשים אחרות שחוו מצוקות דומות.

התמודדות דרך עשייה חברתית



7.9.2017, בית אריאלה

צעדת בשביל החיים השנתית





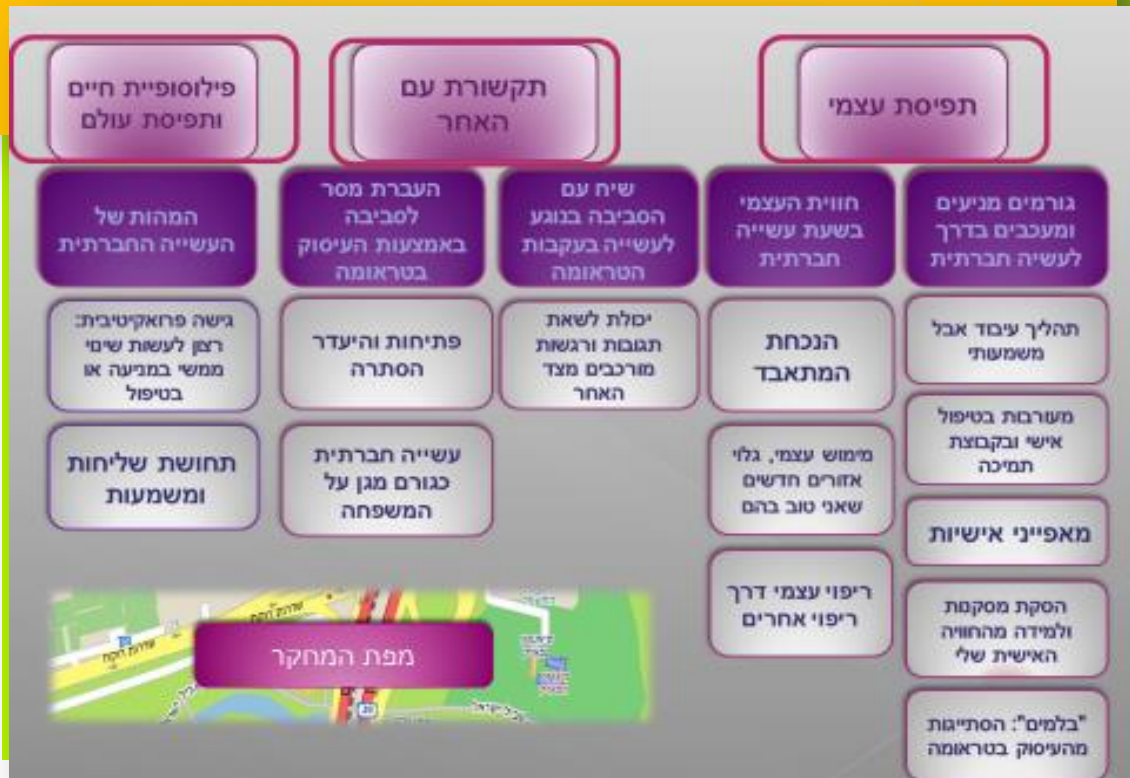
קצת על המחקר

- משתתפים: 9 פעילים בעמותה
- שיטה: ראיונות חצי מובנים
- מטרת המחקר:

➢ להתבונן על תופעה – מה מאפשר אותה, מה החשיבות שלה בתהליך הצמיחה

➢ לשפוך אור על הקשר בין צמיחה פוסט טראומטית ועשייה חברתית, בקרב שאירי ההתאבדות

- מחקר איכותני: יתרונות ומגבלות



"להפוך עולם של כאב למפעל של נתינה ועזרה"

עשייה חברתית בתחום מניעת התאבדות בקרב שאירי התאבדות

ענב בן אוליאל יהב וד"ר יוסי לוי בלז המגמה הקלינית, המרכז האקדמי רופין



בשביל החיים

התמודדות לאורך השנים עם האובדן

יום ראשון, 3/1/2016, 19:30-22:00 הקריה האקדמית אונו

אנדרטת חקרית האקדמית אונו, רח' עמיל פינת רחבת לורדייל לייקס 2, קריית אונו

מתוך הראיונות הפתוחים עם שארית המעורבים במניעת אובדנות

8 מתוך 9 מרואיינים במחקר כי יש להם רצון ליוזמה ושינוי של משהו מסוים במציאות בתחום המניעה או בתמיכה.



”התחושה שלי היא שאפשר לבנות חיים עם השכול, אפשר אפילו לבנות חיים מועילים עם השכול, וצריך לסייע בזה. לעזור לאנשים להגיע ליכולת לבנות חיים עם השכול.”



כמה מגבלות מחקר...

מערך המחקר

חסר ידע לגבי המהלך המתמשך של הצמיחה בקרב שארים. מחקרי אורך נדרשים על מנת להבין הבדלים לאורך זמן בערב שארים

המדגם

כל המשתתפים במחקרים אלו הינם מתנדבים, אשר או דרך אנו מגיעים אליהם בשיטת "חבר מביא חבר" מודעות פייסבוק

השלכות חינוכיות-טיפוליות

- צמיחה מתוך קושי היא מרכיב יסודי בסיפור ההתפתחות האנושית.
- טדשי וקלהון (2004) מדברים על תזוזה (shift) או מסגור מחדש (Reframing) של משמעות הטראומה ותוצאותיה בטיפול.



תזוזה זו יכולה להופיע בליווי מטפל הקשוב
לאפשרות של צמיחה והמסייע בהבניית
נרטיב אחר עם המטופל (כהן, 2010).

ההקשר הטיפולי: אתגרים של מטפלים בשארי התאבדות בדרך לצמיחה פוסט-טראומטית



- איזון ברצף שבין הכרה ועיבוד-לאחור של הטראומה לבין לקיחת אחריות מחדש והסתכלות קדימה.
- התגברות על הפיצול: צמיחה דורשת אינטגרציה. השארים והמתאבד, בעבר ובהווה, בעלי מאפיינים מורכבים- חיוביים ושליילים כאחד.
- מוקד הטיפול : מיקוד הקשב הטיפולי הוא בדר"כ בהחייאת הטראומה, הכאב והאובדן. השאלה היא איפה וכמה מוארים במקביל אזורים אחרים במרחב הטיפולי?
- מכוונות לצמיחה אינה בריחה. צמיחה באה לאחר שהוכחה הסיבולת, שלנו ושל המטופלים, להיות בכאב.

אז מה אפשר לקחת הביתה?

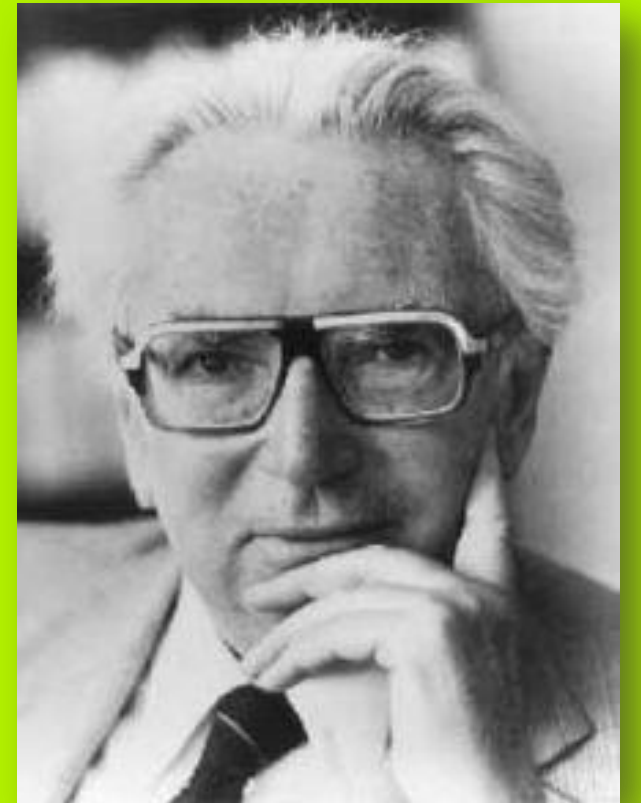
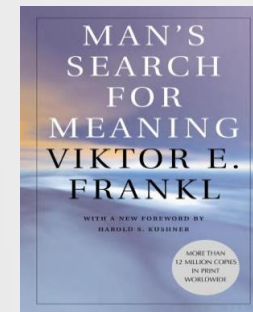
- "מה אתה מעריך יותר בחיים היום בעקבות ההתאבדות?"
- "מה למדת על עצמך מההתמודדות עם האובדן הקשה?"
- "מאיפה היה לך את הכוח לשאת את הסבל שעברת?"
- " (ובהמשך לכך:) אם נתבונן עכשיו עליך חמש שנים קדימה, מה חשוב לך להגיד לעצמך על היכולת שלך להתגבר ולצמוח מהתאבדות?"
- "אילו אירועים אחרים שחווית בחייך עוזרים לך לשאוב כוח?"

האם ארגז הכלים המקצועי שלנו עשיר מספיק כדי לכוון לצמיחה (כמו שהוא מכוון לאיתור כאב וטראומה)?



“Even the helpless victim of a hopeless situation, facing a fate he cannot change, may rise above himself, may grow beyond himself, and by so doing change himself. **He may turn a personal tragedy into a triumph**”

(Frankl , 1946, p. 146).





תודה!

ד"ר יוסי לוי בלז
המחלקה למדעי ההתנהגות
המרכז האקדמי רופין
Yossil@Ruppin.ac.il