



התמודדות עם מחלה והחלמה

טובי ויסל - עובדת סוציאלית MSW

המכון ההמטואונקולוגי

מרכז דוידוף

ארבעה נתיבי התמודדות

LAM 2012

- **חוסן (resilience)** – רמה נמוכה של מצוקה לאורך כל הדרך
- **החלמה** – מצוקה פסיכולוגית גבוהה בתחילת הדרך אשר פוחתת עם הזמן
- **החלמה מעוכבת** – מצוקה פסיכולוגית שמופיעה מאוחר יחסית בתהליך והיא פוחתת עם הזמן
- **מצוקה נפשית כרונית** גבוהה וקבועה שנמשכה גם שנים לאחר ההחלמה

מה זה חוסן - Resilience

3

- תהליך של הסתגלות חיובית בעקבות סכנה משמעותית (אסון, טראומה, טרגדיה, בעיות משפחתיות, מחלה או לחצים כלכליים משמעותיים)
- יכולת לחזור לתפקוד לאחר אירוע קשה
- חוסן מתבטא במחשבות, רגשות, התנהגות, ויחסים בין אישיים
- ניתן ללמוד ולפתח כישורים של חוסן

ערוצי התמודדות (להד ואיילון 2000)

גשר מאח"ד

גוף	תגובות פיזיות ופיזיולוגיות, תגובות של עשייה, אכילה, שינה, כאבים, סחרחורת, בחילה, הזעה, רעידות, פיק ברכיים (אכלתי בלי סוף, לא ישנתי, היו לי בחילות)
שכל	תגובות של ערפול חשיבה, תחושת חוסר אונים, חוסר התמצאות ושליטה
רגש	ביטוי רגשי, בכי, ייאוש, עצב, כעס, פחד (לא הפסקתי לבכות, צעקתי "למה זה קרה לי?", כעסתי על כולם).
מערכת אמונות ודת	מערכת אמונות עלולה להתערער עקב משברים. מימד רוחני. ביטוי בתפילה, חיפוש ומתן משמעות, שימוש בחפצי מזל. (נדרתי נדר, אמרתי לעצמי שזה קרה כי..)
חברתי	פניה לקשרים חברתיים, למשפחה. (בקשתי שמישהו יהיה איתי כל הזמן, יצאתי עם חברים, עזרתי לאחרים, ארגנתי את כולם)
דמיון	השימוש בדמיון, בכתיבה, ציור, אמנות, הומור (למשל, שימוש בהומור שחור או ראיית סרטים ברצף, כתיבת שירים וכד').

ערוץ הגוף

- פעילות גופנית והרפיה שמאפשרים ויסות גופני.
- טיפול תומך לויסות הסימפטומים.
- ביטויים גופניים של למשל: צחוק ובכי, נשימה ושאיפה, עצב ושמחה, אופטימיות ופסימיות הנעים בין קצוות של רצף ולא נתקעים בנקודה אחת.

ערוץ השכל

- ארגון מחדש של התפקידים הקוגניטיביים האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי שיתרום להכוונה של חשיבה חיובית.
- בוחן מציאות
- בחירת סדרי עדיפויות ופתרון בעיות.
- זיהוי מחשבות מקדמות ומחשבות מעקבות.

ערוץ הרגש

- יכולת לחוות קשת רחבה של רגשות, ויכולת לווסת בין הקצוות על ספקטרום

רחב

- ניתן לשפר את היכולת לנהל ולווסת רגשות על ידי זיהוי, שיום, הבנה ושיתוף

- שיפור היכולת לעיבוד רגשי באמצעים שונים כמו דיבור, כתיבה,

הבעה או יצירה עשויים לתרום להפחתת תחושת לחץ ומצוקה

ערוץ האמונה

- מתן משמעות לחיים הנמצאים תחת איום
- חיזוק התהליך הפנימי הקשור במערכות חברתיות, ערכיות, אידיאולוגיות, דתיות
- חיזוק הביטחון העצמי תוך בירור והבהרה של אמונות וערכים

ערוץ חברתי

- תמיכה מקבוצת חברים
- השתתפות בארועים ופעילויות חברתיות
- מילוי תפקיד חברתי, התנדבות, תרומה לקהילה

ערוץ הדמיון

- פעולת הדמיון מאפשרת שיח בין גוף, שכל ורגש
- דמיון מאפשר הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה
- דמיון חיוני לכושר ההמצאה, חשיבה יוצרת, פתרון בלתי שגרתי של בעיות
- שימוש בהומור וציניות

לסיכום: התמודדות עם מחלה והחלמה

- בתוכנו קיימים ערוצי התמודדות המאפשרים לנו להתמודד עם איום ועם מחלות
- אין דרך אחת נכונה להתמודדות
- חומרת מחלה, גיל צעיר, מחלות נוספות וקשיים בתחומים שונים משפיעים על יכולת ההתמודדות
- התמודדות טובה קשורה לחוסן נפשי (גמישות פיזית, נפשית, בין אישית, מחשבתית), מערכות תמיכה ופתרונות פרקטיים

לטיפול פרטני או קבוצתי

ניתן ליצור קשר ולהשאיר הודעה בתא הקולי
של טובי העובדת הסוציאלית

▶ 03-9378043