

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



פרופ' ענת ברושנטיין-קלומק ושירה אינגבר-כהן

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



❖ אבל

❖ אבל מורכב

❖ מה בין אבל מורכב לדכאון?

❖ אבל בתקופת הקורונה

❖ המלצות ברוח ה IPT

❖ טיפול IPT במצבי אבל

שהסתבכו

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



מה זה אבל?

❖ תגובה לאובדן

❖ אובדן של מה?

❖ השלב האקוטי:

רגשות, מחשבות, התנהגות

❖ אבל כתהליך הסתגלות

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



אבל כתהליך הסתגלות

❖ מעבר משלב של "Acute grief"

לשלב של "integrated grief"

❖ שני מרכיבים להסתגלות:

• קבלת האובדן וסופיותו

• שיקום תחושת Well Being

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



לפעמים זה מסתבך - אבל מורכב

Prolonged Grief disorder, ICD11

- ערגה ועיסוק יתר
- כאב רגשי עוצמתי
- חלפו לפחות 6 חודשים
- פגיעה משמעותית בתפקוד

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



לפעמים זה מסתבך - אבל מורכב

- מחשבות
- רגשות
- התנהגויות

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה

לפעמים זה מסתבך - אבל מורכב

- פגיעה בריאותית

- שימוש בחומרים

- מתח

- פגיעה בתפקוד

- ירידה באיכות החיים

- אובדנות



תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה

לפעמים זה מסתבך - דיכאון

- מה בין אבל לדיכאון?

קיימים מאפיינים חופפים,

אך מדובר בתופעות שונות ומובחנות

- יחסי גומלין:

אבל -> סיכון מוגבר לדיכאון ולאובדנות

דיכאון -> סיכון לסיבוך תהליכי אבל



תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



לפעמים זה מסתבך - דיכאון

בין גורמי הסיכון לדכאון קשור אבל:

ריבוי אובדנים

היעדר תמיכה חברתית

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה



אבל בימי קורונה – סיכון מוגבר ל"סיבוד"

❖ מנהגי אבלות

• נסו לקיימם באמצעים דיגיטליים

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה

אבל בימי קורונה – סיכון מוגבר ל"סיבוד"



❖ עניינים לא פתורים

• קיימו פרידה ככל יכולתכם,

אמרו את אשר על לבכם

❖ אשמה

• דיבור עצמי בנוגע למה בשליטתכם

• חשיבות ההפוגה מהאבל

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה

אבל בימי קורונה – סיכון מוגבר ל"סיבוד"



❖ תקופה של חרדה ושל חוסר וודאות

• נצלו את הזמן שהתפנה לתרגל

מיומנויות כמו מיינדפולנס

וחמלה עצמית כדי להקל על המצוקה

❖ בידוד חברתי

• אל תוותרו על קשרים! שתפו ברגשות

תהליכי אבל כגורם סיכון בימי הקורונה

אבל בימי קורונה – סיכון מוגבר ל"סיבוד"

❖ במידה וזיהיתם תסמינים של אבל

מורכב או שרמת המצוקה גבוהה מדי,

פנו לעזרה מקצועית!

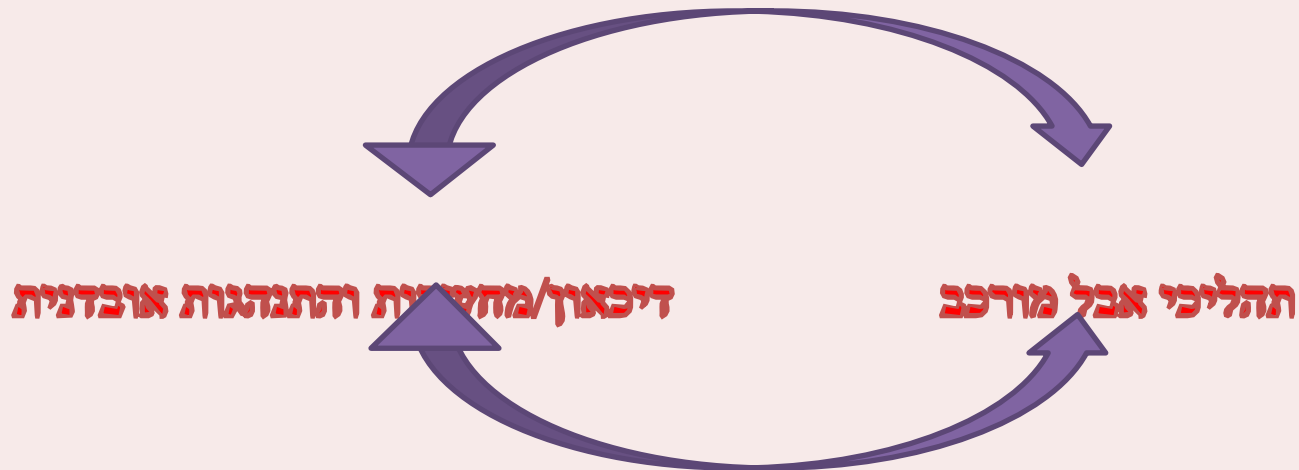


פסיכותרפיה בינאישית בתהליכי אבל

פסיכותרפיה שמרכזה הקשר בין מצב רגשי לתהליכי אבל (מורכב)

המטרות הטיפוליות:

1. ירידה בדיכאון ובסיכון האובדני
2. עזרה בעיבוד האבל- להתחיל תהליך בריא יותר של עיבוד ועזרה ביצירת קשרים ותחומי עניין חדשים
3. החיבור בין השניים



אסטרטגיות בפסיכותרפיה בינאישית באבל

- לקשר בין הדיכאון למוות/אבל
- להגביר מודעות וקבלה של רגשות שליליים
- לעודד את האדם לדבר על האובדן ועל הרגשות העולים
- לדון באירועים שקרו לפני, במהלך ואחרי המוות
- ואת הרגשות הנלווים להם
- לעזור לאדם למצוא דרכים להכיר אנשים חדשים
- ולפתח מערכת תמיכה חדשה

תחומי בעיה אחרים



- קונפליקטים בינאישיים

- מעברי תפקיד

- ליקויים במיומנויות

הבינאישיות

עבודה משני כיוונים מרכזיים

- רגשי:

- מודעות, קבלה

- שיום

- ניטור

- ויסות

- בינאישי: מעגלי קרבה, תחקור בינאישי, מיומנויות תקשורת

- ללמוד לבטא מצוקה באופן ישיר

- ללמוד לבטא צרכים

- ללמוד לבקש ולקבל עזרה

- להתנצל

- לסלוח

חצי הכוס המלאה - תקווה

— בימי הקורונה אפשר לעזור

לאנשים בתהליכי אבל

— מאד חשוב להפנות לטיפול מוקדם

ככל האפשר

— הידע הזה צריך להפוך לידע

ציבורי



•
References:

The Center of Complicated grief, Columbia University – website: •

<https://complicatedgrief.columbia.edu/professionals/complicated-grief-professionals/overview/>

Jordan, A.H & Brett, T.L (2014), Prolonged Grief Disorder: Diagnostic, Assessment, and Treatment Considerations, Professional Psychology: Research and Practice In the public domain Vol. 45, No. 3, 180 –187 •

Law, R. (2012), Complicated Grief, Inside Markowitz, J.C & Weissman, M.M, Casebook of Interpersonal Psychotherapy, Oxford University Press. •

Mufson L, Dorta KP, Moreau D, Weissman MM (2011) . Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents, Second Edition. New York, NY: Guilford Publications; 2011 •

Neimeyer, R.A., Prof. Emeritus, University of Memphis, Director of Portland Institute for Loss and Transition (2020) , Presentation “When Grief Goes Viral: Psychological Assessment and Intervention in the Coronavirus Pandemic” •

- Pies, R. (2014), The Bereavement Exclusion and *DSM-5*: An Update and Commentary, *Innovations in Clinical Neuroscience*, 11(7-8), 19-22.

- Prigerson et al. (2009), Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM5 and ICD11, *PLoS Medicine*, 6(8).

Shear, K., M.D., Columbia University School of Social Work, Director of Center for Complicated Grief (2020) Webinars “Loss and Grief during the Coronavirus Pandemic”, “COVID 19 and Complicated Grief”. •

- [Weissman](#), M.M., [Markowitz](#), C.J., Klerman, L.G. (2017). *The Guide to Interpersonal Psychotherapy: Updated and Expanded Edition*, Oxford University Press.