

11.11x31.86	1	11	עמוד	הארץ - the marker	12/12/2024	92439146-8
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190						

תוכן
שיווקי

TheMarker Labels

תמיכה נפשית

כיצד להתמודד עם אובדן ואבל במעגלים משניים?

ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית
בעמותת ער"ן, מסבירה מהי הדרך לסייע למי
שהסביבה אינה מודעת לתחושת האובדן שחו

■ בשיתוף עמותת ער"ן



ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית
של עמותת ער"ן

לכ גם לשינויים בהתנהגות או כגישה
לחיים, כמו איבוד עניין בתחביבים ובי-
פעילויות שבעבר היו משמעותיים.

כיצד ניתן לסייע להם?

למרות הקושי, חשוב מאוד להיות נר-
כחים בחייו של האדם האבל. חברות
נוכחת, עקבית וכנה, עושה את שלה גם
בעת שתיקה. המסר שמועבר הוא: "אני
חש בכאבך, לא תמיד אני יודע מה לומר
אבל אתה חשוב לי ואני כאן עבורך בכל
דרך שתבחר".

סיוע רגשי בעת אבדן מאפשר למי שח-
וה אובדן לבטא את רגשותיו במילים,
ללא צורך להסתיר וללא חשש משי-
פוטיות וביקורת, ולשבור את מחסום
הפחד ולקרוא לדברים בשמם. כדי
לסייע לאבלים במעגל שאינם זוכה
להכרה, חשוב להכיר בכאבם ולתת לו
לגיטימציה מלאה. אפשר להציע להם
לדבר או להיפגש, ולוודא שהם יודעים
שיש מי שרואה אותם ומוכן להקשיב.
חשוב לעודד אותם לשתף בתחושות
תיהם, אפילו אם הם חוששים להכביד,
ולהציע להם מרחב בטוח לביטוי רגשי
בלי שיפוטיות. בנוסף, מומלץ להפנות
אותם לקבלת תמיכה או לאנשי מקצוע
בתחום בריאות הנפש.

הכותבת היא ד"ר שירי דניאלס, המנהלת
המקצועית הארצית של עמותת ער"ן וראשת
התוכנית לתואר שני ביעוץ חינוכי במכללה
למנהל. עמותת ער"ן מספקת עזרה ראשונה
נפשית לציבור הישראלי על כל מגזרי, בכל
גיל, בכל מצוקה וקושי ובמגוון שפות. הסיוע
מוענק 24/7 בקו הסיוע 1201 וברשת בציאט
ובוטסאפ בצורה אנונימית.

1201 | www.eran.org.il

מיהם האנשים הנמצאים במעגל המ- שני של האבל והשכול?

המושג יגון ללא הכרה מתייחס לתה-
ליך אבדות בקרב אנשים, שהסביבה
אינה מכירה באובדן שחו כלגיטימי.
קבוצה זו כוללת אנשים קרובים ללא
ייחוס משפחתי ישיר, והם זוכים לת-
מיכה מועטה או כלל לא. למשל, בני
ובנות זוגם שלא נישאו, בני זוג לשעבר
או שותפים רומנטיים, חברים קרובים,
חברים לנשק, שכנים וחברי הקהילה,
קולגות ללימודים או לעבודה, מורים,
תלמידים ומדריכים, מתנדבים, אנשי
סיוע וטיפול שניהלו קשר עם הנפטר
ועוד רבים אחרים.

מהן המצוקות שמאפיינות את קבו- צת האבלים המשניים?

אובדן אדם יקר מהווה נקודת שפך
שחוצה באחת את רצף החיים. ההכ-
נה שמה שהיה שוב לא יהיה משותפת
למי ששכל אדם הקרוב ללבו בנסיבות
שונות. כשהחיים מזמנים מפגש עם
המות, ההגנות נסדקות ושיווי המש-
קל הנפשי מתערער. יתרה מכך, כאשר
הנפטר היה דמות משמעותית בחיינו,
האובדן נחוה כהתפרקות אחיותנו בעו-
לם. תהליך האבל מאפשר לנו לעבד
קוגניטיבית ורגשית את חוויית האובדן
ולחזור את תחושת האיזון לחיינו.

מצוקות האבלים במעגל המשני
מאופיינות בתחושות קשות של כאב
ואבל שקוף, מה שמקשה על תהליך
ההתמודדות. לעתים הם חווים בדידות
וניכור, מכיוון שהחברה נוטה להשאיר
אותם מחוץ למעגל התמיכה המרכזי.
רבים מהם מרגישים שעליהם להסתיר
או לצמצם את רגשותיהם, כדי לא לג-
זול את תשומת הלב מהאבל שנמצא
במרכז. בנוסף, חוסר ההכרה ברגשו-
תיהם עלול להוביל לתחושת אובדן
כפול - גם של האדם שנפטר וגם של
מתן תוקף לכאבם.

מהם הסימנים שיכולים להעיד על מצוקה נפשית בקרב אותם אנ- שים?

הסימנים כוללים ירידה במצב הרוח,
תחושת ריקנות מתמשכת ותחושת אוב-
דן משמעות שאינה מרפה. פעמים רבות
הם עשויים להפגין התנתקות חברתית,
נסיגה מקשרים קרובים או ירידה בת-
פקוד בעבודה. כמו כן ישנם סימנים
פזיזים שיכולים להעיד על מצוקה,
כגון עייפות מתמשכת, חוסר שינה או
תחושת מתח ולחץ גבוהים. חשוב לשים

בשיתוף עמותת ער"ן -