

מודל משאבי התמודדות בשעת משבר מולי להד

גשר מאחד – מודל חוסן נפשי להתמודדות עם משברים

במהותם טראומה, לחץ ודחק נפשי הינם מצבים שבו האדם עומד חסר-אונים מול איום חיצוני או פנימי על חייו. הוא חש כי אין לו את המשאבים (פנימיים וחיצוניים) הדרושים להתמודדות. מצב זה יכול להיות חריף ובעל עוצמה גבוהה סביב אירוע חירום (טראומה) וגם עלול להימשך לאורך זמן ולפיכך להגביר את רמות הלחץ, הדחק והסבל. עקב מצב זה לעיתים מתרחשים שינויים בנו ובמערכות היחסים שלנו. אלו מערערים את האמון, הביטחון והיציבות הקיימים ב"עצמי" ובמשפחה. סיכום ממצה על תגובות גופניות, מחשבתיות ורגשיות בעקבות [טראומה ומשבר](#) מופיע במאמר המצורף.

אציג בפניכם בקצרה את עקרונות מודל החוסן הרב ממדי שפותח על ידי "המרכז לשעת חירום" שנוסד ב- 1981 על ידי פרופ' מולי להד. המודל מציע שבעה מרכיבים להתמודדות יעילה עם חשיפה לאירועים טראומטיים או משבר. ערוצים אלה נקראים BASIC-PH ובעברית

גש"ר מאח"ד

לכולנו קיים סגנון תגובה דומיננטי ולרוב אנו משלבים מספר אפיונים. חשוב לזהות בעצמנו ובקרובים לנו מהו הסגנון המועדף, לקבל ולכבד אותו. לעיתים נגלה שאנו משלימים אחד את השני ולפיכך מתמודדים יחד. זו הזדמנות גם להגביר את מגוון התגובות שלנו, עצמנו. במיוחד במצבי לחץ, ככל שאנו משתמשים בכלים רחבים, גמישים ורבים יותר כך ההתמודדות יותר מוצלחת ומקדמת בריאות.

ג – גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הניורו-כימית של המוח ומעוררת תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, נשימה מהירה, הזעות ורעידות, פיק ברכיים, פרפרים בבטן וכדומה. לכל תחושת לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפייה שרירית, הרפייה נשימתית, הרפיית תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי. בהתמודדות לאורך זמן עם מצב משברי, סגנון זה מאופיין בפעילות גופנית, ספורט, פתרונות מעשיים, סידורים, תנועה, כגון להסיע, להביא, לרהט, קרי התמודדות פעילה.

ש – שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור באירגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבחון המציאות, ולברירת סדר העדיפויות ולפתרון בעיות. במצב מחלה חלקנו פונים ל"רשת" לחיפוש אחר מידע, טיפים, ועוסקים בהכנת תכניות, ורשימת מטלות.

ר – רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. חשוב לעודד ביטוי רגשי באמצעים מילוליים של דיבור, שיחה, ויצירה. זאת כדי להפחית תחושות לחץ ומצוקה. כמובן ששיתוף רגשי בינאיש מאוד תורם. טבעי מאוד שחרור רגשי כגון בכי, צחוק, צרחה (אני ממליץ להאזין לשיר: "הצרחה" מאיר אריאל/שלום חנוך מהאלבום: "אור ישראלי" (2003)).

מ – משפחה: [המערכת המשפחתית](#) היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי-החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א – אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להישרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי, בעזרת ערכים מובילים, טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ח – חברה: תקשורת ושיתוף בין-אישיים חיוניים ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד

הקבוצה החברתית יש חשיבות עליונה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים. היכולת למלא **תפקיד חברתי** ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון ומשמעות בזמנים של בילבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפול למעניק ולמקבל כאחת.

ד – דמיון: פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים. ארגז הכלים המתבסס על מודל רב-מימדי זה מאפשר עבודה בהרפיה לסוגיה, בבניה של חשיבה חיובית, התמודדות פעילה, פתרון בעיות ובעיבוד רגשי דרך שיחה ומגוון האומנויות כגון ציור ופיסול, קריאה, כתיבה יוצרת, צילום ודרמה.

מודל זה מייצג גישה רב ממדית להתמודדות עם מצבי דחק ומשבר. על פי המודל, לאנשים קיימים מגוון רחב של דרכי התמודדות ובכל אדם קיים הפוטנציאל להתמודד בעזרת כל האופנים. עם זאת כל אדם מפתח דפוס התמודדות הייחודי לו. לרובנו יש דפוס או אופני התמודדות מועדפים בזמנים שונים, ועם זאת, יש אופנויות שלא התפתחו אצלנו בשל נסיבות חיים וסביבה שונות.

המודל מגדיר שישה סגנונות התמודדות:

Belief – מדובר בבני נוער שיעדיפו להסתמך על אמונות, ערכים וחיפוש משמעות. טיפוס זה עשוי להסתמך על תקוותיות, אופטימיות, פסימיות ופטרנליזם וכן על מיסטיקה ושימוש בטקסים.

Affect - מדובר בבני נוער שישתמשו בסגנון רגשי, הם יטו להשתמש ברגשות כמו בכי וצחוק, כעס, יבקשו תמיכה רגשית אצל הזולת או יתבטאו בדרכים בלתי מילוליות, כגון כתיבה וציור.

Social – טיפוס הסגנון השלישי מאפיין בני נוער בעלי סגנון התמודדות חברתי. הנער שואב תמיכה מהשתייכות לקבוצה, נצמד למשפחה, מקבל או לוקח תפקיד לעצמו. עוזר לו להשתייך לארגון או קבוצה ולמדרג את עצמו במדרג החברתי.

Imagination - בני נוער אלו ישתמשו בדמיון להקלה על מציאות קשה. הם ישתמשו בפעילויות חברתיות, הסחת הדעת (מוסיקה, טלוויזיה), חלומות בהקיץ ומחשבות נעימות. בני נוער אלו ישתמשו בדמיון מודרך למציאת פתרונות החורגים מהעובדות, חוש הומור ויצירתיות.

Cognition - טיפוסים אלו ישתמשו בין היתר, בחשיבה קוגניטיבית על מנת לאסוף מידע, חשיבה על פתרון בעיות, בניית תוכניות תוך למידה מניסיון, חיפוש אלטרנטיבות ושימוש ברשימה של סדר עדיפויות.

Physiology— בני נוער מהטיפוס הפיסיולוגי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים - תגובות ותחושות גופניות. בין היתר הם ישתמשו בהרפיה, ספורט, פעילות פיסית ועשייה לשם עשייה כדרכים להקלה.

המשימה העיקרית של המתערב (הורה, איש טיפול, מורה וכדו') היא להחזיר לנער/ה את יכולת התפקוד על ידי זיהוי ועירור ערוצי ההתמודדות שלו, או על ידי פיתוח והרחבה של ערוצי התמודדות האופייני לו. עלינו להקשיב למצוקה של הנער/ה, לנסות ולזהות את דפוסי ההתמודדות ולהציע לו/ה דרכים התואמות את סגנונם האישי. כמו כן חשוב לחשוף אותו/ה לסגנונות נוספים על מנת לאפשר רפרטואר משאבים גדול יותר בהם יוכלו להיעזר בשעת הצורך.

מצבי משבר כהזדמנות לפיתוח כושר התאוששות משפחתי
אחד הפרדוקסים במצבי משבר הוא שהזמנים הקשים ביותר יכולים להוציא מאיתנו
את הרע ביותר, אך גם את הטוב ביותר. מצבי לחץ יכולים להוביל לרגזנות, לעורר
עימותים וגם לחשוף קשיים קודמים, אך גם יכולים לחשוף את כוחותינו וללמד אותנו
על החוסן שלנו. אחד מגורמי המפתח בהתמודדות הוא חוסן משפחתי.
חוסן משפחתי מוגדר כמאפיינים של משפחות המסייעים להן להיות עמידות בפני
שיבושים הנובעים משינויים ולהפגין יכולת הסתגלות והתאוששות בעומדן מול מצבי
משבר.
כיצד אנחנו יכולים להפוך את המצב להזדמנות לפיתוח חוסן משפחתי? מחקרים על
ההבדלים בהסתגלות של משפחות במצבי לחץ בטחוניים, כלכליים ואחרים (וולש,
2012) מצביעים על שלושה מרכיבים עיקריים של החוסן המשפחתי:

1. התארגנות 2. תקשורת 3. משמעות

השאלות הבאות יכולות לסייע לנו להבין מהם המרכיבים האלה תוך התייחסות
למרחב המוגן לשיח פתוח במשפחתכם.

התארגנות

- א. היערכות – כיצד מתארגנת המשפחה בימים אלה? האם בני המשפחה יודעים
כיצד לנהוג בעת אזעקה (אם נמצאים בבית או מחוצה לו)? כיצד מתחלקת
האחריות? כיצד מתקבלות החלטות (במשותף? ב"הנחתות"? בוויכוחים
מתישים)?
- ב. ניווט בין שגרה וחירום – כיצד אתם מנווטים בין השמירה על שגרה (עבודה,
משימות, סידורים) לבין המציאות המשתנה? האם ישנה התגמשות בתכנון?
האם התוכניות מותאמות לגילאים השונים (כולל תינוקות וזקנים)?
- ג. בילוי משותף- כיצד אתם מבליים יחד? כיצד אתם "מטעינים מצברים"?
תקשורת
- א. מידע – כיצד עובר מידע בין בני המשפחה? מה רמת הבהירות והדיוק של
המידע?
- ב. הקשבה – כיצד מקשיבים זה לזה במשפחה? (איך מקשיבים לך? כיצד אתה
מקשיב לאחרים?). כיצד מגיבים לנוכח מישהו אחר מבני המשפחה שנראה
מפוחד, מדוכא וכועס? מתעלמים ממצוקתו? מהי מידת ה"הידבקות" הרגשית?
- ג. סובלנות – האם יש מקום במשפחה לביטוי מחשבות, רגשות ותגובות שונות
למצב מצד בני המשפחה? האם יש מרחב להשמעת "קולות" שונים? כיצד
מתמודדים עם דעות שונות וקונפליקטים (פוליטיים או אחרים)? האם ישנה
התבצרות ב"מי צודק", השתקה, גינוי או זלזול? האם מתפרצים כששומעים
דברים שקשה לשמוע? מה טון הדיבור בשיחות סביב אקטואליה?

משמעות

- א. מקורות כוח – מה חיזק אתכם בתקופות קודמות? מה מחזק אתכם היום?
- ב. אמונות – מהם המסרים העוברים במשפחה? (מסרים לגבי הבית
והמשפחתיות שלכם? מסרים לגבי התמודדות בתקופות קשות? מציאות משתנה?)

חוסר וודאות?). מהם מקורות ההשראה? מהן האמונות שמהן אתם שואבים כוח?
כיצד אתם מחזקים זה את זה ("נעבור יחד את התקופה", או "נחפש כולנו דרכים")?
ד. צמיחה מתוך קושי – מה אתה לומד מתקופה זו על הצרכים הייחודיים של בני
המשפחה, על מה שחשוב לך ועל התמודדות בזמנים קשים? מה מתוך זה
היית רוצה לפתח?

יש לציין כי שלושת המרכיבים של חוסן משפחתי אינם משתנים קבועים כי אם
מדובר בתהליכי התמודדות והסתגלות על ציר הזמן. למרות שהמושג "חוסן" הוא
התרגום המקובל ל-Resilience, קיים יתרון בעיניי למונח "כושר התאוששות" המדגיש
גם את היכולת לתיקון (repair) שיש לכל פרט (או משפחה) אחרי התמודדות עם
משבר. המונח "כושר התאוששות" נאמן לשורש הלטיני של המילה resilience (re-
"לקפוץ" – saliere "חזרה" - re).

פרומה וולש (2012) מרחיבה את ההגדרה של חוסן משפחתי ומדברת על Bouncing
back אך גם על Bouncing forward.
צוות חוקרות מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן (פינצי, סלונים,
וכהן, 2001) חקרו כיצד תופסות נשים את כושר ההתאוששות המשפחתית שלהם.
מחקרן הוא אחד משורה של מחקרים שניסו לעמוד על הגורמים התורמים ליכולתה
של משפחה להתמודד עם משברים ועל מאפיינים היכולים להסביר את השונות
בדרכי התגובה של משפחות שונות לאירועי לחץ. מניתוח התוכן מתואר כושר
ההתאוששות המשפחתי במונחים של יכולת המשפחה "לדאוג לבניה, להתפנות
אליהם רגשית ולהשקיע משאבים רגשיים בנזקק, תוך התלכדות משפחתית, ערכים
משפחתיים של נאמנות המעניקה ביטחון וכן גמישות משפחתית". יכולת זו אינה
סטטית כי אם יכולה להתפתח במסלול שעוברת משפחה, תוך שהיא מתקדמת,
מתחזקת ומתפתחת נוכח מצב לחץ, בהווה ולאורך זמן.

ערכה ורשמה: שרון חזן