



# מכון "דרכים" מכון לפסיכותרפיה ופסיכולוגיה שימושית



## אבל טראומטי - מסירת הודעה מרה



# אבל טראומטי מהו?

**האבל הטראומטי הוא מהות הניזונה משני עולמות :  
עולם הטראומה, על רבדיו הפרה-טראומטיים והפוסט  
טראומטיים ועולם האובדן והשכול.  
על כן, האבל הטראומטי הוא  
מהות מורכבת.  
למסירת ההודעה המרה נודעת  
חשיבות במניעת האבל הטראומטי.**



# עולם הטראומה – התשתית הפרה טראומטית

**מצבי טראומה אף פעם לא קורים בחלל ריק.  
תמיד קיימת תשתית ידע, חשיפה תרבותית, או ניסיון  
קודם המעצבים את  
אמונותיו של הנפגע  
כיצד עליו להתנהג  
אם יגיע האסון לפתחו.**



# עולם הטראומה – האירוע הטראומטי

אירוע טראומטי מוגדר כחשיפה לסיטואציה טראומטית שבה מתקיימים אחד מבין שלושת התנאים הבאים :

**נוכחות באירוע של פציעה חמורה, אונס  
או סכנת מוות שלו או של אחרים.**

# עולם הטראומה – האירוע הטראומטי



עדות ישירה או עקיפה. למשל,  
כשנודע לאדם על טראומה שעבר  
בן משפחה קרוב או חבר קרוב,  
כולל מוות בנסיבות אלימות או בתאונה,  
או איום במוות של קרוב.



# עולם הטראומה – האירוע הטראומטי

## קריטריון A

חשיפה חוזרת או קיצונית לפרטים קשים של מקרה במהלך ביצוע תפקיד מקצועי, למשל, מד"א, זק"א, עבודה עם ילדים שחווים התעללות.

בסעיף זה לא נכללת חשיפה עקיפה שאינה בנסיבות של מילוי תפקיד מקצועי, דוגמת חשיפה דרך הטלוויזיה, האינטרנט, סרטים או צילומים.



# עולם הטרואמה – הסתמנות פוסט טראומטית

## קריטריון B

אשכול תסמיני חוויה מחדש או חודרנות  
האירוע הטרואומטי נחווה מחדש שוב ושוב  
באחת (או יותר) מן הדרכים הבאות :

**- זיכרונות חוזרים, לא רצוניים וחודרניים של  
האירוע (ילדים מעל גיל 5 יכולים לבטא  
סימפטום זה במשחק חזרתי).**



# עולם הטראומה – הסתמנות פוסט טראומטית

- סיוטים טראומטיים (לילדים ייתכנו חלומות מפחידים ללא תוכן הקשור לאירוע).
- תגובות דיסוציאטיביות (פלבקים) שיכולות לנוע על פני רצף, החל באפיזודות קצרות ועד לאובדן מלא של מודעות.
- ילדים יכולים לשחזר במשחק את האירוע.
- תגובתיות פיזיולוגית ברורה בעקבות חשיפה לגירויים הקשורים לטראומה.





# עולם הטרואומה – הסתמנות פוסט טראומטית

## קריטריון C

תסמיני הימנעות מתמשכת מגירויים המזכירים את הטרואומה והקהיה של התגובתיות הכללית בהשוואה למצב הפרה טראומטי הבאים לידי ביטוי :

- בניסיונות להימנע ממחשבות, תחושות או שיחות הקשורות לטרואומה (הימנעות מנטאלית).

- ובניסיונות להימנע ממקומות או מאנשים המזכירים את הטרואומה (הימנעות קונקרטיית).



# עולם הטרואמה – הסתמנות פוסט טראומטית

## קריטריון D

שינויים שליליים בקוגניציות ובמצב הרוח שהחלו או החריפו אחרי אירוע טראומטי, לפחות שניים מהבאים:

- חוסר יכולת להיזכר באספקטים חשובים של הטרואמה (לרוב, אמנזיה דיסוציאטיבית שלא כתוצאה מפגיעת ראש, אלכוהול או סמים).
- אמונות וציפיות שליליות (לרוב מעוותות) ומתמידות על אודות העצמי והעולם ("אני פגום" "העולם מסוכן לחלוטין").



## עולם הטראומה – הסתמנות פוסט טראומטית

- האשמה חוזרת של העצמי או אחרים בגרימת האירוע הטראומטי או השלכותיו.
- רגשות שליליים הקשורים לטראומה (פחד, זעם, אשמה או בושה).
- עניין מופחת בפעילויות בהשוואה למצב הפרה טראומטי.
- תחושת זרות או ניכור מאחרים (למשל, התנהגות "רובוטית").
- משרעת מופחתת של רגשות דלדול רגשי חוסר יכולת להרגיש רגשות חיוביים.



# עולם הטראומה – הסתמנות פוסט טראומטית

## קריטריון E

סימפטומים מוגברים של עוררות יתר (שלא התקיימו טרם טראומה) המתבטאים בשניים או יותר מן הבאים

- רגזנות או התנהגות תוקפנית.

- הרס עצמי ו/או התנהגויות של נטילת סיכונים.

- דריכות מתמדת Hyper-vigilance

- קשיי ריכוז.

- קשיי שינה (קושי להירדם או נדודי שינה).

- תגובת עירור מופרזת Startle Response



# עולם הטראומה – הסתמנות פוסט טראומטית

## קריטריון F

משך הסימפטומים הוא יותר מחודש אחד.

## קריטריון G

הבעיה גורמת למצוקה משמעותית או לפגיעה בתפקוד חברתי, תעסוקתי, או אזורי תפקוד חשובים אחרים.

## קריטריון H

התופעות לא נגרמות בגלל טיפול תרופתי, חומרים ממכרים או מחלה.





גוף זה הוא בניני הגוף הנקרא ביותר וגם העצוב ביותר בעולם כלו. זהו  
 אותו גוף הסתאָר בעמוד הקודם. אולם צורתיו שנית למען התבוננו בו קראוי.  
 כי במקום הזה הוסיף הנסיך הקטן על שני הארז. ומקאן נעלם.  
 הסתכלו בגוף זה נסה נסה למען תכירוהו קנקל אם מצאו בעמוד הנסים  
 למסע על שני מדגרות אפריקה. אם תנדמנו במקום הזה. אָנא. אל תקטנו להמשיך  
 בדרךכם: המתינו נא שעה קלה ממת איתו בוקב! וְהָיָה אם יוסיף לקניכם ילד.  
 ששניו שוחקות ושצרו נקב, והוא אינו עונה על שאלות, וידעתם נכונה מיהו  
 אותו ילד סלאי. ואָז עשו נא סוד עמדי למען יסוג צערי וְנָח לי: כתבו לי  
 סיד כי הנסיך הקטן מור אלינו...

# עולם השכול – הסתמנות אבל פתולוגי

אבל הוא תגובה נורמטיבית לאובדן.

אבל פתולוגי הוא תגובה חורגת לאובדן.

האבל הפתולוגי מתאפיין בעיקר בממד הזמן:

- אבל מושהה הוא מצב בו תהליכי האבל נדחים בין מספר

חודשים לשנים ארוכות.

- אבל בלתי נגמר הוא מצב של התאבלות בלתי פוסקת –

ונסיגה מן החיים.

- אבל טראומטי.



# עולם השכול – הסתמנות אבל פתולוגי

אבל טראומטי :

עלול להיווצר במקרים של מוות פתאומי ובלתי צפוי  
(כתוצאה ממלחמה, או פעולת טרור או תאונת  
דרכים וכדומה). בדרך כלל, מדובר במוותו של אדם  
צעיר. מוות כנגד הסדר הטבעי היוצר מצב בו  
הורים מתאבלים על ילדיהם.





## עולם השכול – הסתמנות אבל פתולוגי

נוכח מאפיינים אלו, עלול ההורה להיכנס למצב של אבל טראומטי בו הוא מנסה להבין את נסיבות המוות של בנו. זוהי צורה של אבל בה הוא אוסף, באופן אובססיבי, אינפורמציה מכל מי שאפשר : עדים, חברים, תחקירים ופרסומים, כדי לגבש את תמונת הקרב, או הפיגוע או התאונה.



## עולם השכול – הסתמנות אבל פתולוגי

פעמים רבות המידע אינו מתלכד למכלול אינטגרטיבי. יש סתירות בעדויות. מתעוררת חשדנות כי לא נמסרה כל האינפורמציה. שיש הסתרה על מנת לטייח או לכסות, שמותו של הבן היה לשווא. ברוחו של ההורה השרוי באבל טראומטי משתחזרים שוב ושוב האירועים הטרואומטיים שהובילו למוות וכך, באופן בלתי מכוון, האבל הופך טראומטי. "הסרט" הופך לדימויים חודרניים, לפלשבקים ולסיוטים.



# עולם השכול – הסתמנות אבל פתולוגי

באופן הזה, ההורה הופך להיות פוסט טראומטי ומבטא את אבלו דרך ההפרעה הפוסט טראומטית, אליה יכולים להתווסף גם רגשות אשמה.

רגשות אשמה על כי לא הצליח להגן על בנו או בתו, או כי מערכת היחסים שקדמה למות הטרואומטי הייתה קשה.



# עולם השכול – הסתמנות אבל פתולוגי

זהו המקום החשוב של הבשורה הנכונה.



להודעה הנכונה יש את הכוח לאתחל

תהליכי אבל נורמטיבי ולמנוע את האבל

הטראומטי כצורה של אבל פתולוגי.



# הודעות נפגעים- בשור בשורה מרה :

## הגדרות

מידע המשנה לרעה את השקפתו של היחיד על עתידו וגורם לבעיות נפשיות והתנהגותיות הנמשכות לאורך זמן (Back, 2002)

אירוע חיים שלילי של קבלת הודעה המשבשת את המובן מאליו, הידוע והמוכר ליחיד (Charmaz, 2000)

מצבים בהם היחיד מאבד תקווה, במקרים בהם קיים איום לבריאותו הנפשית או הפיזית, סיכון לפגיעה באורח החיים שלו או מסר של צמצום אפשרויותיו בעתיד (Bor, 1993)



# סוגים של בשורה מרה

הודעה על מוות (עקב אירוע טראומטי או מחלה קשה)  
הודעה על מחלה קשה, חזרת מחלה, סוף הטיפול הריפויי



**הבשורות המרות מסווגות לשתי רמות**  
יוצרות הפרעה זמנית בהתנהלותם של  
החיים (החלפת מסתם, החלפת פרק ירך)  
מאיימות על המשך קיום החיים  
(מחלה ממארת)



# אסטרטגיות בבשור בשורה מרה

**פרטיות** – מקום שקט, פרטי, ללא הפרעות. ההודעה נמסרת בישיבה, פנים אל פנים, שמירת קשר עין.  
**מודיעים** - צוות מקצועי שמציג עצמו. רק אחד מודיע.

**מיידיות** - בשור הבשורה המרה קרוב עד כמה שניתן לאבחנה או לאירוע  
**בהירות המסר**-מילים פשוטות, ללא עמימות ורב משמעויות הניתנות לפירושים שונים.  
**אכפתיות** של המבשר ותמיכה בלתי מילולית -  
שתיקה המביעה אמפטיה ותמיכה ע"י מגע





## עקרונות מסירת מידע

למשפחה זכות על פי חוק לקבל הודעה ומידע אודות נסיבות המוות. מסירת מידע היא חלק מהאמנה הקיימת בין המסגרת האירגונית למשפחה, או כחלק מיחסי חולה ורופא. למידע יש 3 מימדים: מימד אובייקטיבי שהוא עובדות, בדיקות, נתונים סטטיסטיים. מימד סובייקטיבי שהוא פרשנות של המשפחה ושל המטפל. מימד קונטקסטואלי המשתנה בהתאם לצרכים ולמטרה.



# עקרונות מסירת מידע

**מסירת ההודעה היא תהליך ולא אירוע חד פעמי**

המידע משתנה ללא הרף ברצף של זמן, לפי התפתחות האירוע, נגישות המידע או התפתחות המחלה.

מסירת מידע – כלי טיפולי אשר יש לתת אותו: במינון מתאים, בתזמון נכון ובצורה מתאימה

הצפה במידע כמו העלמת מידע עלולה להזיק

## עקרונות מסירת מידע

מסרו את ההודעה כפי שתכננתם למסור אותה אך היו

קשובים להשפעתה ולמידת "החדירה" שלה.

השתמשו במילה "מת" כדי שהמסר יהיה ברור.

הימנעו ממילים לא די חד משמעיות – "בשמיים", בעולם

שכולו טוב, נאסף לבורא וכו'.

משפחות שונות תגבנה בצורה שונה משקט ועד התפרצות.

אל תהיו שיפוטיים.

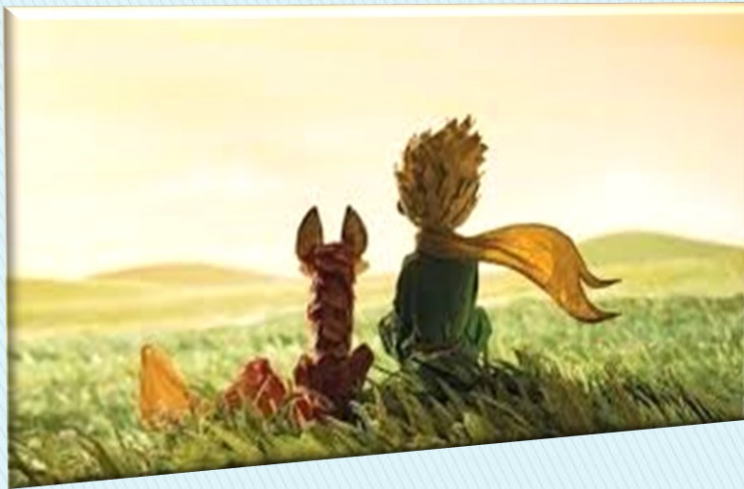
# עקרונות מסירת מידע

מסרו את מלוא הפרטים העובדתיים הידועים לכם, כולל על נסיבות המוות, במידה וידועות לכם, בצורה ברורה, ישרה ומפורטת תוך שמירה על מידת היגיון) – יש למשפחה את הזכות לדעת).

אין להשאיר את המשפחה לבד לפרקי זמן ארוכים.  
לאחר זמן קצר, יש להסביר נהלים ותהליכים.

# תכנון מסירת ההודעה

חשבו על נוסחים אפשריים אחדים למקרה שהנוסח לא יתאים  
למשפחה או לסיטואציה.



ארגנו מקום שקט עם פרטיות  
דאגו לצרכים "ראשוניים",  
ובמידת האפשר והצורך,  
לצוות רפואי.

התכוננו לשאלות אינפורמטיביות ורגשיות.

# תגובות של בני משפחה להודעה

## תגובות גופניות:

רמת אנרגיה נמוכה ותשישות  
התבודדות

שינויים בדפוסי אכילה ושינה  
בחילה

תחושת עלפון

מצוקה נשימתית, לחץ בחזה, גלי חום

## תגובות רגשיות:

הכחשה

כעס ומחאה

פחד ותחושת חוסר ישע

ייאוש

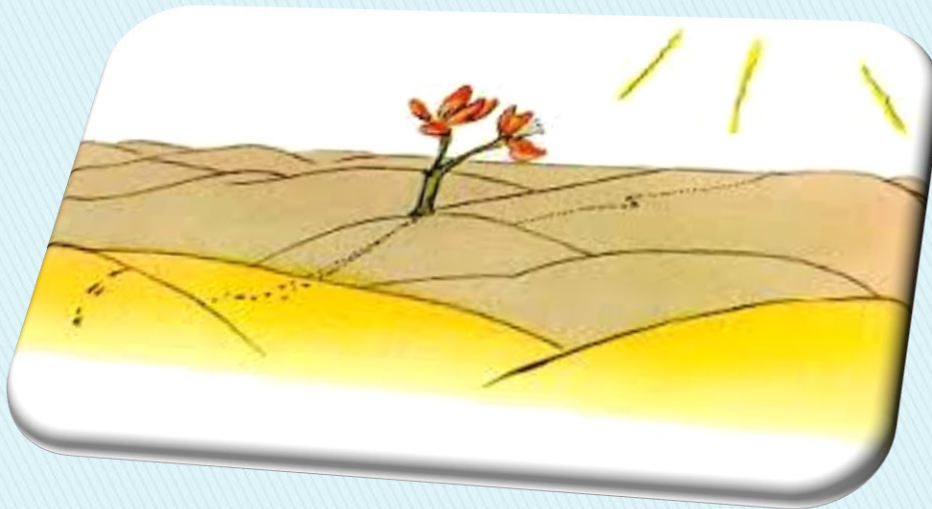
## תגובות קוגניטיביות:

בלבול

שיפוט לקוי וקושי בקבלת החלטות

בעיות זיכרון וריכוז

קשיי תקשורת



# בשורה מרה-ההיבט התרבותי

בחברה הישראלית מודעות עצומה לסכנה הקיומית, ולמוות.  
כל דור וסיכוניו שלו : צבא, תרמילאות בעולם, תאונות דרכים,  
סיכון מקצועי תפקידי, חולי פתאומי ועוד.  
בכל שלב, קיימת מערכת שאמונה על מסירת ההודעה.  
לכל עדה או תת תרבות מנהגים ודפוסי התנהגות משלה.  
אנו ערים לסיכונים לבעלי התפקידים בבואם למסור הודעתם

# בשורה מרה-ההיבט התרבותי

אנו מביטים בעיניהם ורואים את שפת הגוף כדרך להבין את המסר.

פעמים רבות השאלה היא לא האם קרה אלא מה קרה ועד כמה חמור. ברגע ההוא בשורת הפציעה נחוות כהקלה רגעית. מכאן גם החשיבות העצומה למידע אמין ומדויק. לכן גם, יש להפריד בין עובדות לבין כל מידע אחר.



# תכנון מסירת ההודעה

יש להשיג מידע מקדים, רב ככל הניתן על האירוע, הקורבן והמשפחה, ולהסתייע בו למסירת הודעה.

חשבו כיצד נכון ביותר להעביר את ההודעה – חשבו כיצד אתם הייתם רוצים (חו"ח) לקבל הודעה מעין זאת.

היו גלויים עם עצמכם וסביבתכם לגבי רגשותיכם והיו נכונים לבקש ולקבל תמיכה מסביבה קרובה ורחוקה.

תכננו את השיחה: מה ברצונכם לומר ואיך, איך תגיבו לתגובות אפשריות שלהם, איזה מידע נוסף ברצונכם למסור לאחר ההודעה.

## המבשרים - מודיעי הנפגעים

מסירת בשורה מרה אינה מיומנות טכנית בלבד.  
למבשרים תחושות של הזדהות עם המשפחה, תחושות של  
חוסר אוניס, חרדה, צער ומבוכה.  
יש ללמוד וללמד את נושא בשור הבשורה המרה - להקנות  
ידע תיאורטי, להביא להגברת מודעות עצמית, לרכישת  
מיומנויות בעזרת סדנאות וסימולציות וכל זאת תוך דגש על  
רגישות תרבותית  
יש לשתף צוות רב מקצועי בבשור הבשורה המרה



# משפטים שעוזרים בבשור בשורה מרה

## עוזרים ביותר:



"אהיה כאן בשבילך"  
"אני מעריך את האומץ שלך"  
"עכשיו זו מלחמה וצריך להלחם"  
"ראינו מקרים כאלו ויש המבריאים מזה"  
"עכשיו תתמקד בהחלמה מהניתוח,  
כשנגיע לגשר (כימותרפיה) נעבור את זה"  
"אני מבין איך אתה מרגיש"  
"יהיה בסדר"



# משפטים שעוזרים בבשור בשורה מרה



**עוזרים בצורה בינונית :**

" מחכה לך תקופה קשה "

" הלוואי שהיו לי בשורות טובות "

" זה היה יכול להיות גרוע יותר "

**לא עוזרים :**

" אני מצטער יש לי בשורות רעות "

" אי אפשר לעשות יותר מזה "

" כולנו נמות בסוף "

(רסין, 2006)



# פרוטוקול למסירת בשורה מרה SPIKES (Buckman, 1992)

- ▶ הנחת העבודה של הפרוטוקול או המודל היא כי ניתן לשפר את התקשורת בין המודיע או הרופא לבין המשפחה השכולה או החולה על ידי הבנה טובה יותר של התהליכים המעורבים במפגש, ויישום של גישה שיטתית המבוססת על שישה צעדים המעוגנים היטב בעולם התוכן של ייעוץ ותקשורת



# ששת צעדי הפרוטוקול :

## Setting

סקירת בית המשפחה, למידה והבנת המרחב המשפחתי.  
ארגון הסביבה בה תתקיים השיחה, מקום שקט, ללא  
הפרעות. חשוב לאתר דמות מתפקדת (בן משפחה, חבר)  
ולצרף אנשים משמעותיים להודעה.  
לשמור על קשר עין עם המשפחה, לידע את המשפחה על  
הזמן שתהיו איתם ועל עדכוני מידע בהמשך.



# ששת צעדי הפרוטוקול :

## Perception

ניסיון להבין את המידע שבידי המשפחה(לפני שאנו אומרים את הבשורה ולאחריה), להבין את תפיסת המשפחה, לתקן במקום שישנו חוסר הבנה, לזהות מתי קיימת הכחשה ומתי קיים חוסר מידע, להשתמש בשאלות פתוחות("מה ידוע לך?", איך אתה מבין את המצב? מה נמסר לך?")



# ששת צעדי הפרוטוקול :

## Invitation

הכנת המשפחה לשיחה בה תימסר ההודעה, ניסיון להבין עד כמה מוכנים לשיחה, האם רוצים לקבל מידע כללי או פרטים מדויקים, עד כמה מעוניינים שבני משפחה נוספים יהיו שותפים מלאים בשיחה (שיתוף הילד)





# ששת צעדי הפרוטוקול :

## Information & Knowledge

לתת למשפחה תחושה של שותפות, מסירת המידע במילים ברורות ולא דו משמעיות, ובמנות קטנות. לודא שהמשפחה הבינה את הנאמר. אין להשתמש במילים "אין יותר מה לעשות" במקום זאת ניתן להציב מטרות קטנות ובנות השגה.



# ששת צעדי הפרוטוקול :

## Emotion & Empathy

יש להתייחס לתגובות הרגשיות של המשפחה,

לנסות להבין מה הם הרגשות שמאחורי

התגובה, ניתן להזמין את המשפחה לשתף

אתכם ברגשותיה, לתת לה את התחושה

שמחברים לרגשותיה



# ששת צעדי הפרוטוקול :

## Summary & Strategy

סיכום ההודעה ומתן אינפורמציה לגבי הישארות הצוות,  
העברת עדכונים למשפחה והנושאים בהם יכולה המשפחה  
להסתייע בצוות.





כאשר מסירת המידע נעשית כהלכה

They don't forget you

כאשר מסירת המידע נעשית שלא כהלכה

They don't forgive you

