

תהליכי התמודדות וצמיחה בקרב שארי התאבדות – חלום או מציאות?

Growth processes among suicide survivors – dreams or reality?

ד"ר יוסי לוי בלז

כנס להבין בכדי למנוע 5

הפסיכולוג אדווין שניידמן טוען כי התאבדות אינה רק סיום של חיים, אלא גם תחילתם של חיים מורכבים מאוד עבור אלו שנותרו מאחור. על כל התאבדות יש כ-25 איש אשר נפגעו באופן משמעותי מן ההתאבדות ונקראים – שארי התאבדות. מעט מדי נכתב ונחקר אודות שארי ההתאבדות, שמאפייני האָפּל שלהם אמנם דומים במידת-מה לאלה של מי ששכלו אדם יקר בנסיבות שאינן התאבדות, אך מאידך הם בעלי מאפיינים ייחודיים ומורכבים.

בפרויקט המחקרי הנוכחי ניסינו להפנות זרקור לאוכלוסייה זו ולהבין את מאפייני ואת הגורמים הפסיכו-סוציו-תרבותיים המנבאים צמיחה פסיכולוגית בקרב אוכלוסייה זו.

ראשית, ראינו כי אוכלוסיית השארים היא אוכלוסייה בסיכון מוגבר. במדגם של 200 שארים אותם אספנו מצאנו כי קרוב ל 8% ביצעו ניסיונות אובדניים כאשר באוכלוסייה הכללית, אחוז הניסיונות הוא סביב 0.1%. יותר מכך, כ 20% מהשארים היו עם תוכנית קונקרטיה להתאבדות, 38% חשבו מחשבות אובדניות בשנה האחרונה וכ-70% סבלו מדיכאון לפחות פעם אחת לאורך השנה האחרונה, מתוכם 20% בחלק משמעותי מהשנה. אחוז ניכר מהשארים סובלים מתסמיני אבל מורכב- אשר אינו מרפה מהם גם בחלוף הזמן. אז לאור כל אלו, האם יש גם סיכוי לצמיחה? בשנים האחרונות הולכת ומתבססת הטענה כי אירועי טראומה ואירועים יוצרי דָחַק, כגון שכול, יכולים לשמש גם כמנוף לצמיחה ולהתפתחות. "צמיחה פוסט-טראומטית" (Post-traumatic Growth), מתייחסת לשינויים פסיכולוגיים חיוביים שחווה אדם כתוצאה מהתמודדות עם אירועי חיים קשים (לאו דווקא במקום הקושי והכאב). עם זאת, פרויקט מחקרי זה מהווה הפרויקט הראשון בעולם אשר בחן באופן ישיר את הסיכוי לצמיחה בקרב שארי התאבדות.

מסדרת המחקרים שתוצג בכנס עולה כי קרוב ל 20% מהשארים מציגים רמות גבוהות של צמיחה ממשבר. בהרצאה נעמיק במאפיינים המרכזיים שתרמו לצמיחה בקרב שארים, בהשוואה לקבוצות אבילים אחרים (אחרי מוות פתאומי/צפוי). מן הממצאים עולה כי למאפיינים בין אישיים הקשורים לחשיפה עצמית ולתמיכה חברתית יש משקל משמעותי ביכולת של שארים להתמודד עם הכאב ולהגיב גם בשינוי פסיכולוגי חיובי. שינוי זה מתרחש בעיקר לאחר שנים ספורות מההתאבדות, והמתקשים בו במיוחד הם הורים לבנים שהתאבדו. בנוסף נציג נתונים אודות מאפייני ההתקשרות. השלכות הממצאים הללו לגבי טיפול פרטני וקבוצתי בשארים ידונו בהרצאה.