

מכון חרוב
The Haruv Institute



"תשישות החמלה" בעבודה עם
ילדים ומשפחות שעברו טראומה
ד"ר פולה דוד

סיפור בתמונות

















MICHAEL LONG

TRUCK & CRANE HIRE







- לחשוב על מקרה שנכנס לך
"מתחת לעור"
- מה היה ההיבט הכי מטריד או
מדאיג מבחינתך?
- למה דווקא היא או הוא?
- מה עזר לך להתמודד?
- מה למדת מזה?



תרגיל

הגדרות

4

תשישות
החמלה

3

שחיקה

2

העברה
נגדית

1

טראומה
משנית

טראומה משנית

תחושת אחריות
עבור הפונה



חשיפה לתיאורים
מפורטים של
הפונים על זוועות



קשר אמפתי
עם פונים



גורמת לשינויים בתחומי קוגניציה, רגש, וקשרים

סימפטומים של טראומה משנית

הפרעות שינה

- קושי להירדם
- נטייה להתעורר בלילה
- חלומות על חוויות הפונה

רגישות יתר

- הימנעות והתכהות (numbing)
- שחזורים טראומטיים כפייתיים

עומס יתר

- קושי בוויסות עירנות-יתר
- תגובת בהלה (startle response)

מוסחות

- קשיי ריכוז
- מחשבות חודרניות



נטייה למזער צרות של בני המשפחה

לראות את מצב
המשפחה שלי כפחות
משמעותי או חשוב
מהמצב של הפונה

העברה נגדית

הרגשות הלא מודעים שהפונה מעורר אצלנו,
כתוצאה מקשרים שלנו מהעבר



הזדהות השלכתית – רגשות לא מודעים שהפונה
"מפקיד" אצלנו, המורגשים כאילו הם שלי



"העברה נגדית טראומטית" – מושג שמתאר אלה
שעובדים עם ילדים נפגעי התעללות והזנחה



- תחושה שאתה מותש מבחינה רגשית ומנותק מאנשים אחרים, ולא חש סיפוק או תחושת הישג בעבודה (Maslach, 1982)

- תוצאה של עבודה בסטינג מסויים, עומס עבודה, אחריות גדולה מדי, חוסר שליטה, ובעיות בינאישיות במקום העבודה. (Maslach & Leiter, 1997).



שחיקה

שחיקה המשך

1 יכול לקרות בכל מקצוע

1

2 עייפות פיזית ורגשית
כתוצאה מסטרס ותסכול
מתמשכים

2

3 יכולת מופחתת להתמודד
עם דרישות התפקיד

3

4 תחושת חוסר יכולת וחוסר
אונים בהשגת מטרות

4

5 לאו דווקא משנה את
תפיסת העולם, אלא את
תפיסת מקום העבודה.

5



תשישות החמלה

מצב של עייפות וחוסר תפקוד (ביולוגי, פסיכולוגי, וחברתי)
כתוצאה מחשיפה מתמשכת לטראומה משנית או אירוע אחד

אינטנסיבי במיוחד (C.R. Figley, 1995).

סימפטומים

הסימפטומים דומים ל-PTSD אבל נובעים מחשיפה לטראומה של מישהו אחר



גישה צינית, פסימית, או חסרת תקווה לגבי העבודה או הקריירה



באופן פרדוקסלי, קשה לעזוב את העבודה בסוף היום



מחשבות חוזרות על מקרה מסוים.



סימפטומים (המשך)



רוחניות



קשרים בינאישיים



פיזי/סומטי



תפקוד בעבודה



התנהגות



קוגניציה



רגשות

מה ההבדל בין שחיקה ותשישות החמלה?

תשישות החמלה



שחיקה



תשאלו את
עצמכם אם את
אוהבת את
העבודה שלך



עובדים חדשים ✓

עובדים שיש להם רקע
טראומטי ✓

חשיפה לילדים שעברו
טראומה ✓

חשיפה להרבה פונים
שעברו טראומה ✓

מי הכי פגיע?



מי שמטפל בהרבה מקרי טראומה פגיע יותר

מטפלים בטרומה מודעים יותר לאפשרות שיכולים לקרות אירועים טראומטיים בחיים שלהם



פונים פוסט טראומטיים מביאים כאב ומצוקה עצומים לטיפול, אך מתקשים להירגע או להרגיש טוב יותר



עבודה עם ילדים קורבנות להתעללות מעוררת את החששות שלנו לגבי המשפחות שלנו



כוחות הדרושים: חשיבה בהירה,
וויסות רגשי, מיומנויות חברתיות,
מודעות עצמית, ותחושת מסוגלות
עצמית

גורמים שמחלישים: חוסר וודאות,
חוסר שליטה, פחד מפגיעה,
ובדידות

גורמים מחזקים: הדרכה,
מנטורינג ותמיכה קבוצתית יכולים
לחזק כוחות (מסוגלות עצמית)
ולהפחית תחושת בדידות



התמודדות עם
תשישות החמלה



כיצד את/ה יכול/ה לעזור לעצמך?

תכירו את הסימפטומים

תלמדו על הנושא (psycho-
education)

תכירו בעובדה שחשיפה
ממושכת, שעות עבודה
ארוכות, דרישות מעצמך
ובדידות מגבירות את
הפגיעות שלך לתשישות
החמלה.

מה עוד?



להשתמש בקשרים התומכים כדי
לעבד את הרגשות



להפוך "שלילי"
ל"חיובי"



לנוח הרבה: חוסן יורד
כשעייפים



"לשכוח מהעבודה"
אחרי שעות העבודה



למצוא תחביבים שנותנים
תחושה של סיפוק והנאה



השדה הרדיואקטיבי – ג'ראר פולבר

- בטראומה בילדות, חומרים "רדיואקטיביים" – סימפטומים של PTSD, תוקפנות, חשדנות, ועוד – עוברים למטפלים ומדביקים אותם, דרך מנגנונים של העברה נגדית והזדהות השלכתית
- חומרים רדיוטקטיביים מדביקים את כולם: ילד מדביק מדריך, מדריך מדביק מטפל, מטפל מדביק מנהל
- מטפלים זקוקים ל"פילטרים" כדי לעזור להם להתנקות

A large cooling tower is the central focus, emitting a thick, white plume of steam that rises and spreads across the sky. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, indicating a sunset or sunrise. In the background, a power plant with several large, dome-shaped structures is visible, along with some industrial infrastructure and a body of water in the foreground.

הדרכה ותמיכה קבוצתית מספקות "פילטרים"
לשדה הרדיואקטיבי

עבודת המדריך/כה במניעת תשישות החמלה

- ✓ לעזור למודרך לקבל את האימפקט הבלתי נמנע (לאו דווקא שלילי) של העבודה
- ✓ לדאוג למקום בטוח בו ניתן לדבר על תגובת המודרך לעבודה
- ✓ להבין ולקבל את הצורך לביטוי רגשי בהדרכה, בלי שיפוטיות
- ✓ להבדיל בין תשישות החמלה ו- PTSD – תגובות "נורמליות" מול צורך אפשרי בטיפול

מדריכים - המשך

- לעזור להחזיק משמעות מול כל המכשולים העומדים בפני תחושת הצלחה
- לספק אסטרטגיות ברורות לטיפול בסיכון וסכנה, ולהדגיש את המרכזיות של תחושת ביטחון לפונה ולמטפל
- לעזור להחזיק ציפיות גמישות ומציאותיות.

(Azar, S., 2000)



ומה ארגונים יכולים לעשות?

1

לספק מספיק הכשרה והדרכה
(זה לא צ'ופר), ותמיכה
בדרכים אלטרנטיביות

2

להקדיש זמן ולכבד תהליכים
קבוצתיים וישיבות צוות

3

לאפשר שילוב של עבודה
קלינית ופעילויות נוספות

4

לספק סביבה בטוחה
מבחינה פיזית



Trauma Stewardship דיילות/ניהול טראומה

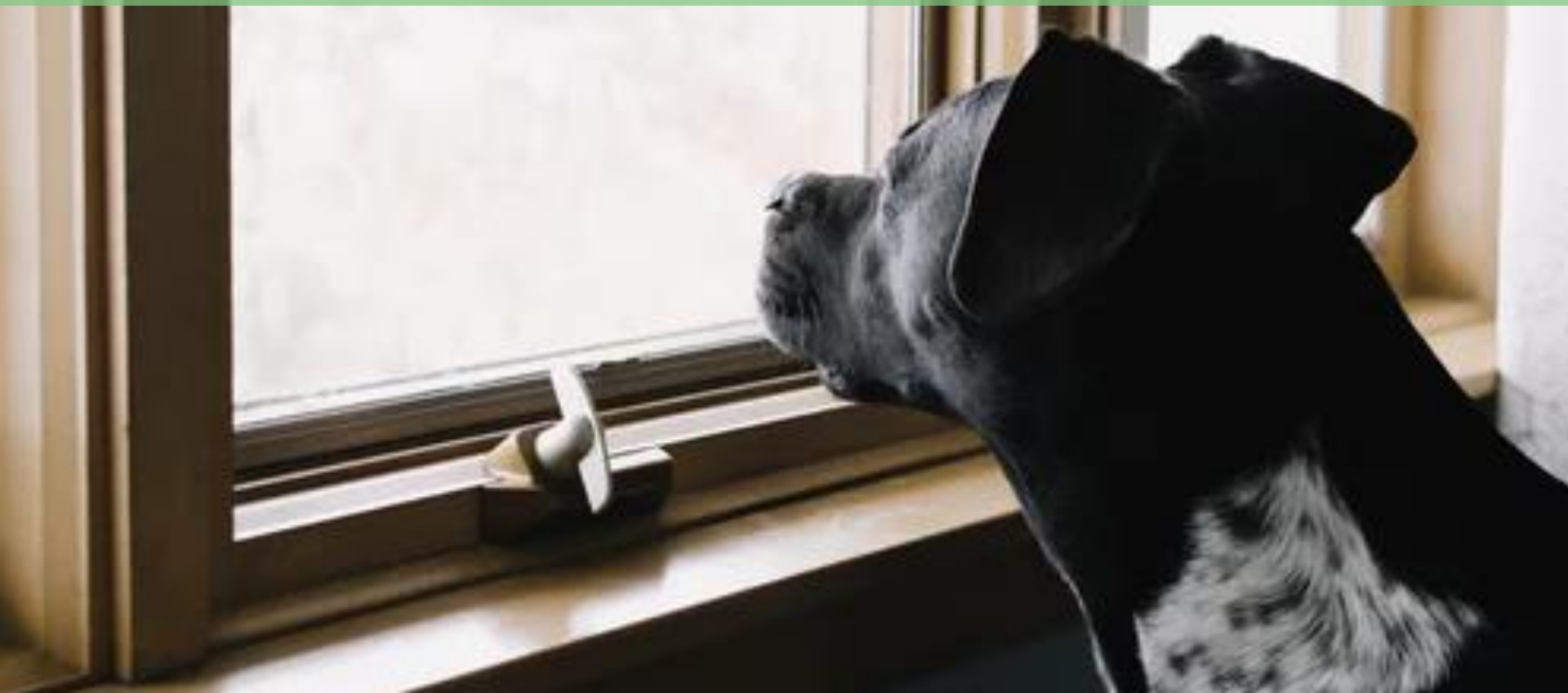
Laura Vandernoot Lipsky

הדרך בה יחידים, ארגונים או
קהילות מטפלים בקשיים,
כאב, או טראומה של בני
אדם, יצורים חיים אחרים או
כדור הארץ, כאשר מטפלים
בעצם בעת ובעונה אחת.

Protect your morning



צאו החוצה, תהיו בחוץ, תסתכלו החוצה



תהיו פעילים: תזיעו
ממאמץ שש פעמים
בשבוע ותעלו את
הדופק





לחשוב על משהו בגינו אתם אסירי תודה, משהו שהולך טוב.
שימו שעון מעורר כל יום כדי לשאול אל עצמכם: מה הולך
טוב עכשיו?



תצחקו

קיימו קשרים



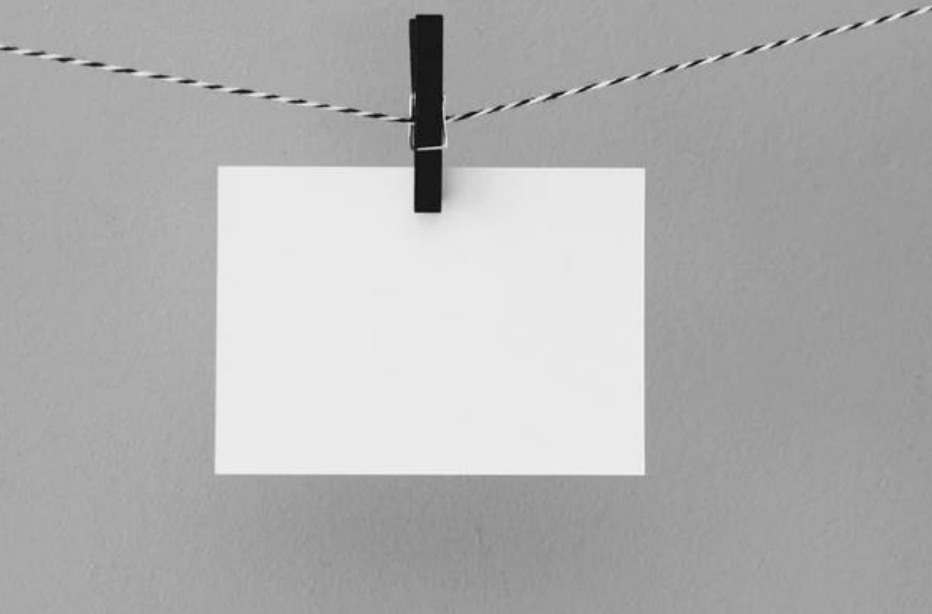
A close-up photograph of a large assortment of pharmaceutical pills and capsules. The pills are in various shapes, sizes, and colors, including white, yellow, blue, pink, orange, and green. Some are round, some are oval, and some are capsule-shaped. They are scattered across a white background. A semi-transparent green horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing white Hebrew text.

שימו לב להתמכרויות שלכם

תבלו עם חיות



התפעלו מאומנות



תפשטו (simplify)





תשנו

שימו לב למערכת
הלימבית ורמת וויסות



A person wearing a blue jacket and a red beanie is climbing a tall, black metal lattice tower. The person is seen from behind, reaching up to grip a horizontal bar. The background is a vast, hazy landscape with rolling hills and a blueish-grey sky. A green horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing white text.

אל תעשו נזק

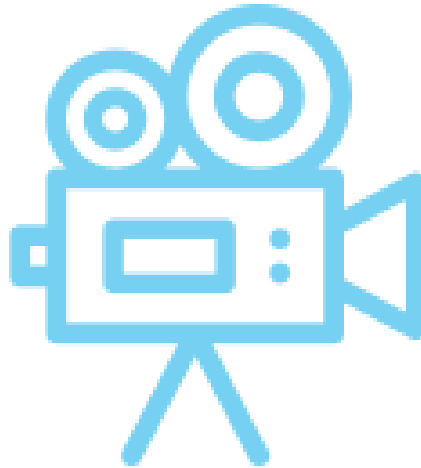


תטפחו צניעות ותקדמו חסד

תהיו מודעים (קשובים) לאיכות של הנוכחות שלכם



ומבט משעשע על טיבו של סטורס



<https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>

מכון חרוב
The Haruv Institute



תודה רבה

ד"ר פולה דוד, paulad@haruv.org.il