

תמיכה במצבים קריטיים



אבל ואובדן: אבל מקדים

כמעט כולם חווים אובדן בשלב מסוים בחיים. אבל הינו אוניברסלי, אבל כל אחד מעבד אותו באופן שונה. לפעמים אנחנו יכולים לחזות את האובדן לפני שהוא קורה. אולי חבר או בן משפחה סובל ממחלה סופנית, ובמקרה זה אנו עשויים להתחיל בתהליך האבל בעודם בחיים. במובן מסוים, אנחנו מתאבלים על הציפייה למוות. מצב זה ידוע בתור אבל מקדים.

- אבל מקדים יכול להתרחש לפני שהילדים הולך לאוניברסיטה. אחרים עשויים לחוות אבל מקדים לפני שינוי בעבודה, סיום התיכון או יציאה לפנסיה. אובדן יכולות פיזיות כמו ראייה, שמיעה או נייחות יכול גם לעורר רגשות אלה. אבל, כפי שנרמז לעיל, הסיבה הנפוצה ביותר לאבל מקדים היא מוות קרוב של אדם אהוב ממחלה סופנית.
- כאשר מתקרב מועד המוות של אדם אהוב, אתם לא רק חווים אובדן של אדם; אתם גם עומדים בפני שינויים קרובים, כמו שינוי התפקיד שלכם במשפחה. לדוגמה, אם אמכם המזדקנת תלך לעולמה, אתם עשויים להיות בני לוויה לאביכם המזדקן ולטפל בו. שינויים פיננסיים, חיוביים או שליליים, יכולים להשפיע גם הם על חייכם לאחר אובדן. כשהמוות מתקרב, אתם עשויים גם להתאבל על אובדן החלומות ועל מה שיכול היה להיות.



אבל הינו אוניברסלי, אבל כל אחד מעבד אותו באופן שונה.

לאבל המקדים יכולות להיות תגובות פיזיות ורגשיות רבות. ביניהן:

- | | | |
|--------------------|--------------------------|-----------------|
| • התרחקות מהחברה | • בדידות | • ירידה במשקל |
| • חוסר ריכוז | • כעס | • קשיי שינה |
| • אשמה לגבי האובדן | • דיכאון | • עייפות כללית |
| • חוסר תיאבון | • חלומות בהם מופיע המנוח | • התעסקות במוות |
| • אי שקט | | |

כיצד תעזרו לעצמכם



- ההנחיות הבאות עשויות להיות דרכים חיוביות להכין את עצמכם לאובדן הקרב:
- **קבלו עזרה** – אחרים עוברים את אותו אבל מקדים כמוכם. אל תפחדו לבקש מהם עזרה כשאתם מרגישים שאתם זקוקים לה.
 - **חיבור** – כאשר אתם מבליים זמן עם האדם היקר לכם (כמטפלים או כמבקרים), נצלו את הזמן הזה כדי לחזק את הקשר שלכם איתו/איתה.
 - **צרו רשת תמיכה** – צרו מעגל של אנשים שמבינים את האבל שלכם ויתמכו בכם כשאתם מתמודדים עם התקופה הקשה בחייכם.
 - **קבלו ייעוץ** – עבור חלק מהאנשים, עזרה מקצועית היא הדרך הטובה ביותר להתמודד עם אבל מקדים ולהסתגל לחיים לאחר מות אדם אהוב.

איך עוזרים לאחרים



- ההנחיות הבאות עשויות להיות דרכים חיוביות להכין את אלו שמסביבכם לאובדן הקרוב:
- **היו כנים –** כללו בני משפחה ואנשים קרובים בדיון כן על המצב.
 - **התמודדו עם בעיות –** נסו לטפל (ואולי לפתור) בעיות ארוכות שנים, מרירות או ויכוחים.
 - **הביטו לעבר העתיד וגם לעבר העבר –** ככל שאבל כרוך ברגעים של הרהור והיזכרות, היו בטוחים שלאנשים שמסביבכם ייקח זמן להביט קדימה. אבל יכול להיות כרוך גם בצמיחה והתחדשות עתידית.



אינכם צריכים לחוות אבל, אובדן ואבל מקדים לבדכם. יש אנשים שמחפשים נחמה רוחנית בתקופה קשה זו ומוצאים נחמה וכוח בקהילה הדתית שלהם. אנשים רבים מפקים תועלת מהשתתפות בקבוצות תמיכה העוסקות בסוג מסוים של אובדן. כמו תמיד, פנו לעזרה לפי הצורך דרך הרופא/ה שלכם, או מטפלת מוסמכת או איש/אשת מקצוע בתחום. אבל מקדים הוא אמיתי, אבל ישנם מרכזי תמיכה שיעזרו להדריך אתכם במעבר.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרוב בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יועק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

©Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, ב"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הדמנויות.