

התמודדות עם אבל ועם אובדן לטווח ארוך



אבל הוא תגובה טבעית לאובדן. במהלך אבל חווים אנשים מגוון רחב של רגשות. אלה עשויים להיות מפתיעים או קשים להסבר. אם אתם נמצאים בתקופת אבל, היצמדו לתקווה. רוב האנשים יכולים להחלים מאובדן בהינתן די זמן, הרגלים בריאים ותמיכה חברתית. חשוב להבין את הדרכים הבריאות להתמודדות עם יגון, משום שהדבר חיוני לבריאותכם הנפשית.

הזמן מרפא

אין כל לוח זמנים "נורמלי" לאבל. תגובות רגשיות הקשורות לאבל עשויות להופיע חודשים או אפילו שנים אחרי האובדן. ואולם, תחושות האבל הן החזקות ביותר מיד לאחר האובדן. התחושות הופכות קלות יותר עם הזמן. אם אתם אבלים, היו סבלנים עם עצמכם. דעו שהמצב ישתפר עם הזמן.

הרגלים בריאים

כאשר אתם מתאבלים על אובדן, חשוב יותר מתמיד שתקדישו לעצמכם את הטיפול הנאות, הן גופנית והן נפשית.

- **בריאות גופנית:** אבל עלול לגבות מחיר גופני. כאשר אתם חשים טוב יותר מבחינה גופנית, תוכלו להתמודד טוב יותר מבחינה רגשית. הקפידו לשמור על היגיינה טובה, לישון מספיק, לאכול מזון בריא ולהתעמל. נסו לעקוב אחר שגרת פעילויות יומית ושמרו את התחביבים ואת תחומי העניין שלכם. הימנעו משימוש באלכוהול ובסמים כתגובה לאבל.
- **בריאות הנפש:** טפחו את בריאות הנפש במהלך האבל. הקדישו זמן להכרה ברגשותיכם. קבלו אותם והביעו אותם בדרכים בריאות, כמו שיחות עם חברים ועם בני משפחה או כתיבת יומן. כל אדם מתאבל בדרכים שונות. הימנעו משיפוט או ביקורת עצמית על אופן ההתמודדות שלכם.

בקשו תמיכה מאנשים אחרים כדי לעזור לעצמכם להתמודד עם האבל ועם האובדן שלכם. זהו חלק חיוני מתהליך השלמה. שיתוף הרגשות שלכם יכול להקל על נשיאת עול האבל.

- **פנו אל האנשים שאתם אוהבים:** אף כי אבל הופך את ההתרחקות מאנשים אחרים למפתה, חשוב להישאר בקשר עם חברים ועם בני משפחה. אף כי שיחה עם חברים ובני משפחה על אבל ואובדן יכולה להיות משחררת מאוד, גם בילוי זמן רגוע עמם מועיל.
- **שאבו נחמה מהקהילה שלכם:** התחברו עם הקהילות שאתם חברים בהן ואשר יכולות להשתתף בצערכם. שימרו על שגרתכם הרגילה מבחינת קהילתכם הדתית, השכונה, מועדון הקריאה או קבוצת עמיתים ממקום העבודה.
- **שיקלו הצטרפות לקבוצת תמיכה:** כדי להתחבר עם אנשים אחרים שיכולים להבין לעומק ובאופן אישי את הרגשות שלכם, חפשו קבוצת תמיכה של אנשים שחווים אובדן דומה.
- **דברו עם מטפל פסיכולוגי או עם יועץ אבל:** אם אתם חשים שהאבל שלכם כבד מנשוא, בקשו סיוע מקצועי ממתפל או מיועץ שמתמחים באבל.

חשוב להכיר בהבדלים בין אבל לבין דיכאון קליני. תקופת אבל היא רכבת הרים רגשית. רגשות שליליים יופיעו בין רגעי עונג ואושר. דיכאון, לעומת זאת, מאופיין ברגשות קבועים של ריקנות וייאוש. תסמינים אחרים של דיכאון הם רגשי אשמה עזים, מחשבות על התאבדות, תחושות של העדר תקווה או חוסר-ערך, דיבור איטי ותנועות גוף איטיות, חוסר יכולת לתפקד בבית, בעבודה, או בלימודים וראייה או שמיעת דברים שאינם קיימים במציאות. אם אתם חווים תסמינים של דיכאון קליני, דברו מיד עם איש מקצוע בתחום בריאות הנפש.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גש' אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק 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 שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"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 הזדמנויות.