



סיוע למתבגרים ומתבגרות בעיבוד אבל טראומטי: הצעות לתגובות מתאימות עבור מטפלים ומטפלות

עיבוד של אבל שונה אצל כל מתבגר.ת. מוות אלים או פתאומי יכול לעורר אצל חלק תגובות טראומטיות לאבל עם קשיי התמודדות. הנה מספר דרכים להכיר בתגובות אלה ולסייע להתמודדות עם אבל טראומטי. חשוב לסגל עמדה לא שיפוטית, עם פתיחות לפשרות ולשקול את נקודת המבט של המתבגרים.ות.

מה שיעזור לי:	אני רוצה לספר לך ש:
1. להגיד שזה כואב לאבד אדם קרוב. דברו איתי על רגשות והזמינו אותי לדבר על רגשותיי, אבל דעו שאני לא תמיד אהיה מוכן.ה. שוחחו על החשיבות של התוכן המשותף ברשתות החברתיות.	1. יתכנו אצלי רגשות של עצבות, פחד, ריקנות, או חוסר רגש, ויחד עם זאת מבוכה להראות ולבטא את רגשותי האמיתיים. ייתכן שאשתף יותר מידי ברשתות החברתיות.
2. אנא היאזרו בסבלנות והישארו רגועים בעת קביעת גבולות מתאימים להתנהגויות מסויימות. עודדו אותי לחזור לפעילויות השגרתיות שלי והתרועעות עם חברים וחברות. אם יש חשש למעורבות שלי בפעילות שמסכנת את שלומי, הפנו אותי לקבלת עזרה נוספת מגורמים מקצועיים.	2. יתכנו אצלי בעיות חדשות בהתנהגות או שהבעיות הקודמות שהיו לי החריפו (התפרצויות זעם, עצבנות, שבירת כללים, חיפוש פעולות נקם). יתכן שאקח חלק בפעילות לא בטוחה או בפעילות שמזיקה לעצמי (פציעה עצמית, פעילות מינית לא בטוחה, שימוש בסמים או באלכוהול).
3. דעו שיתכן שיש לי מחשבות מפחידות על מה שקרה שלא שיתפתי. דברו איתי על דרכי התמודדות כמו לעזור לי לחזור לפעילויות מהנות, או להקשיב למוסיקה מרגיעה או לעשות הפסקה מההיצמדות לטכנולוגיה כדי לעזור לי לישון יותר טוב.	3. יש לי קשיים להתרכז ולשים לב או שאני חווה שינויים בדפוסי השינה שלי כמו דחיית שעת השינה שלי, ושינה מרובה במהלך היום.
4. דעות שיתכן שאפחית בערכן של התגובות הפיזיות הללו, או להיפך אגזים בתגובותיי לפציעות מינימליות שלי. עודד אותי להפחית מתח ולהרגע בעזרת מספר נשימות עמוקות או מתיחות קלות.	4. יתכנו אצלי תגובות פיזיות כמו עצבנות, כאבי בטן וכאבי ראש, דפיקות לב או כאבים אחרים בגוף. התגובות האלה עלולות להתגבר כשאני ליד אנשים, מקומות, קולות או מצבים אחרים שיכולים להזכיר לי את הטראומה או את מי שאיבדתי.
5. שוחחו איתי על פתרונות לתחושות של עצב והזכירו לי שגם אם הרשתות החברתיות יכולות לסייע, מפגשים פיזיים עם חברים וחברים חשובים מאד; עודדו אותי להיות בקשר עם מבוגרים ומבוגרות בהם יש לי אמון ולמטרות שיחה ותמיכה. אם העצבות או רגשות האשמה שלי נראים מוגזמים, אנא הפנו אותי לעזרה מקצועית.	5. ייתכן שאחשוב שלחיים אין משמעות, שארגיש אשמה על כך שאני בסדר, או שאסתגר ואמנע מקשר עם המשפחה והחברים.ות. יתכן גם שאעבור לשימוש מוגבר ברשתות חברתיות ומשחקי מחשב.
6.עזרו לי לפתח תפיסה מציאותית של הסכנות בחיים. דבר איתי על דרכים לקבל שליטה על בטחוני ועתידי (נהיגה זהירה, אכילה מזינה ובקשת עזרה מאחרים).	6. ייתכן שאתה אם משהו רע יקרה לי או לא.נשים משמעותיים עבורי. לפעמים תחושות אלו יבואו לידי ביטוי על ידי חרדה, דאגות, או נראות של חוסר דאגה לגבי עתידי (התרחקות מבית הספר ומהמחויבות שלי), או מעורבות בדברים מסוכנים.
7. תנו לי מידע אמיתי, מדויק ותואם גיל. בגיל ההתבגרות, המידע מגיע מכל מיני מקורות מדיה מקוונת. עוררו אצלי אמון שתמיד תגידו אלי את האמת. אם יש לי רגשות אחריות למצב, אשרו לי שעשיתי כל שיכולתי בזמן אמת.	7. יתכן שאדבר על תחושותיי, שהמוות קרה בגללי.



מה שיעזור לי:	אני רוצה שתדע ש:
8. הבינו שיתכן שאחשוב שדיבור על הטראומי או על מי שאבד יעציבו אותי. גם אם אגרום לתחושה של דחיה, המשיכו להיות בקשר איתי ולדעת היכן אני ומה מעשיי. נוכחותך בחיי חשובה עכשיו יותר מתמיד.	8. לפעמים לא ארצה לדבר על מי שמת. אני אנסה לשנות נושא או להתנגד להעלאת הנושא ("עזבו אותי בשקט") או שאתנער מהנושא. יתכן שאסתיר את חוסר הנוחות שלי ואתנהג כאילו שום דבר לא מטריד אותי ושהכל, בסה"כ, בסדר גמור.
9. הבינו שיתכן שיש לי הצפה של רגשות קשים אבל גם רצון רוצה להראות להעמיד פנים של חוזקה, שגרה, "הכל בסדר". זוהי אינדיקציה לאבל טראומטי וגורמים מקצועיים יכולים לעזור.	9. יתכן שאסרב ללכת למקומות שונים או לעשות דברים שמזכירים לי את מי שאבד לי, או שאתעלם מהשינוי בחיי מאז האובדן של הקרובים לי.
10. הבינו שיתכן שיש בי כעס וחוסר אונים כלפי מה שקרה למשפחתי. סייעו לי למצוא מילים כדי לבטא את רגשותי. אשרו לי שיש לי סיבות רבות לכעוס, וששימוש במלים במקום בהתנהגויות מסוימות זו דרך טובה להתנהגות.	10. יתכן שלא ארצה לדבר או להזכר בזכרונות הטובים על מי שאבד, מכיון שזה מעלה מחדש את עובדת המוות.

אם אחת או יותר מהבעיות מפריעות למתבגר.ת בתפקוד בבית או בבית הספר, או נמשכות מעבר לחודש- חודשיים, אנא פנו לגורמי בריאות נפש מקצועיים, עם נסיון בעבודה עם ילדים.ות ומתבגרים.ות שחוו טראומה או אבל טראומטי.