

להתמודד עם תקופות קשות

עלון לאנשים הסובלים מאבל ממושך

מה זו תקופה קשה?

יש תקופות בשנה שמכאיבות במיוחד לאדם האבד. העלון הזה נועד לסייע בהתמודדות עם אותן תקופות. בין הדוגמאות אפשר למנות חגים ומועדים, יום השנה לפטירה, יום ההולדת של הנפטר, יום ההולדת של האדם המתאבל, יום נישואים לאחר אובדן בן או בת זוג, היום הראשון ללימודים בכל שנה, וימים כמו יום האם או יום האב לאחר אובדן ילד, או יום הנישואים של ההורים ויום המשפחה לאחר אובדן הורה. אם לאדם היקר הייתה חיבה מיוחדת לעונה מסוימת, כמו הסתיו, ייתכן שגם היא תהפוך לקשה במיוחד עבורך. עבור מי שחווה אובדן הריון או ילד, גם יום השנה להריון עלול להיות מועד רגיש. אפילו מועדים ייחודיים יותר - למשל היום שבו מחליפים את השעון מקיץ לחורף - עלולים להפוך לכואבים, אם הם היו קשורים להרגלים או רגעים שחלקתם באופן קבוע עם האדם שאיננו עוד.

עקרונות מנחים להתמודדות עם תקופות קשות

באבד אין נכון ולא נכון, וגם אין מתכון ברור להתמודדות עם תקופות קשות. העקרונות כאן הם רק בגדר הצעות שיכולות לעזור לך להשיג מעט יותר שליטה על חיך. רק אתה תחליט אם וכיצד להשתמש בהם.

עיקרון 1: צפה והתכונן לתקופות קשות

לרוב אפשר לזהות מראש מתי יגיעו הזמנים הקשים, וכדאי לתכנן מה תעשה בהם ואיך תרצה לעבור אותם. למרות שהזמנים האלו יהיו קשים בין אם תתכונן מראש או לא, התכונן יעזור לך להרגיש קצת יותר בשליטה. נסה לחשוב איזה תקופות צפויות להיות מאתגרות עבורך, ורשום לעצמך. נסה לצפות מראש את התחושות שתרגיש ותרגל חמלה עצמית.

עקרון 2: הוקרת החיבור המתמשך עם האדם שנפטר

יש לנו חיבור קבוע ובלתי הפיך עם האנשים הקרובים לנו, ומותם אינו מבטל את ההשפעה שלהם על חיינו. אבל הוא כן משנה את אופי ההשפעה הזו. לאהוב אדם שנפטר זה אחרת מלאהוב אדם שחי, ובכל זאת, הקשר שלנו איתו ממשיך להתקיים. אפשר להוקיר את הקשר הזה, גם כשמתגעגעים וכואבים מאוד את חסרונו. תן דעתך שלאדם שנפטר יש כעת צרכים אחרים מאלו שהיו לו כשהיה בחיים – אולי הוא זקוק לך שתוקיר את זכרו, שתקדיש זמן לזכור את מה שהשיג בחייו, את האהבה והאכפתיות שהייתה לו, ואת התכונות הנוספות שהיו לו והערכת כל כך.

עקרון 3: מצא פעילויות מהנות עבורך ועבור אנשים אחרים שעדיין חיים

תקופות של חגים ושמחות, או של אירועי חיים גדולים (כמו חתונה או לידה) הן גם תקופות שמעלות הרבה קשיים עבור אנשים שאיבדו אדם קרוב. עם זאת הן גם הזדמנות למצוא רגעים של שמחה אמיתית, אותה אתה יכול לחלוק גם עם היקרים לך שעדיין חיים. רגשות חיוביים עוזרים לנו לחשוב בצורה צלולה יותר, לפתור בעיות ביעילות רבה יותר, ויש להן גם השפעות גופניות מועילות. נסה לחשוב על דברים שתוכל באמת ליהנות מהם, גם לצד הצער

והכאב, גם אם רק לכמה דקות. זה יכול להיות הנאה מאורות החנוכה, מעץ חג המולד או מחגיגות אחרות, להרגיש את החום והאהבה של האנשים שסביבך, לתכנן בילוי בהופעה מיוחדת או אפילו לצאת להליכה קצרה בערב קריר. נסה לחשוב על דברים קטנים או גדולים שיכולים להוסיף אור ושמחה גם בתקופה קשה.

[עיקרון 4: טפל בעצמך. ותן לאחרים לטפל בך](#)

גם אם התכוננת היטב, תקופות קשות תמיד יהיו מורכבות. הן עלולות להציף רגשות מכאיבים, וחשוב שתנסה להרגיע ולנחם את עצמך עד כמה שניתן. אולי יש אנשים אחרים שאתה דואג להם בתקופות כאלה, ומתכנן להיות שם בשבילם. אם כן, אל תשכח להכניס גם אותך לרשימה הזו. השתדל להנמיך את הציפיות שלך מעצמך ותן לעצמך זמן ורשות להיות עצוב. אולי אין צורך שאתה תארח את החג הקרוב, או שתיקח על עצמך יותר מדי מחויבויות. אפשר גם לקבל עזרה מבני משפחה ומחברים. תן לאחרים לקחת על עצמם פעילויות שמעיקות עליך או מלחיצות אותך - למשל לתכנן אירוע, לטפל בילדים, להכין ארוחות או לעשות כביסה. אולי תשקול להיעזר במישהו אחר כדי לחשוב מה יכול להרגיע אותך או לשמח אותך. שקול לבקש ממישהו לעשות אחת מהדברים האלה עבורך. נסה לאפשר לאנשים להיכנס לחייך בדרך שתעזור לך, גם אם אתה לא מרגיש מחובר אליהם בדיוק כמו בעבר.

דף עבודה 1: לזהות תקפות קשות

להלן מספר דוגמאות לתקופות שעלולות להיות קשות עבור אנשים אֶבְלִים. חשוב כיצד אתה בדרך כלל מרגיש בימים האלה, אם תרצה תוכל להוסיף גם זמנים או מועדים אחרים. בעזרת הסולם מטה, דרג עד כמה אתה מצפה שכל יום יהיה קשה עבורך, וכתוב משפט או שניים על הסיבות לכך.

0- כלל לא 1- במידה מועטה 2- במידה מסוימת 3- בוודאות 4- במידה רבה מאוד

מועד	תאריך	דירוג	הערות
1. יום השנה למותו			
2. יום ההולדת שלו			
3. יום ההולדת שלך			
4. ימי הולדת אחרים (ציין של מי)			
.1			
.2			
.3			
5. יום הנישואין של האדם שנפטר			
6. חגים (פרט אילו)			
.1			
.2			
.3			
7. תקופות קשות נוספות			
.1			
.2			
.3			

דף עבודה 2: תכנון פעילויות

בחר תקופה קשה ורשום דרכי פעולה בכל אחד מהתחומים מטה.

התקופה הקשה: _____

הוקרת האדם שנפטר

תכנון פעילויות מהנות או מספקות

דאגה לעצמך

