

# "להיות במגע בלי להינגע" - To be Affected not Infected

החמלה, שחיקת החמלה ונתיבים להתחדשות



ד"ר אלינער פרדס, אוניברסיטת רייכמן, 2023



Figley, C. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York, NY: Brunner-Routledge.

מונחים נוספים לתיאור ההשלכות השליליות על המטפל של החשיפה המשנית: העברת-נגד טראומטית, טראומטיזציה מכלי-משני, מצוקה אמפתית

# 1. מושגי יסוד- שחיקת החמלה ומרכיביה:



טראומטיזציה משנית	שחיקה	שחיקת החמלה
<p>ההשלכות ההתנהגותיות והרגשיות הנובעות מהחשיפה לאירוע טראומטי אשר נחוה על ידי אחר משמעותי, והלחץ הנחוה כתוצאה מהסיוע או הרצון לסייע לאדם שנפגע (Figley, 1995)</p>	<p>תשישות נפשית, ציניות ו/או ריחוק, הינתקות, ותקיעות, כישלון ו/או ירידה בתחושת המסוגלות (Maslach et al, 2001)</p>	<p>מושג מטריה כולל: שחיקה + טראומטיזציה + ירידה בסיפוק</p> 

## BURNOUT

EXHAUSTION

DEPERSONALIZATION

LOSS OF SENSE OF  
ACCOMPLISHMENT

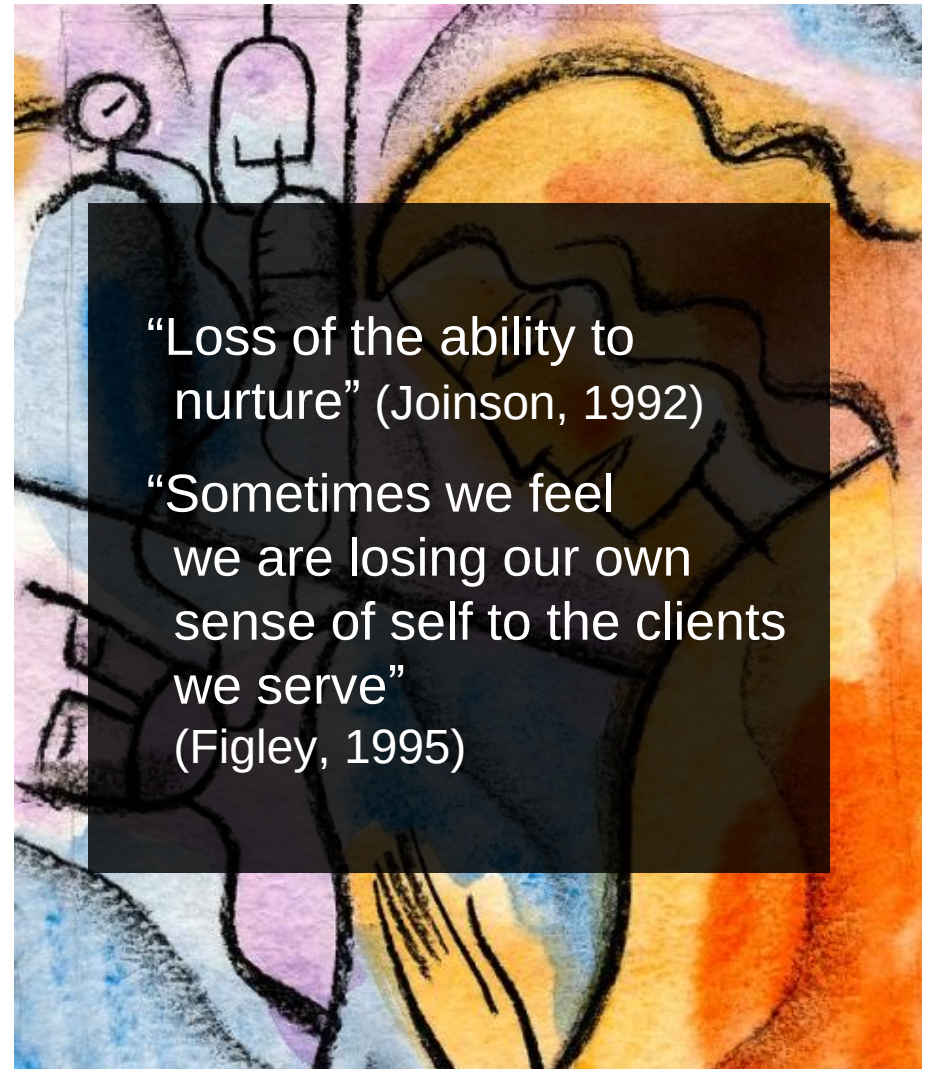
## TRAUMATIZATION

INTRUSIVE (images, thoughts)

AVOIDANCE

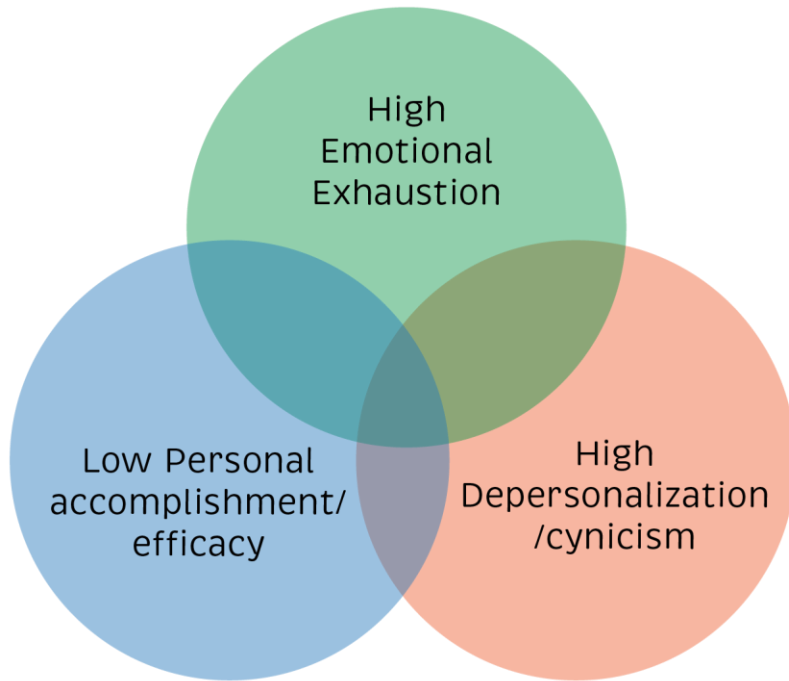
AROUSAL

NEGATIVE SCHEMAS



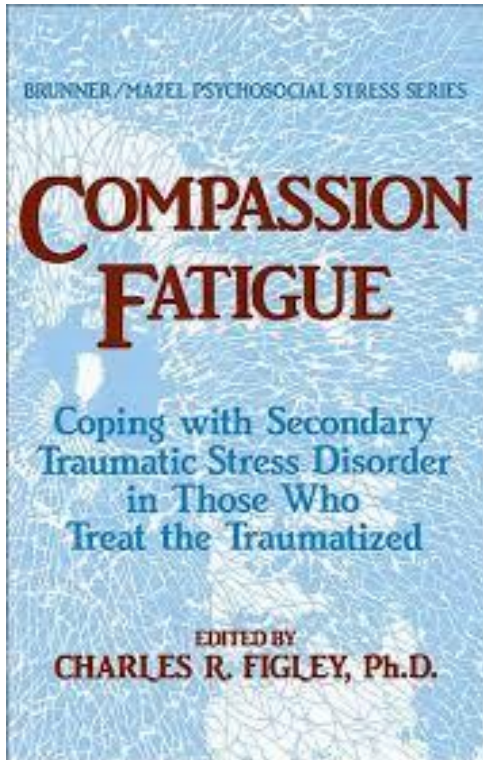
“Loss of the ability to  
nurture” (Joinson, 1992)

“Sometimes we feel  
we are losing our own  
sense of self to the clients  
we serve”  
(Figley, 1995)



פרדס, 2023





"השלכות ההתנהגותיות והרגשיות הנובעות מהיודעות לאירוע טראומטי אשר נחוה על ידי אחר, והלחץ הנחוה כתוצאה מהסיוע או הרצון לסייע לאדם שנפגע" (Figley, 1995)

מחקר של פיגלי על בני משפחה

בני משפחה לשבויים

מראות זוועה

### אפיוני המטפל

גיל צעיר / העדר ניסיון/התקשרות לא בטוחה  
טראומות לא מעובדות

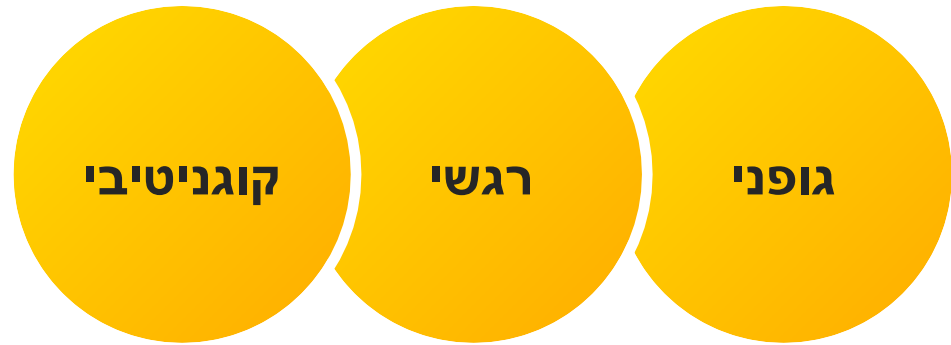
### אפיוני המטופלים (גיל, דמיון)

### אפיוני התפקיד והארגון

קונפליקטים, עמימות, בידוד, העדר הכרה  
ופידבק. העדר הדרכה /הכשרה מתאימה

ציפיות לא ריאליות ("לפתור הכל,  
לדעת הכל, לאהוב הכל")

מדוע חשוב לזהות? ≡



המצוקה כ"גלאי עשן".

מתי אנחנו מרגישים מרוקנים? / מהם  
הטריגרים ה"מפעילים" אותנו?  
איך אנחנו מטעינים את המצברים?





**משאבים חברתיים - תמיכה (משפחה, חברים, עמיתים)**

**משאבים ארגוניים - אקלים ארגוני, תקשורת ושייכות. הדרכה. Holding space**

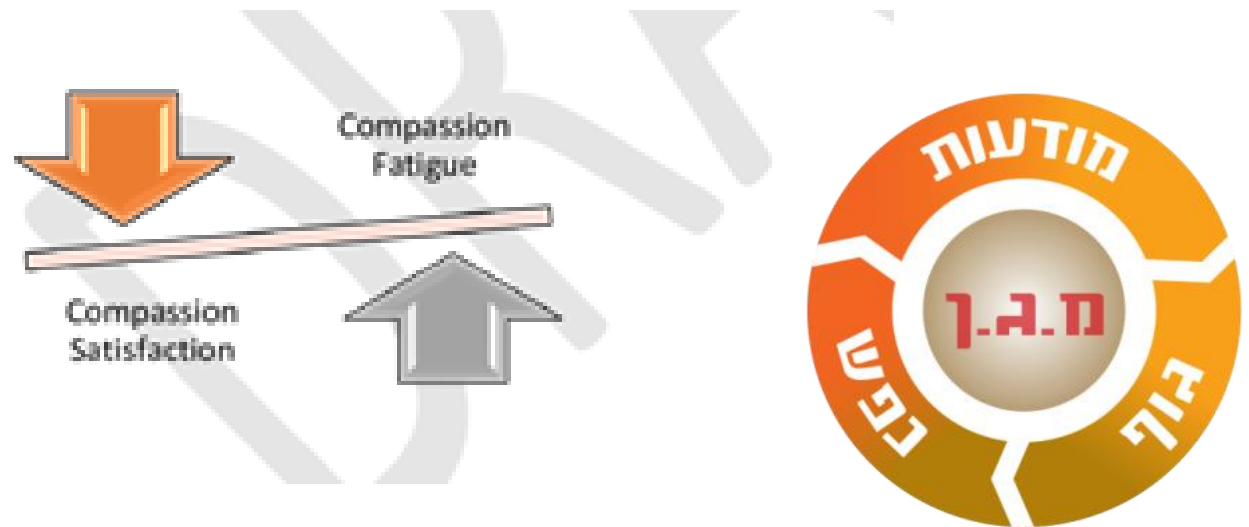
**משאבים מקצועיים - הכשרה. השתלמויות -> משמעות וקומפטנטיות בתפקיד**

**משתנים אישיים - חוסן אישי, גמישות, התקשרות בטוחה, ויסות רגשי, מנטליזציה.**



בסיסי הביטחון (פנימיים וחיצוניים) מפחיתים את הסיכון לשחיקה ומייצרים תנאים לאיזון מחודש בין דאגה לעצמנו ודאגה לאחרים.

**רווח - רווחה**



נמצא קשר בין התקשרות בטוחה,  
משמעות, ויסות רגשי, אמפתיה וסיפוק

- **Vicarious resilience**  
(Hernández, Gangsei, & Engstrom, 2007)
- **Shared Resilience**  
(Nuttman-Shwartz)
- **Vicarious Posttraumatic Growth**  
(Arnold, Calhoun, Tedeschi, & Cann, 2009)
- **Vicarious transformation**  
(Pearlman).

Vicarious Resilience: A New Concept In Work  
With Those Who Survive Trauma Hernandez, P.;  
Gangsei, D.; Engstrom, D. Family Process.  
(2007); 46(2):229-241





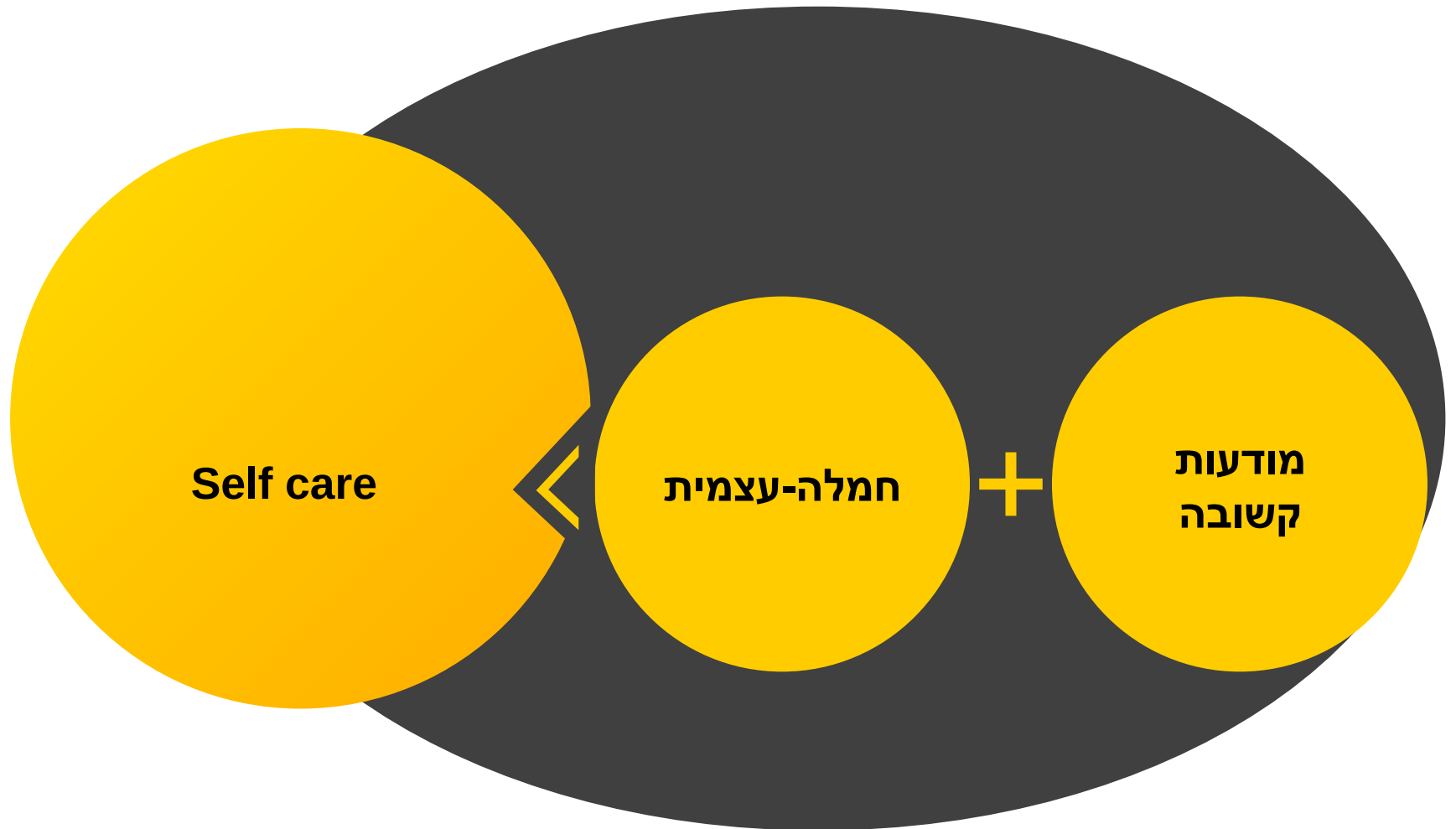
Vicarious transformation:

- **Engaging deeply**
- **Expanding our Resources**
- **Examining Our beliefs**

*“I believe that the very empathic connection with our clients both allows them to recover and opens us to vicarious trauma. But this **empathic connection** is also a bridge to our **own deepening humanity**, a phenomenon that I have termed **vicarious transformation**.”*

Dr. Laurie Pearlman

<https://www.youtube.com/watch?v=QXuCBnX23Po>



איזונים. דאגה לבריאות ורווחה. הפוגה. נשימה. הנאה. משמעות. גיוון ויצירה. יכולת לגייס תמיכה

**TO BE AFFECTED NOT INFECTED**

• מודעות - Awareness

לזהות מה עושה לכם טוב. לזהות איתותי מצוקה

• איזון – Balance - חתירה לאיזונים

מעורבות בפעילות תחביבים ותרבות פנאי.

קרקוע. כלים לויסות רגשי. נשימה. פעילות גופנית

הצבת גבולות. טקסי מעבר. רווח-רווחה

קשר - Connection

חיבור לטבע, חיבור למקורות תמיכה ושליכות, חיבור לחויית משמעות ותקווה

“...Place the oxygen mask on yourself first before helping small children or others who may need your assistance.”



החמלה לא שלמה אם אין בה חמלה ביחס לעצמנו