

בין חוסן לפגיעה: על אובדן וטראותה בזקנה

ד"ר איליה אליהו וד"ר שגית לב

מלחמת חרבות ברזל הציבה אתגר משמעותי של אובדן זקנים. המחלבים, שפלשו לעוטף בבוקר שמחת תורה ה-7 לאוקטובר, לא הבינו בין בוגרים, ילדים תינוקות וזקנים. אנשים זקנים נרצחו, חלקם נחטפו, חלקם פונו מביתם, ולא קיבלו מענה לצרכיהם הרפואיים והבריאותיים. עם זאת, לצד הפגיעה, אנו עדים לחוסןם של אנשים זקנים, אשר על אף התמודדות מורכבות אילו, הצליחו לשרוד פיזית ונפשית ואף להוות מודל לתקווה וחוסן לדורות הבאיםים יותר. כך נחשפנו לתושיה ולחוכמה של רחל אדרי מאופקים, שמחבלים חדרו לביתה; לחוסן וזקיפות הקומה של יפה אדר, שנחטפה לעזה; ולגבורה של שלמה רון ז"ל, אשר הקريب את עצמו על מנת להציל את בני משפחתו. עם זאת, אילו סיפורי קצה, אשר מעבר להם נמצאת התמודדות יומיומית של אנשים זקנים עם האתגרים שמציבה המלחמה: חסיפה לאלימות וקטנות, פינוי מבתיهم, ואף התמודדות עם אובדן.

חסיפה לטראותה בזקנה: בין פגיעות לחוסן

בכל אדם מבוגר יותר, כבר סיוכיו להיחשף לאירוע טראומטי אחד לפחות במהלך חייו גדים, פשוט משומם שהשנים החולפות מאפשרות חסיפה למגוון רחב של אירועי חיים (איילון, 2018). יתרה מכך, על-פי ניתוח מהלך החיים, חיים של האנשים מתעצבים מתווים חוויות ואירועים אישיים והיסטוריים, שהם חוו במהלך חייהם. וכך, חווונות טראומתיות ומהסור במשאבים לאורור מהלך החיים עלולים להעצים את פגיעותם של אנשים זקנים. זאת בשל ההשפעה המצתברת שלל אורוגעים אילו, כמו גם צמצום המשאבים בגיל הזקנה (Elder et al., 2003).



מתמודדים יחד אוניברסיטת בר-אילן

בית הספר
לעבודה סוציאלית
ע"ש לואיס וגבוי ויספבלד
הפקולטה למדעי החברה
אוניברסיטת בר-אילן



לגיל בו נחווה האירוע הטראומטי יש משמעות: ניתן להבחין בין טראומה המתרכשת בגל הזקנה, לבין טראומה שהתרחשה בגל צער ומלואה את האדם בזוקنته (טראומה מזדקנת). טראומה בגל צער, בעיקר בילדות המוקדמת, עלולה להשפיע באופן משמעותי על כל מהלך התפתחות הילד לאחר מכן ואף זיקנתו (איילון, 2018). מצבים איום המתרכשים בהוויה, עלולים לפגוע ברוחחתם האישית ואיוכות החיים של אנשים זקנים, ולעורר מחדש אובדן וטריאומות מה עבר (rgb ונטמן שורץ, 2022).

לאחר חסיפה לטראומה אנשים זקנים נוטים לפתח ולבטא יותר סימפטומים סומטיים (גופניים-חיצוניים) כגון: אובדן תיאבון, חוסר שינה ובעיות זיכרון - מאשר סימפטומים מאפיינים של פוסט טראומה, כגון: עוררות יתר או קהות חושים. יתרה מכך, מחלת הדמנציה השכיחה יותר בגל זקנה, עלולה לשנות את מערך ההתמודדות עם הטראומה: עבר חלקם מקום של שלווה והשלמה משום שהזיכרון הקשיים מפסיכיים להופיע ולהציג; ומайдך, עבר חלקם בשל הבלבול בין עבר להוויה, הזיכרונות והופכים למוחשיים ומאימיים (איילון, 2018).

לצד הסיכון בחסיפה לטראומה בגל הזקנה, קיימת העמדה הטענית, שדווקא אנשים זקנים, שכבר היו אירומי חיים קשים בעבר והתמודדו איתם, מצליחים לפתח חוסן העוזר להם בהתמודדות עם טראומות הגיעוות גיגיות בגל הזקנה. זאת כאשר התנויות קודמות של ההתמודדות והתגברות על מצב טראומה, עשויות להעשיר את יכולת האדם הזקן להתמודד עם האתגרים וקשיים אלו (איילון, 2016; 2018; Wister et al., 2016).

בר, חוסן נפשי בגל זקנה מוגדר כתהlixir וכתוכאה של הסתגלות מוצלחת, לאירועים בעלי אופי לחץ או טראומטי. ניסיון החיים המציגו כולל התנויות וההתמודדות מגוננת במצב לחץ וחירום, נותן פרספקטיבה ואמונה שאפשר להתגבר, לעבר משבורים ולהמשיך הלאה (בר טור, 2005). המחקר מצביע על החוסן בתהlixir ולא בתכונה אישית, אך שנאים זקנים רבים מסוגלים אף לשפר את חוסנם בשלבים מאוחרים יותר של חייהם (MacLeod et al., 2016).

המלצות לאנשי מקצוע

- התייחסות דואלית המאפשרת תנוצה בין שימוש האובדן לבין מכוונות לתפקיד ושיקום. זאת באמצעות התרבות פסיכו-חינוכיות אודות חווות האובדן והתייחסות מנורמלת ומתקפת כלפי המעבר בין ההתמודדות מכובן אבל, לבין ההתמודדות מכובנת שיקום (Schut & Stroebe, 1999).



- התערבותיות המציגות אופטימיות, תקווה ורגשות חיוביים, כגון באמצעות טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) ומינידפולנס (MacLeod et al., 2016).
- סקירת חיים וחסיפה נרטיבית, בדגש על התמודדות עם משברים קודמים. זאת במטרה לאתרא ולחזק משאבים אישיים של חוסן (אלון, 2015). בניית נרטיב רחב, Kohlberg, שלם ומוארגן, הכלול בתוכו את האירועים הקשים לצד החיוביים, תסייע במצב מסוימת למסע הכלול ולאירועי החיים הטריאומטיים בתוכו (rgb ונווטמן שורץ, 2022).
- איתור וחיזוק משאבי תמכה משפחתיים וחברתיים (MacLeod et al., 2016).

מקורות

- אלילון, ל. (2018). סקס, רפואיות ורוקנロל : מי אמר שהעולם שיך רק לצעירים. הוצאת מטר.
- אלון, ש. (2015). סקירת חיים באמצעות טיפול בזקנים. בתור: ד. פרילוצקיום. בהן (עורכות), גرونטולוגיה מעשית, כרך שני (עמ' 304-107). אשל.
- בר-טור, ל. (2005). בריאות נפשית חיובית בהזדקנות וזקנה. גرونטולוגיה, ל"ב(2), 113-127.
- rgb, ע. ונווטמן שורץ, א .. (2022). נשף ב-23.12.23 לספר חדש בזקנה: העלה מחודשת של אירוע דחק לנוכח אובדן חדש (dorotmagazine.co.il)
- Elder, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In: J. T. Mortimer & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp. 3–19). Springer.
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Stroebe, M.,(1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: & Schut, H. A. W.: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 1–28.
<https://doi.org/10.1080/074811899201046>.
- Wister, A. V., Coatta, K. L., Schuurman, N., Lear, S. A., Rosin, M., & MacKey, D. (2016). A lifecourse model of multimorbidity resilience: theoretical and research developments. *The International Journal of Aging and Human Development*, 82(4), 290-313. <https://doi.org/10.1177/0091415016641686>.