

שירותי בריאות מכווני החלמה: סיכום פרק 9 מתוך הספר:

Slade, M. (2009). *Personal recovery and mental illness: A guide for mental health professionals*. MA: Cambridge University Press.

ד"ר מייק סלייד, 2009

נכתב במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספר"א - ispraisrael.org.il
סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ, על-פי תרגום באדיבות חברי יספר"א.

מסגרת ההחלמה האישית

בפרק הזה תתואר מסגרת (Framework) לתהליך של החלמה אישית, המבוססת הן על תיאוריות והן על נתונים אמפיריים. מסגרת זו ניתנת ליישום, והיא מתבססת על אפיסטמולוגיה הבנייתית, שמצביעה על האופי המשתנה והסובייקטיבי של המציאות. תיאור מסגרת ההחלמה אינו מכוון לתאר מהי החלמה, שכן אין תיאוריה או אחת מודל אחד לכך, אלא מנסה ליצור תיאוריית-על שתספק הכוונה לאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש להחלמה אישית. מטרת הפרק לזהות כיצד מודלים קליניים יכולים לסייע, או לחילופין להוות גורם מונע להחלמה, מתוך התמקדות באדם, בקונטקסט החברתי שלו ולא במחלה שלו.

נתונים אמפיריים:

א. התחומים המרכזיים של החלמה אישית

כותבים רבים זיהו תחומים מרכזיים הרלוונטיים להחלמה אישית. נמצאו ארבע השלכות שליליות בעקבות קבלת דיאגנוזה פסיכיאטרית:

- (א) אובדן הזהות העצמית והחלפתה בזהות של חולה פסיכיאטרי.
- (ב) אובדן כח, כולל היכולת לבחור ולהחליט על ערכים אישיים.
- (ג) אובדן משמעות, למשל על ידי אובדן תפקידים חברתיים חשובים.
- (ד) אובדן תקווה, המוביל לייאוש והסתגרות.

ראיונות עם מתמודדים העלו ארבע תמות המסבירות החלמה:

- (א) גורמים פנימיים, כגון תובנה ונחישות.
- (ב) עזרה עצמית ויכולת להתמודד עם קשיים.
- (ג) גורמים חיצוניים, במיוחד קשרים עם אנשים הנותנים לאדם תקווה.
- (ד) העצמה, כולל כוחות פנימיים אישיים יחד עם קשרים ומערכות יחסים עם אחרים.

בנוסף, סקירת מחקרים איכותניים העלתה תמות מרכזיות הקשורות להחלמה, בהן הגדרת זהות מחדש, קבלת תמיכה מאחרים, חידוש תחושת תקווה ומחויבות, קבלה והשלמה עם המחלה, מעורבות בפעילויות חשובות, הרחבת התפקידים החברתיים, ניהול סימפטומים, השגת שליטה ואחריות של האדם על חייו, התגברות על סטיגמה, ויכולת לממש זכויות אזרחיות.

במחקר נוסף, ראיונות עומק עם יותר מ-40 אנשים בהחלמה, העלו כי החלמה נקשרה לתמות של תקווה, הערכה עצמית, מערכות יחסים חיוביות, והבנייה של זהויות: זהות אישית, חברתית, וכן זהות מינית, והיכולת להיפרד מזהות החולה.

בדומה לכך, מחקר שהתמקד באוכלוסיית עמיתים נותני שירות, העלה אף הוא תמות של תקווה כמרכיב מרכזי בהחלמה, וכן זהות אישית בהווה ובעתיד, משמעות בחיים, כולל מטרות ויעדים, ואחריות – היכולת לקחת אחריות אישית להחלמה.

סינתזה של כלל מסגרות ההחלמה שהוצעו לעיל מוצגת באמצעות טבלה מס' 1, הכוללת את הקטגוריות המרכזיות של החלמה.

טבלה 1: מושגי מפתח בהחלמה אישית: הגדרות ושאלות בהקשר של מחלה נפשית

החשיבות במחלה נפשית	השאלה המרכזית	הגדרה	
מחלת נפש והשלכותיה השליליות יכולות למנוע תקווה לעתיד טוב יותר.	מה יקרה לי?	ציפייה עתידית למימוש ערכים אישיים, מערכות יחסים ואמונות רוחניות.	תקווה
מחלת נפש פוגעת בזהות האישית ובזהות החברתית.	מי אני?	תכונות אישיות קבועות שמייחדות אותנו ומחברות אותנו אל שאר העולם.	זהות
מחלת נפש הינה חוויה עוצמתית שמחייבת הסבר ומציאת משמעות מספקים.	מה קרה?	הבנה שיוצרת קוהרנטיות פנימית לחוויה האישית של מחלת נפש	משמעות (ישירה)
מחלת נפש מובילה להערכה מחדש של ערכים אישיים שקשורים למשמעות ומטרות החיים האישיות.	מה זה אומר בשבילי?	אינטגרציה של המשמעות הישירה לתוך הזהות האישית והחברתית	משמעות (עקיפה)
מחלת הנפש, יחס החברה, שירותי בריאות הנפש והאדם עצמו יכולים לגרום	מה אני יכול לעשות?	קונסטלציה של ערכים, מחשבות, רגשות והתנהגויות שמובילות למעורבות ואחריות לחיים.	אחריות אישית

להסרת אחריות.			
---------------	--	--	--

ב. שלבים של החלמה אישית

מספר מחקרים מיפו שלבים ותהליכים שעוברים אנשים עם מחלת נפש בתהליך ההחלמה. דיודסון ושטראוס ראינו 66 אנשים עם מחלה נפשית במשך 3 שנים במטרה לעקוב אחר התהליך של הבניית הזהות בתהליך ההחלמה. הם זיהו ארבעה שלבים :

1. גילוי החוויה.
 2. הערכת הכוחות והחולשות האישיות.
 3. שימוש במרכיבי האישיות בפעולה.
 4. שימוש בזהות המיוחדת והמחוזקת כמשאב בתהליך ההחלמה.
- במחקר אחר ראינו 40 אנשים לגבי חוויית ההחלמה שלהם, וזוהו שלושה שלבים פסיכולוגיים :
1. מצוקה שלאחריה שלב של התייצבות המלווה בהכחשה, בלבול וייאוש.
 2. החלטה להמשיך הלאה, לפעול. נראית בנייה מחדש של יכולת לחזור לשגרת-חיים נורמטיבית על אף הקשיים. מדובר בפיתוח זהות אינטגרטיבית יותר.
 3. הבניית זהות מיוחדת, שלב של החלמה ויצירה מחדש של מערכות יחסים חיוביות. שלב זה מאופיין בתכנון מטרות עתידיות, עבודה משמעותית, סגור והנאה.
- במחקר נוסף שהתבסס על ראיונות עם מתמודדים החיים בקהילה, זוהו 3 שלבים :
1. החלמה ראשונית, כולל קבלה של המחלה, מציאת תקווה ורצון לשינוי.
 2. רכישה מיוחדת של יכולות, התקדמות הלאה, תוך לקיחת אחריות, הגדרה עצמית מיוחדת וחזרה לתפקוד.
 3. שיפור באיכות החיים, הרגשה כללית טובה, שאיפה וחתימה לעתיד טוב.
- חוקרים אחרים מצאו שתי שאלות מרכזיות המאפיינות שני שלבים מרכזיים בהחלמה :
1. למה אני? - ניסיון למצוא משמעות במחלה.
 2. מה עכשיו? - פיתוח של זהות אישית מיוחדת, זהות חיובית של העצמי.
- מחקר איכותני ארוך טווח על החלמה של 12 אנשים זיהו ארבעה שלבים :
1. תחושה מכרעת של נכות, בלבול, חוסר שליטה על החיים, חוסר בטחון עצמי, העדר התחברות עם אנשים.
 2. התמודדות עם הנכות, חיפוש משמעות במחלה, פחד מכישלון ומבניית הכוחות.
 3. ללמוד לחיות עם המגבלה, ניהול המגבלה, פיתוח זהות איתנה מחדש, מציאת תפקידים משמעותיים, בניית חיים משמעותיים בתוך מגבלות הנכות.
 4. לחיות מעבר למגבלה. לחיות חיים של נתינה ועשייה כאשר אין תחושת מגבלה בגלל הנכות. יש תחושה של מטרה ויעד לחיים.
- מודל נוסף מציע התבוננות על החלמה דרך 5 שלבים :
1. מורטוריום - מאופיין בהכחשה, בלבול, חוסר ישע, בלבול בזהות, נסיגה.
 2. מודעות - ניצוץ ראשון של תקווה לחיים טובים יותר תוך אמונה באפשרות להחלמה. תהליך זה יכול לנבוע מבפנים או כתוצאה של זרז מאדם חיצוני.

3. הכנה - האדם מחליט להתחיל לעבוד על תהליך ההחלמה שלו. יש הערכה של הכוחות והחולשות. יש למידה לגבי המחלה הנפשית והשירותים שניתן לקבל. מעורבות עם קבוצות ומתמודדים נוספים. התחברות לאחרים שנמצאים בתהליך החלמה.
4. בנייה מחדש - שלב של עבודה קשה. יצירת זהות חדשה חיובית יותר, שאיפה לעבר מטרות ויעדים, לקחת אחריות לניהול המחלה, מוכנות לנטילת סיכונים ויכולת להתמודד עם קשיים.
5. צמיחה - גם אם הסימפטומים לא נעלמים האדם יודע כיצד לנהל את מחלתו ולהישאר בריא. שלב זה מתאפיין בחוסן נפשי, בטחון עצמי, אופטימיות לגבי העתיד. האדם חווה את עצמו בצורה חיובית, יש אמונה שהחוויה של המחלה גרמה לאדם להיות יותר שלם ומטיב.

מודל שפותח במסגרת תנועת הצרכנים בארה"ב הציג 6 שלבים של התמודדות והחלמה:

1. ייאוש והתייסרות – "תחתית השאול".
2. התעוררות - נקודת מפנה.
3. תובנה - ראשית התקווה.
4. תוכנית פעולה - מציאת דרך.
5. מחויבות לבריאות.
6. העצמה והחלמה.

הבעייתיות במודל של שלבים בכך שהוא מתווה מסלול מוגדר של צמיחה, למרות שזהו תהליך אינדיבידואלי, שבו כל אדם מתקדם בקצב שונה ובדרכים שונות. הדבר עשוי להוביל לתחושת כשלון אצל אותם אנשים שלא מקיימים את שלבי המודל. התשובה לכך ניתנת בהבחנה בין מפה לבין דרך. מפה אינה מציעה מסלול תנועה והתקדמות הכרחי, אלא מצביעה על תהליכים ואבני דרך חשובים. כך גם במודלים של החלמה אין לראות מסלול מוכוון ומחייב, אלא כמפה כללית, ללא הוראות ספציפיות. שבה כל אדם צריך למצוא את המסלול האישי שלו להתקדמות. ניתן למנות מספר יתרונות קליניים לשימוש במודלים להחלמה:

1. הם תורמים לאופטימיות תרפויטית. עצם העובדה שקיימים מסלולים להחלמה יכול לתרום לאמונה ולתקווה של האדם שביכולתו להחלים.
2. הם מספקים מדד להתקדמות או לחוסר התקדמות בתהליך ההחלמה תוך הימנעות משימוש בשפה פתולוגית.
3. הם עוזרים למטפל לספק כלים למתמודדים, בהתאמה לשלב שבו הם נמצאים בהחלמה. בהסתמך על רקע זה, נציע כעת מודל להחלמה אישית (Personal recovery). המטרה של החלמה אישית היא להגיע להחלמה ורמיסיה מלאה, דבר שכמעט נחשב לטאבו בקרב שירותי בריאות הנפש. מדובר בתהליך הרבה יותר עמוק מאשר רק לתת טיפול למתמודדים. השלב הראשון בתהליך ההחלמה האישית קשור למושג של זהות:

זהות

פסיכולוגים משתמשים במונח זהות על מנת להגדיר זהות אישית, המתייחסת לדברים שמייחדים את האדם. מרכיבי הזהות האישית הם: תפיסה עצמית, הערכה עצמית, אינדיבידואציה, מודעות לעצמי ויכולת לרפלקציה. הזהות כוללת בתוכה את החלומות והשאיפות האישיות של האדם. בגלל המרכיב האישי כל כך בזהות של כל אדם לא ניתן להצביע על מודל אחד להחלמה ממחלת נפש. סוציולוגים משתמשים במונח זהות בהקשר החברתי. הזהות הקולקטיבית של קבוצה מסוימת משפיעה על הפרטים באותה חברה. בהקשר הסוציולוגי מדובר על תפקידים חברתיים, ואפליה על רקע שייכות קבוצתית. הזהות האישית נבנית בהקשר של הזהות החברתית של האדם, כאשר הוא בוחן את עצמו כחלק מחברה מסוימת.

ניתן לפיכך להגדיר את המושג "זהות" כמאפייני אישיות קבועים ויציבים שמייחדים אותנו ומחברים אותנו עם שאר העולם. בהקשר של אנשים המתמודדים עם מחלות נפש נוכל להצביע על שלושה אלמנטים מרכזיים בזהות:

1. אני רואה עצמי כאדם עם מחלת נפש (זהות אישית).
 2. אחרים מתייחסים אלי כחולה נפש וכן ההתייחסות שלי לאחרים מושפעת על בסיס זה. (זהות חברתית).
 3. שני המרכיבים הם קבועים ויציבים.
- ככלל, אנשים עם מחלות נפש לרוב לא מנסים לשנות את הזהות הזו, ואף מקבלים מסרים שמחזקים אותה מהחברה ומנותני שירותים. ארווין גופמן קרא לכך "זהות מקולקלת", או "זהות מאוימת", כאשר האדם מרגיש שהוא המחלה, ונראית הגדרה מחודשת של זהות האדם החולה. הגדרה זו עולה בקנה אחד עם תיאוריהם של אנשים את הפסיכוזה: כאשר מתארים אדם פסיכוטי נמצא שימוש במושגים כגון "שד", "מכונה", "רובוט", דימויים המצביעים על תחושה של חוסר אנושיות.
- לפיכך, ההתמודדות היא כיצד כן להרגיש מחובר לעצמי ולאחרים. דבר זה כולל בתוכו תהליך של חיבור לזהות האישית ולזהות החברתית. החלמה מתחילה כאשר אדם מוצא משהו שהוא יכול להתחבר אליו. או כפי שהגדירה הפסיכיאטרית אליזבת' בקסטר, שבעצמה חוותה פסיכוזה חריפה: "אחת מהסיבות המרכזיות לכך שאנשים מחלימים הוא מפני שהם מוצאים אדם אחד שמאמין בהם ובתהליך ההחלמה שלהם". כעת נעבור לציין את ארבע המשימות העיקריות בתהליך ההחלמה.

ארבע המשימות המרכזיות בתהליך החלמה

בתהליך ההחלמה ניתן לזהות ארבע משימות עיקריות: פיתוח זהות חיובית, הגדרת מחלת הנפש, ניהול מחלת הנפש ופיתוח תפקידים חברתיים מעורכים.

משימה ראשונה: פיתוח זהות חיובית

משימה זו קשורה להתפתחות של זהות חיובית שמעבר לזהות של אדם חולה. בתהליך זה נוצר מצב שבו ניתן לחיות ולחוות את החיים כאדם ולא כמחלה. ניתן לתאר זאת כהבדל שבין "אני" לבין "זה", פיתוח זהות חיובית הוא למעשה מציאת ה"אני" שיש לו את "זה", דהיינו מחלת נפש. מדובר על היכולת להפריד בין העצמי שלי לבין הדיאגנוזה וחווית המחלה. ליכולת ההפרדה בין העצמי לבין המחלה ישנה השפעה ארוכת טווח על החלמה מסכיזופרניה.

זהות חיובית נותנת לאדם את האפשרות של עתיד בעל ערך. לכן ספרות בתחום ההחלמה מדגישה כל כך את מרכיב התקווה. אלמנטים של זהות משתנים מאדם לאדם, לכן רק האדם עצמו יכול להחליט עבור עצמו מהו העתיד בעל הערך אליו הוא מצפה.

ניתן להכליל ולומר שמטרה כללית של אנשים על מחלת נפש היא לעבור מעמדה דיאלקטית של "בריאות או מחלה", לעבר תפיסה אינטגרטיבית שלוקחת בחשבון הן את היותי אדם בעל זהות והן את העובדה שיש לי מחלת נפש. זה מצריך מהאדם להתרכז ולהגביר את תשומת ליבו לאישיותו ולעצמיות שלו לצד פחות תשומת לב למחלה.

אין בכך כדי להמליץ על הכחשה. איננו סבורים שכדאי או אפשר להתעלם ממחלת הנפש. גם אם היא הייתה נעלמת היה נותר הרושם ממנה בזהות האישית. אלא אנחנו עוסקים בשאלה במה למקד את אור הזרקורים. אם הזרקור של המתמודד ושל שירותי בריאות הנפש מכוון למחלה, אזי נראה בעיקר אותו. אם נתמקד בעיקר על הזהות הבריאה של האדם, אז נראה אותה ונוכל לפתח אותה.

פיתוח זהות מחדשת הוא תהליך ארוך ומייגע. זה דורש לשנות מהיסוד תפיסות עולם ותפיסות עצמיות שהאדם התרגל אליהן. למעשה, מדובר על תהליך מתמשך, מעין מסע, הכולל תפיסת עולם שבה האדם מוכן להשתנות ולעמוד איתן מול אתגרי החיים. עיצוב זהות אינו אירוע חד פעמי כי אם תהליך ממושך.

כיצד מתרחשת ההחלמה? מערכות יחסים הן שמעצבות את אישיות האדם. זהות עצמית חיובית נבנית על ידי פיתוח מערכות יחסים בונות. הכוונה הן ליצירת מערכות יחסים חיוביות חדשות והן לכינון מחדש של מערכות יחסים מהעבר.

אחד המודלים של החלמה מציע שש משמעויות להחלמה: (1) חזרה למצב של בריאות. (2) השגת איכות חיים שמקובלת ורצויה על האדם באופן אישי. (3) תהליך ו/או תקופה של החלמה. (4) תהליך של כינון מחדש או של התפתחות. (5) תהליך של השגת משאבים בעלי ערך ממצב שלכאורה לא ניתן להפיק ממנו משאבים ותועלת. (6) להשיג מחדש איכות חיים אופטימאלית במצב לא אופטימאלי.

לאנשים מסוימים פיתוח זהות עצמית חיובית משמעותו להתחבר שוב לזהות האישית שלהם טרם הופעת המחלה. זהו המובן הפשוט של המונח החלמה בשימושו היום יומי. לאנשים אחרים הכוונה תהיה הבניית זהות חדשה דרך צמיחה אישית. יש הסבורים שלעולם הם לא יצליחו לחזור לזהות הקודמת שלהם שהייתה לפני המחלה, וכעת עליהם לבנות זהות חדשה, שכן. החוויה של נכות והסטיגמה שמתלווה לכך משנה אותנו. בכל מקרה, מדובר בתהליך של מעבר מזהות שממוקדת במחלה אל עבר זהות שמאמינה בעתיד טוב יותר עם תקווה.

משימה שנייה: מסגור "מחלת הנפש"

משימה זו קשורה למציאת משמעות ומסגרת שמגדירה את חוויית המחלה. היא דורשת מהאדם למצוא הסבר קוהרנטי לחוויה שלו על מנת שיוכל להכניס אותו למסגרת החיים שלו. המשמעות הזאת יכולה להיקרא "דיאגנוזה", אם נשתמש במינוח רפואי קליני, או לחילופין "משבר/מצוקה" אם נשתמש במינוח רוחני קיומי. אין הגדרה אובייקטיבית יחידה נכונה לחוויית המחלה. משימה זו חשובה מפני שקשה עד בלתי אפשרי להחלים ממשוהו לא מוגדר. כל עוד האדם לא מצא מסגרת

לחויית המחלה שלו, הוא עלול לפתח סכמות שלפיהן "אני לא יכול לעשות... מפני שאני שונה", או תפיסות אחרות לגבי היכולות האישיות שנובעות מאי-הגדרת מסגרת לחויה. מטרת המסגור הוא לעזור לאדם לעבור מנקודה של "למה זה קרה לי"? אל מצב שבו הוא משלים עם מה שקרה לו, גם אם אינו יודע למה, עכשיו הוא יודע שעליו להתקדם הלאה ולעבוד עם מה שיש. למשל:

"כן תמיד אהיה סכיזופרני אבל לפחות עכשיו אני מבין מה קורה לי".
 "נכון, יש לי תקופות של דכאון נוראי.. אבל לפחות אני יודע שאפיזודה דיכאונית לא תישאר לנצח".

מסגור מחייב רמה מסוימת של השלמה ואינטגרציה של חויית המחלה עם הזהות האישית. הוא מאפשר לאדם להימנע מעמדות קיצוניות של הכחשה מוחלטת למחלה, וממילא לחוסר יכולת להתמודד איתה, או של כניעה מוחלטת למחלה. כאמור, אין הכוונה לאמץ שיטה מסוימת לגבי המחלה, אלא למסגר באופן אישי את החיים והזהות האישית עם המחלה. כפי שהגדיר זאת Onken: "החלמה פירושה החלפת התפיסה העצמית מהתמקדות מוחלטת בנכות הנפשית אל עבר תפיסה שלמה יותר של אדם שחווה קשיים. בדרך זו האדם יכול להשתמש בחויית הסבל של המחלה ולהופכה לאירוע חיים בעל משמעות".

משימת שלישית: ניהול אישי של המחלה

מסגור מחלת הנפש מכניסה את המחלה לקונטקסט של אתגרי החיים שיש להתמודד עימם. המטרה של ניהול מחלה יכולה להשתנות מאדם לאדם:

- ריפוי - להיפטר מהמחלה.
- אדפטציה - ללמוד דרכים לחיות עם המחלה.
- מסגור מחדש באופן חיובי - מציאת ערך למחלה.
- מינמליזציה - להקטין את השפעת המחלה על החיים.
- התקה - להמשיך הלאה לדברים חשובים יותר.

ניהול אישי של המחלה אינה משימה קלה. מציאת דרך להמשיך הלאה עם המחלה ולמרות המחלה היא משימה שמצריכה כוח, חוסן, תקווה, תמיכה וכד'. במילים אחרות, את כל אותן תכונות שדרושות לכל אדם על מנת להתמודד עם קשייו. נקודת המפנה העיקרית במעבר מהיות האדם מנוהל על ידי ספקי שירות של בריאות הנפש אל עבר ניהול אישי של המחלה, הוא קבלת האחריות האישית לניהול המחלה. אין הכוונה לכך שהאדם צריך לקחת את כל ניהול המחלה על עצמו לבד ללא שום עזרה מגורמים חיצוניים. חלק מהאחריות של האדם לעצמו הוא לדעת לבקש עזרה ותמיכה בעת הצורך. פטרישה דיגן הגדירה זאת בצורה נהדרת:

"עבורי החלמה פירושה שאני נשארת בכסא הנהג של החיים שלי. אני לא נותנת למחלה שלי לנהל אותי. במהלך השנים עבדתי מאד קשה כדי להיות המומחית לגבי עצמי, לגבי טיפול ודאגה לעצמי. בשבילי החלמה זה לא רק לקחת תרופות, לקחת תרופות גרידא זוהי עמדה פסיבית. אלא אני משתמשת בתרופות כחלק מתהליך ההחלמה שלי. באותו אופן אני לא סתם מתאשפזת בבית חולים פסיכיאטרי, אלא אני משתמשת בבית החולים כאשר אני צריכה אותו".

משימה רביעית: פיתוח תפקידים בעלי ערך חברתי

בעקבות פיתוח זהות חיובית, עם הגדרה המפרידה בין העצמי לבין המחלה, ולקיחת אחריות על ניהול המחלה, יכול האדם להציב מטרות שהשגתן תאפשר מימוש של תפקידים חברתיים. מעורבות בתפקידים בעלי ערך חברתי מאפשרת חיזוק לתפיסה עצמית חיובית, חיים בעלי תוכן ומשמעות והרחבת ההשתלבות החברתית.

לא לחינם בחרנו להתחיל את משימות ההחלמה מפיתוח זהות אישית חיובית. זה מפני שפעמים רבות שירותי בריאות הנפש מספקים התערבויות אגרסיביות שפוגעות בנושאות בזהות האישית. זה מתחיל מאשפוז ראשוני, דרך מערכת הטיפול ועד לשיקום בקהילה. דווקא משום כך ראינו לנכון קודם כל להתמקד במשימה של עיצוב זהות אישית חיובית כשלב ראשון בהחלמה, ורק אחר כך ניתן לעבור למסגור המחלה ולניהול אישי של המחלה. ניתן להבחין כי קיים קשר הדוק בין המשימות והן משפיעות לטובה זו על זו.

זהות ומערכות יחסים

המשימות שתוארו כרוכות במערכות יחסים, מאחר וזהות כרוכה במערכות יחסים - עם עצמנו (זהות עצמית) או עם העולם ואנשים אחרים הנמצאים בו (זהות חברתית). הדבר עולה בקנה אחד עם הדגש המושם על מערכות יחסים בהקשר של החלמה ממחלה נפשית. מדוע מערכות יחסים הן כה חיוניות? תיאוריות ראשוניות של זהות בתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית הדגישו את חשיבותה של אינטראקציה חברתית בתהליכי משא ומתן והגדרה של הזהות. תיאוריות עדכניות העוסקות ביצירה ושימור של זהות מתארות תהליכים אקטיביים, הקשורים ליצירה מתמשכת, אתגר ויצירה מחדש. זהות אינה מבנה מקובע, אך היא מכילה התגלמויות שונות של "עצמי אפשרי" או של מבנים של העצמי, בהם "העצמי המפחיד" (העצמי שאנו פוחדים להיפך לו) והעצמי האידיאלי (אליו אנו שואפים).

חקר הזהות מלמד כי שינויים בזהות מתרחשים לנוכח שינויים סביבתיים ופנימיים. ייצוגי עצמי מהעבר, ההווה והעתיד מושפעים מאינטראקציות חברתיות. זהויות מוקדמות ויציבות (חיוביות או שליליות) יכולות להשפיע על הזהות החברתית של האדם למשך שארית חייו. עם זאת, זהות עכשווית יכולה לגבור אפילו על זהות עבר יציבה ביותר, בהשפעת בחירות אישיות ושינויים בסביבה החברתית. העצמי האידיאלי אליו אנו שואפים מהווה גורם מוטיבציה מרכזי לפעולה ושינוי. התמקדות בהשגת העצמי האידיאלי, קשורה למיקוד בכוחות חיוביים, ומובילה לרגשות חיוביים ולאוריינטציה של הסתכלות לעתיד, לעומת התמקדות ב"עצמי המפחיד", המצמצמת את הזהות, יוצרת רגשות שליליים וחוסמת התקדמות לקראת "העצמי האידיאלי".

פיתוח זהות והגדרה עצמית בתהליכי החלמה קשורות למערכת היחסים עם עצמי, רכישה מחדש של אמונה בעצמי, ובמקביל, למערכת היחסים עם המחלה:

"..היותך על להיות סכיזופרן הוא אינו דבר קל, כי משמעו טביעה באחריות מחודשת על עצמך, ושאתה לא יכול עוד להאשים את המחלה בפעולות שלך.. אך חשוב מכך, משמעו שאתה מפסיק להיות קורבן של החוויות שלך ומתחיל להיות הבעלים של החוויות שלך".

פיתוח תפקידים בעלי ערך חברתי כרוך במערכות יחסים עם העולם. ניתן למנות 4 סוגי מערכות יחסים המופיעות לעתים קרובות בסיפורי החלמה:

1. מערכת יחסים עם ישות עליונה (רוחניות) או קשר עם אחרים (חברה, תרבות).

"אחד הדברים העיקריים בשבילי מאז ההחלמה שלי היה להרגיש משולב וחלק מהקהילה, החברה.. החלמה בשבילי זה הגילוי של עצמי, או מסע רוחני מתמשך למצוא מי אתה באמת".

2. מערכת יחסים קרובה (עם שותף, בן זוג, משפחה, חברים, שכנים, חיות מחמד)

"לא יכולתי לעשות את מה שאני עושה כל יום לולא השותפה שלי.. היא יודעת שאני יכול לעשות את זה. אף אחר מעולם לא עשה זאת בשבילי לפני כן, תמיד הם רצו לשנות אותי או לשנות משהו, אך היא מחבבת אותי כמו שאני".

"ביה"ח היה מאוד קרוב לביתי וזה מאוד עזר. לא יכולתי להיות בדירת לבד, אבל יש לי חתול שרצייתי לטפל בו. די מהר הייתי צריך ללכת לשם פעמיים ביום, בוקר וערב, בין אם רצייתי או לא. אז לדאוג לחתול שלי היה גורם משמעותי בעשיית צעדי הראשונים לקראת החלמה".

3. מערכות יחסים עם צרכני בריאות הנפש.

"אדם לא חייב להיות 'בריא לחלוטין' כדי לשמש דוגמה. לעתים קרובות אדם הנמצא רק כמה צעדים לפני אחר יכול להיות יותר אפקטיבי כמודל מאשר אחד שהישגיו נראים מרשימים מדי ורחוקים".

4. מערכות יחסים עם נותני שירותים

"מערכת היחסים שלי.. עם העו"ס שלי הייתה הדבר העיקרי עבורי. התחלתי להבין שהיו אנשים שהאמינו שיש בי יותר מאשר בריאות הנפש שלי".

משמעויות לפרקטיקה מקצועית בבריאות הנפש

שרותי בריאות הנפש הממוקדים בהחלמה עצמית מאורגנים כדי לתמוך באנשים להבין ולקדם את ארבע משימות ההחלמה, בדגש על מערכות יחסים. עבודתו של איש המקצוע היא לתמוך באנשים במסעם לקראת החלמה עצמית, בהתבסס על סינתזה של תחומי ההחלמה. ניתן לזהות 4 קבוצות של משימות מקצועיות לקידום החלמה:

תמיכה בתקווה

אנשי מקצוע בבריאות הנפש יכולים לתמוך בהתפתחות של תקווה באמצעות טיפוח מערכות יחסים חיוביות. בנוסף, מאחר ותקווה מתה ללא הזדמנויות, ישנה חשיבות רבה לעבודה מקצועית לשיפור התנאים הסביבתיים והחברתיים.

תמיכה בפיתוח זהות חיובית

אנשי מקצוע יכולים לתמוך בהתפתחות של זהות חיובית על ידי קידום מצבים ומטרות המעודדות גדילה עצמית והתפתחות.

תמיכה במציאת משמעות

אנשי מקצוע יכולים להשתמש בתהליכי הערכה כדי לתמוך באדם למצוא משמעויות אישיות בחוויות החיים.

תמיכה באחריות אישית

טיפול הוא חשוב, כמו גם התערבויות מבוססות ראיות המעודדות ניהול עצמי.