

עיקרון הרציפות – גישה מורחבת לאסון ולטראומה

עריכה – יובל סימון

הצורך בתחושה של רציפות הוא בסיסי וחיוני בקיום האנושי. תחושת הרציפות היא זו שמאפשרת לנו להתמקד בהווה של חיינו, מתוך תחושת רצף בין העבר להווה, ובאמונה שיש ביכולתנו לנבא את המחר. כך, אנו יכולים לייחס משמעות לאירועים ספציפיים ולחיים בכלל, ולבנות תחושת זהות עצמית, תחושת ערך עצמי וחוויה של שליטה בחיים.

חיים עומר ונחי אלון (1994) תיארו כיצד מקרים של אסון וטראומה קוטעים את תחושת הרציפות של הפרט בארבעה תחומים אפשריים. לכן, החזרת תחושת הרציפות – מחזירה לאדם את תחושת השליטה בחייו ומחזקת את החוסן האישי שלו.

עומר ואלון מבחינים בארבעה תתי תחומים שבהם חשוב לשמור על תחושה של רציפות:

1. **רציפות קוגניטיבית:** הידע שלנו על העולם ועל הכללים והחוקים החלים בו. הבנת תהליכים ואירועים, הסקת מסקנות הגיוניות ויכולת ניתוח על פי השכל הישר, וכן שמירה על שגרת יומיום. זוהי היכולת להבין ולהסביר את המציאות.
2. **רציפות התפקוד ורציפות התפקיד:** התפקידים שאנו ממלאים במהלך חיינו, כגון: ילד, הורה, בן זוג, איש מקצוע. תפקידים הנוסכים בנו תחושה של קביעות וקומפוטנטיות, הכוללים בין השאר את המיומנויות שאנו יודעים ואת הפעולות שאנו יכולים לבצע. זוהי היכולת לבצע תפקיד ואת המשימות הכרוכות בו.
3. **רציפות חברתית ובינאישית:** הרשתות החברתיות שאנו משתייכים אליהן: משפחה, עבודה, מקום מגורים, חברים, מפלגה/עמדה פוליטית ועמיתים למקצוע ולתחביבים. זוהי היכולת להיות בקשר עם המארג החברתי שאנו משתייכים אליו.
4. **רציפות אישית היסטורית:** האמונות שלנו בנוגע לעצמנו, למשפחה שלנו, לקהילה שלנו ולעם שלנו. הערכים, העמדות, הדימוי העצמי ("מי אני?"). הרגישויות, הכישרונות, הבריאות הגופנית, התחושות והתפיסה שלנו את המזג שלנו (שמח או עצוב, אופטימי או פסימי). כמו כן, המידה שאנו חשים כמי שמחוללים את האירועים בחיינו, או כמי שמגיבים עליהם ונגררים על ידם. בדרך כלל תפיסות אלו עקיבות לאורך שנים ומאששות את תחושתם של הפרט, המשפחה או הקהילה, כי יש סדר ורצף והם מסוגלים לנבא את המחר. זוהי תחושה בסיסית של זהות ודימוי עצמי.

מתוך:

עומר, ח. ונחי, א. (1994). עיקרון הרציפות גישה מורחבת לאסון וטראומה. פסיכולוגיה, ד, 20-28. ה', 157-170.

עקרונות הרציפות – על פי שאלות

התערבות מומלצת	הפרעה	סוג הרציפות
מתן הסבר ומידע. עידוד חזרה לשגרה.	אני לא מבין מה קרה – יופיעו תחושות של בלבול, עצבנות, טווח קשב קצר. אני לא יודע את כל הפרטים. אני זקוק להסברים ולמידע.	קוגניטיבית מה אני יודע על העולם, על הנורמות, על החוקים שלו? הבנת תהליכים ואירועים. יכולת למתן הסבר והיגיון באירועים אלו.
להקצות תפקיד או עבודה קטנה, אפילו הפשוטה ביותר. לצפות שהעבודה תבוצע ותסתיים. לאשש את היכולת של מי שביצע אותה.	אני לא יודע מה מצופה ממני? מה התפקיד שלי? מה עליי לעשות כעת? יופיעו תחושות של כעס, דאגה, הלם, אכזבה, חוסר קומפוטנטיות.	התפקיד התפקידים שאני מממש במהלך חיי: ילדות, התבגרות, בגרות, הורות וכו'.
לחבור אל חברים, לא להישאר לבד. לשמר קשר עם האחר. תמיכה.	אני לא נמצא יותר עם חבריי או עם משפחתי (כתוצאה מחסר, אובדן או פציעה). היכן כולם? תחושות של בדידות, דיסאוריינטציה, חוסר אוניס.	חברתית הקבוצות שאני שייך אליהן: משפחה, עבודה, חברים, קרובי משפחה, קולגות וכו'.
לאשש שהתגובה היא נורמלית. לתמוך במעט שינויים. לתאר אילו תגובות אופייניות למצבים קשים כאלה. להשתמש במצופה. לשאול: מה לא השתנה או מה חשוב שלא ישתנה בחיים?	אני לא עצמי מעולם לא הייתי כך... אני משתגע! מעולם לא בכיתי או איבדתי את הכיוון, מעולם לא הייתי מבולבל כל כך! יופיעו תחושות של ניכור, בלבול, פקפוק עצמי ואובדן תקווה.	היסטורית מה אני יודע על עצמי? כיצד אני מתפקד ביומיום? מה הטבע שלי? מה המזג שלי? (כולל אלמנטים גופניים ורגשיים)