

הפלה טבעית – משבר והתמודדות

הפלה טבעית, ע"פ המחקרים, היא אירוע שכיח יחסית המתרחש בכ- 10 - 25 מההריונות. מאחר ויש הסכמה שבשתיקה בנושא, נשים אינו יודעות שהתופעה שכיחה והן אינן יחידות. הפלה טבעית היא אירוע של אובדן בעל איפיונים טראומטיים, שכן האשה ובעלה אינם מוכנים אליו. בשל עובדה זו הפלה מעלה תגובות של מתח, חרדה ודכאון. מחד, עולים חששות מפני הישנות האירוע בהריון הבא, או פחדים שיהיה קושי להביא ילדים באמצעות הריון טבעי. מאידך, עולות תחושות שמבטאות אבל ושכול שמציפות ומועצמות בתוך העולם הפנימי של בני הזוג,

ובעיקר של האשה.

אירוע אובדן מוגדר בספרות המקצועית כאירוע היוצר חוסר המשכיות בחוויותיו של הפרט.

לכאורה העובר בשלב זה לא נחשב לאדם שלם וההכרות אתו מוגבלת למדי.

למרות זאת לעובר מיחסים ההורים תכונות אנושיות כאילו הוא כבר ילד חי ומוענקת לו השקעה רגשית לא מועטה.

אובדן הילד, אשר טרם נולד, עשוי להתפרש כאובדן של חלק מההורה וכסימן לכך שהחיים הינם דבר בלתי יציב ובלתי נשלט.

בקשר שבין נשיות להריון, נוסף סיכון שהפלה תגרום לירי דה בערך העצמי של האשה ולתחושה של כישלון בדמוי הנשי וביכולת להיות בסטטוס של הורה.

מחקרים שבחנו נשים שעברו הפלה זיהו רבוי של תחושות אשמה והאשמה עצמית.

תתכן התעסקות חזרתית בפירטי ההפלה מתוך תחושה שיש למצוא מה גרם לה. מצטרפת לכך המישאלה שהידיעה וההבנה ירגיעו, ויהיה במה להאחז מול חוסר האונים שההפלה גרמה.

יכולה להיות נטייה להאשים גורמים בסביבתה של האשה בעיקר גורמי רפואה. לעיתים

קרובות נוטה האשה תאשים את עצמה ולהיות ממולכדת במחשבות אובדניות סביב פרטים שהאחיזה בהם משמרת את אשמתה. זכרי, תחושת האשמה מובנת אך לא בהכרח מציאותית, אל תתני לה להשתלט על חיך!

ההפלה הטבעית יכולה להשפיע גם על חווית ההריון הבא שכן מתווסף חשש להפלה נוספת. כמו כן עולים חששות להתקשר לעובר שעדיין לא נולד כדי לא לחוות את התסכול והאכזבה במקרה של הפלה חוזרת.

הפלה טבעית שנחוות כאירוע טראומטי עלולה לגרום לתגובה פוסט - טראומטית גם לפרקי זמן ארוכים יותר.

תגובה זו כוללת תחושות דיכאון, ירידה או עליה במשקל, אפטיות, התכנסות ובדידות, ירידה ברמת התפקוד היומיומי וחשש מיחסי אישות.

במקרים אלו רצוי לפנות לסיוע מקצועי על מנת שהסימפטומים לא יתפתחו לפוסט-טראומה כרונית שקשה יותר לטפל בה.

לאחר ההפלה הטבעית קיימת ציפייה חברתית לא מדוברת המופנה לאשה להניח את אבלה לטובת החיים. בסביבתה הקרובה של האשה נוטים להקטין את המשמעות הטראומטית של האובדן ולכן מתקשים להפגין מידת אמפטיה ותמיכה לה זקוקה האשה.

ביטויים כמו: "תוכלי ללדת שוב", "יש לך עוד ילדים בבית", "עוד לא היספקת להכיר אותו", אמורים לנחם את האשה אך לאמיתו של דבר הם בעיקר משקפים את חוסר ההבנה למצב הקיומי הקשה של האשה המתאבלת.

(גובר אפשטיין 2004, לוי 2003) שימי לב, במצבך הרגיש תחושת הבדידות משקפת עד כמה קשה להיות לא מובנת, את זקוקה למקורות תמיכה מתאימים.

מחקרים מצאו שהשתתפות נשים שחוו אובדן הריון, בקבוצות תמיכה ובקבוצות טיפוליות, מסייעת ברכישת כלים יעילים להתמודדות עם אובדן, לעבוד האבל ולהפחתת הסימפטומים הפוסט - טראומטיים.

השיתוף והקרבה עם נשים אחרות בקבוצות שעברו חוויה דומה, מסייעים בהתמודדות עם תחושות הבדידות, האשמה, וחוסר האונים.

ההשתתפות בקבוצה תורמת להבנה שהקשיים אינם עדות לכישלון האישי, אלא תגובה נורמטיבית ביחס לאירוע שחוו.

שחזור חווית האובדן במרחב קבוצתי בטוח מסייעת למציאת משמעות לאובדן בהקשר הרחב של החיים ולשילובו בתוך מערך החיים הכולל של האשה.

בני הזוג של הנשים שעברו הפלה טבעית נוטים להגיב להפלה אך דרכי ההתמודדות שלהם שונות. ניתן למצוא הכחשה או הדחקה של רגשות טעונים, מיקוד ההתמודדות בעשייה קונקרטי (להביא תועלת לבת הזוג)

וכן עלית חרדה, אם כי לא בעוצמה אותה חווה האשה.

לנשים שחוו הפלה טבעית !!

את לא לבד... כל מה שאת חשה הוא תגובה נורמטיבית לאירוע בעל אופי של שכול ואובדן! היעזרי בסביבתך הקרובה ושתפי את האנשים המשמעותיים שיש ביכולתם להקשיב ולהבין. במידה והתחושות מתעצמות, או נמשכות מס' חודשים כדאי להסתייע באנשי מקצוע טיפוליים.

חנה רוזנברג - עו"ס קלינית

מנהלת מרכז "כיוון"

לטיפול בצעירים דתיים "אמונה" כפ"ס

טל': 052-8397306

טיפול פרטני וקבוצות תמיכה מתאפשרות במרכז כיוון

כ פ ר ס ב א