

# החוסן המשפחתי - הממ"ד המשפחתי

ד"ר נטע גלמידי, מנהלת מילם כרמיאל

נובמבר 2023

# על מה נדבר היום...

✓מהו לחץ/דחק?

✓תגובה למצב חירום

✓מהו חוסן?

✓מרכיבי החוסן המשפחתי

✓מודל לפיתוח חוסן משפחתי

✓זמן שאלות



# עקרונות יסוד

- אנשים שואפים לשמירה, הגנה ובנייה של משאבים.
- מצבי משבר וחירום מפגישים אותנו עם הפגיעות שלנו.
- אך גם, מהווים גם הזדמנות ללמוד על החוסן הנפשי שלנו ולהרחיב את הגמישות בהסתגלות למציאות משתנה.

# מהו דחק?

"תגובה שאינה ספציפית של  
הגוף לכל דרישה לשינוי"

(Stress of Institute American The, 2019)



## דחק מהו?

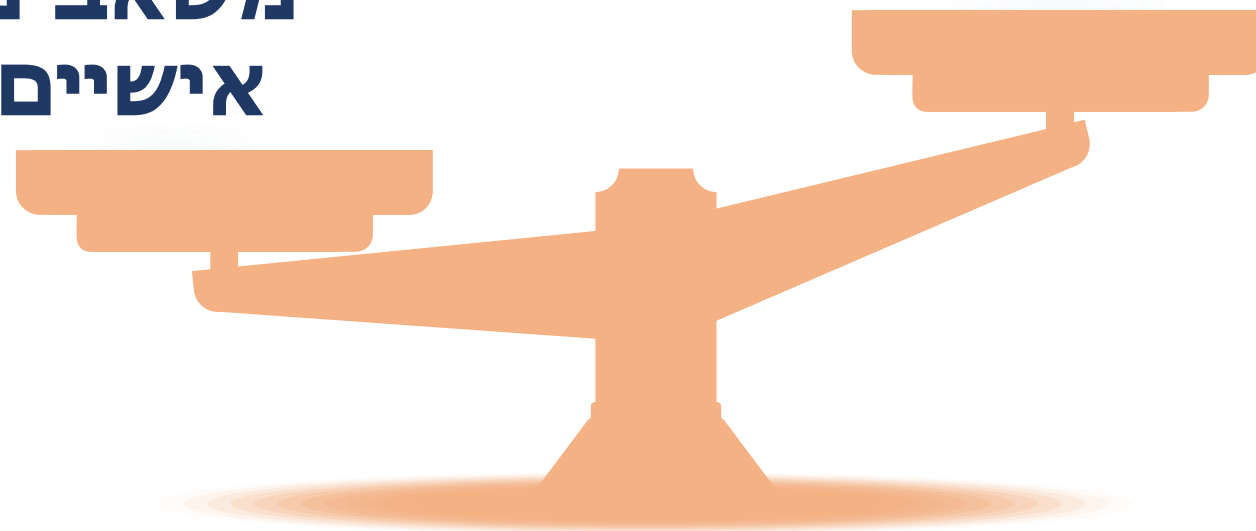
- המשמעות של דחק **משתנה** עבור אנשים שונים בסיטואציות שונות.
- דחק נתפס כ**חוסר איזון** בין הדרישות המוטלות על הפרט לבין המשאבים העומדים לרשותו להתמודדות עם המצב.

(Folkman & Lazarus; 2016)



**משאבים  
אישיים**

**דרישות**



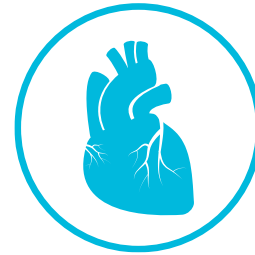
# מישורי השפעות הדחק



**התנהגותי**



**סומטי-גופני**



**רגשי**



**מחשבתי**

- גורמי דחק כרוניים, מצריכים השקעת משאבים רבים ולעיתים מובילים לאובדן המשאבים, כמו למשל, מחלה או נכות.
- אנשים הופכים לפגיעים יותר באם אובדן המשאבים הינו מתמשך.
- המצב עשוי לאיים על האדם במספר מישורים למשל, על מעמדו, עמדתו, יציבותו הכלכלית, על יקריו, על אמונות יכולות בסיסיות או על הערכתו עצמית.





# מהו מצב חירום ?

לרוב לא צפוי  
ואין זמן  
להיערך אליו

גורם לפגיעה ברציפות  
התפקודית ולפגיעה  
באמונות בסיס

מהווה איום על  
צורך בסיסי או  
חיי אדם

מצב סכנה  
חיצוני



גורם לאדם לתגובות פיזיולוגיות, רגשיות  
התנהגותיות ובינאישיות

מה ממתן את  
עוצמת הדחק?

חוסן אישי

חוסן משפחתי

חוסן קהילתי

תמיכה חברתית

# מודל התמודדות עם לחץ –

קוהרנטיות/הגישה הסלוטוגנית-(אנטונובסקי, 1992)

משמעות

התנהלות

מובנות

# מדחק לחוסן!



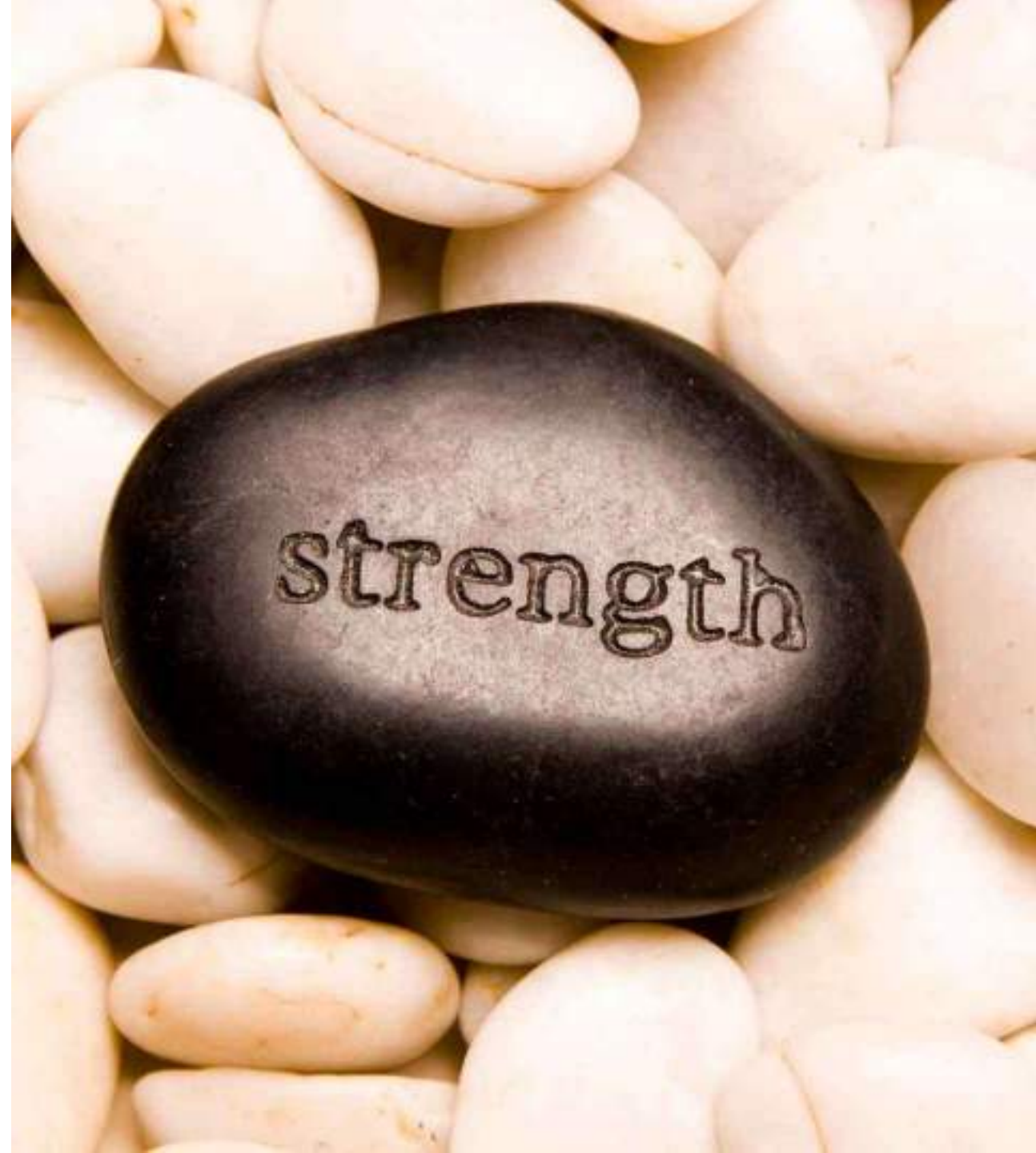
**"אי אפשר לעצור את הגלים -  
אבל אפשר ללמוד לגלוש"**

**חוסן נפשי אינו תכונה מולדת, אלא צירוף**

**של מחשבות, התנהגויות ופעולות**

**שאפשר ללמוד ולפתח בכל אדם .**

**(2009,האגודה האמריקאית לפסיכולוגיה)**



# מהו חוסן?

• חוסן נפשי אינו תכונה מולדת אלא יכולת נרכשת המתפתחת לאורך השנים ומושפעת מגורמים כגון: האווירה המשפחתית בה גדל (מידת החום, התמיכה, התקשורת התקינה וכד') ורשת התמיכה (משפחה, קהילה) הקיימת בילדות ובבגרות.

• חוסן נפשי מתייחס ליכולתו של האדם להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר ולהסתגל לנסיבות החיים החדשות אשר נגרמו עקב מצבים אלו.



# חוסן משפחתי



# חוסן משפחתי - מהו?

יכולתה של המשפחה,  
כמערכת פונקציונאלית,  
לעמוד ולהתאושש ממצוקה.

- הנחת היסוד - משברים חמורים ומצוקה מתמשכת משפיעים על כל הפרטים במשפחה .
- תהליך שיש בו אינטראקציות בין סיכונים העומדים בפני המשפחה לבין גורמי הגנה.
- חוסן משפחתי מתמקד בחוזקות המשפחה המופעלים במצבי לחץ.
- החוסן המשפחתי כשלעצמו מחזק את המשפחה כיחידה ומאפשר לטפח תחושת חוסן אישית בכל אחד מהפרטים בה.



# גורמים המשפיעים על החוסן המשפחתי

(McCubbin & McCubbin, 1988; Simon et al., 2005; Walsh, 2015)

משך  
הזמן

מקורות  
תמיכה

שלב בחיי  
המשפחה

# מודל לפיתוח חוסן משפחתי

:(walsch, 2012)

## מרכיבי החוסן המשפחתי

בכל שלב ושלב עם ה"אירוע  
המתגלגל" שנקלענו אליו מתעוררים  
אתגרים חדשים ואיתם גם הזדמנויות  
חדשות לפתח ולהרחיב את כושר  
התמודדות אישי ומשפחתי.



# חוסן נפשי

# Family Resilience

## Beliefs

Shared beliefs help family members find **meaning** in adversity, cultivate hope and a **positive outlook**. They can be tied to faith or **spirituality**, giving individuals a bigger purpose. They help members see the crisis as a transformative opportunity for growth and foster a "can-do" attitude.

## Organization

Refers to family structure, mutual support and **connectedness**. Resilient families possess both **flexibility** and stability – they are open to change, while remaining nurturing and dependable. Their connectedness enables them to establish security and collaboration within the family, and their **social networks** in times of need

## Communication

Communication is open and **clear**, tolerant and encouraging: **Emotions** and opinions are expressed freely, fostering a proactive and collaborative spirit of **problem-solving**. Family members can approach adversity with empathy and resourcefulness.

# התארגנות

- **היערכות** – כיצד מתארגנת המשפחה בימים אלה בכל הקשור למוגנות ושגרת החירום?
- איך אנו שומרים זה על זה (כולל הקפדה על ההנחיות פיקוד העורף, שגרת חירום וכו)? איך מתבצעת חלוקת התפקידים וכיצד מתחלקת האחריות בין בני הזוג/משפחה?
- **ניווט בין שגרה וחירום** – כיצד מנווטים בין שגרה (עבודה, משימות שוטפות, סידורים) לבין "דרישות" העולות עקב המציאות המשתנה? מה מאפשר את ההתגמשות בתכנון?
- **בילוי משותף** – כיצד מבליים יחד? כיצד "מטעינים מצברים"? עד כמה מותאמות הפעילויות המשפחתיות לגילאים השונים (כולל תינוקות וזקנים)?



**גמישות**

**הגמישות מאפשרת  
גילוי יצירתיות, היא  
הליבה של חוסן  
משפחתי.**

**”לעולם יהא אדם רך כקנה,  
ואל יהא קשה כארז.”**

# תקשורת

- **מידע** – כיצד עובר מידע בין בני המשפחה? האם התקשורת ברורה? איך מעדכנים ומתעדכנים (מקורות מהימנים והימנעות מפייק ניוז ושמועות)?

- **אכפתיות** – מתעניינים? יוזמים קשר? איך מקשיבים זה לזה? איך מווסתים רגשות? איך מאזנים בין דאגה אכפתית לעצמי ודאגה לאחרים? איך מתמודדים עם החרדה?

- **סובלנות** – האם יש מקום במשפחה לביטוי תפיסות שונות למצב מצד בני המשפחה? האם יש מרחב להשמעת "קולות" ודעות שונות? קבלה של דרכי התמודדות שונים לעומת התבצרות ב"מי צודק", השתקה, גינוי או זלזול.



# משמעות

- **מקורות כוח** – מה חיזק אתכם בתקופות קודמות? מה מחזק אתכם היום?
- **מערכת אמונות** – מהם המסרים העוברים במשפחה? מהן האמונות שמהן אתם שואבים כוח ותקווה? איך שומרים על פרספקטיבה?





## חוסן משפחתי ובריאות הנפש

- מרכיבי החוסן המשפחתי במודל מהווים מרכיבי בסיס העשויים לפתח חוסן בהתמודדות עם אירוע דחק מתמשך כגון - **חולי נפשי**.
- החוסן שעשוי להתפתח בתקופה זו- מהווה כוח וחוסן להתפתחות עם משברים אחרים הן של האדם והן של המשפחה **כיחידה מערכתית אחת!**



לסיכום...

"כל אבן שפגעה בי  
היא עוד אבן שאיתה אבנה  
את הגשר"

(אביב גדג').