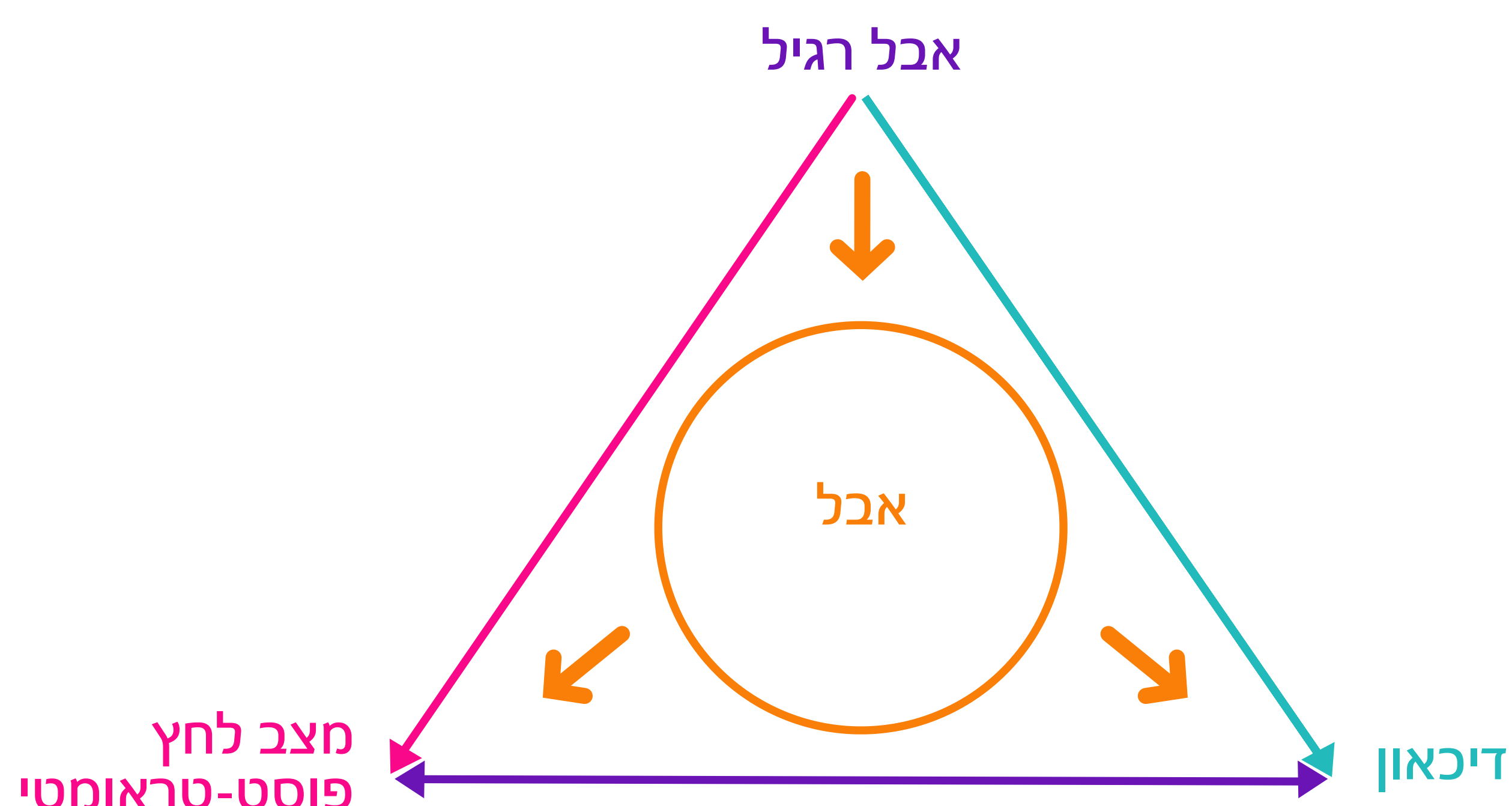




גיליון עובדות אכל

אבל יכול להוביל לבעיות בריאותיות פיזיות ופסיכולוגיות המחייבות טיפול רפואי. במקרים של אבל ממושך מעבר לשנה, כאשר הכאב הנפשי נמשך, הרגש העיקרי הוא הגעגוע יחד ען הבפחד לשכוח את בן אדם שנפטר.

יתכן שיש לנו תחושה של אובדן עצמי או ריק מבפנים מאז המוות מכיוון שחלק מאיתנו יחד איתו, קשיים בקבלת מציאות האובדן, תוך הימנעות מכל מה שמזכיר את המוות. יש גם חוסר יכולת לסמוך על אנשים מאז המוות, מרירות ו/או כעס בקשר למוות, קשיים בהמשך חיינו. מבחינת רגשות, יתכן הרדמות רגשיות או פיזיות מאז המוות עם תחושת ריקנות.



50 עד 70% מהנבדקים הסובלים מאבל ממושך סובלים גם ממצב של לחץ פוסט טראומטי ו/או דיכאון. במקרה, הפרעת דחק פוסט-טראומטית הרגש העיקרי הוא הפחד שמופעל על ידי טראומת האובדן. למי שעובר אבל יש רצון לשכוח את הטראומה ולהתנהג בהימנעות תמידית. במקרה של דיכאון, זה בעיקר עצב, חוסר הנאה שנמשך.

חשוב לטפל בהפרעות אלה עם פסיכותרפיה וטיפול תרופות.

ההיסטוריה מציבה לפני טרגדיה ולא חיי הנושא. להבדיל בין החיים של הנפטר בין האירוע המוביל למותו יהיה מועיל להרגיש טוב יותר. לכבוד מי שנפטר, קודם כל, ריפוי טראומה דרך סיפור המוות שלו, מאפשר לנו להנציח אותו ולהיזכר בסיפור חייו.