

## התמודדות והחלמה מטראומה

מכיוון שגורמי הטראומה והחוסן של כל אדם הם ייחודיים, הרי שגם החלמה מטראומה רגשית היא חוויה אישית, ייחודית ועמוקה. התהליך אינו ליניארי; הוא מורכב משלבים הכוללים הכרה בטראומה, עיבוד הרגשות הקשורים אליה ובסופו של דבר שילוב החוויה בסיפור החיים.

שלב קריטי במסע ההחלמה הוא הכרה בהשפעת הטראומה, הכרה ברגשות, במחשבות ובתגובות הפיזיולוגיות המופעלות על ידי תזכורות לאירועים הטראומטיים/ים וכן נתינת תוקף והכרה בכך שהתגובות הן נורמליות ומובנות, בהתחשב בנסיבות ואינן סימנים של חולשה או חוסר מסוגלות. הכרה זו מאפשרת לאנשים להרגיש שזה בסדר להרגיש כפי שהם מרגישים ולהשתחרר מאשמה עצמית ובושה.

אדם הנמצא בתהליך החלמה חווה לעיתים קרובות שינוי באמונותיו לגבי עצמו ולגבי העולם הסובב אותו. תפיסות עצמיות שליליות ואמונות מעוותות, הנובעות מהטראומה, מוחלפות בהדרגה בתפיסות עצמיות חיוביות ומציאותיות יותר. אדם שנמצא בהחלמה נוטה לחמלה עצמית גדולה יותר ולתחושת ערך עצמי חזקה יותר.



צילום: עומר לנדסמן, גלילי

סימן משמעותי נוסף להחלמה הוא היכולת ליצור ולתחזק מערכות יחסים בריאות. טראומה יכולה להשפיע על יכולתו של האדם לתת אמון באחר ולפתח אינטימיות, על כן מתפתח קושי ביצירת קשרים. עם זאת, ככל שההחלמה מתקדמת, אנשים מוצאים את עצמם מסוגלים לעסוק במערכות יחסים אותנטיות, להציב גבולות ולאפשר לעצמם להיות פגיעים עם אחרים.

תחושה של ויסות רגשי היא גם סימן ההיכר של החלמה. בעוד שטראומה מובילה לעיתים קרובות לתגובות רגשיות מוגברות, אנשים מחלימים למדו דרכים בריאות לנהל את רגשותיהם. הם יכולים לזהות ולבטא את רגשותיהם מבלי להיות מוצפים, מה שמקל עליהם לנווט באתגרי החיים.

אדם המחלים מטראומה רגשית חווה לעיתים קרובות תחושה מוגברת של מטרה ומשמעות בחייו, יכולת למצוא תשוקות חדשות ורצון לעסוק בפעילויות התואמות את ערכיו. תחושת מטרה מחודשת זו יכולה לשמש ככוח מניע מאחורי מסע הריפוי המתמשך שלו.

לבסוף, חשוב לציין כי החלמה אינה מחיקת זיכרון הטראומה, אלא שילובו בסיפור חייו של האדם באופן שכבר אינו שולט או מגדיר את זהותו. אדם שהתאושש נוטה לחשוב על חוויותיו הטראומטיות בתחושה של קבלה והבנה, במקום להיות מופעל על ידי הזיכרונות המטרידים.

אם אתם נאבקים עם אתגרי ההחלמה וברצונכם ללמוד עוד על איך אני יכולה לתמוך בכם ובמשפחתכם, אנא אל תהססו לפנות אליי.

[יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחבר/ה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליוני ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים](#)



["כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק".](#)  
[אשמח להיות האדם הזה בחייך.](#)

[למעבר לאתר לחץ כאן](#)

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)