

האם אתם סובלים מפציעה מוסרית?

פציעה מוסרית היא מצוקה נפשית הנובעת ממעשים, או היעדרם, המפרים את אמונותינו וערכינו המוסריים העמוקים. בניגוד לפוסט טראומה המזוהה בעיקר עם חוויות מסכנות חיים ותגובות המבוססות על פחד, פציעה מוסרית מושרשת בבושה, אשמה ותחושה עמוקה של בגידה – בין אם על ידינו או על ידי דמויות סמכות מהימנות ומשפחה.

בני משפחה של מכור (למשל אך לא רק) עלולים לסבול מפציעה מוסרית מכיוון שההתמכרות מציבה אותם לעיתים קרובות במצבים שבהם הערכים העמוקים שלהם ותחושת הטוב והרע שלהם מאתגרים. הם עשויים להרגיש שהם בגדו בקוד המוסרי שלהם, נכשלו בהגנה על יקירם, או נבגדו על ידי האדם שהם אוהבים.

כיצד מתפתחת פציעה מוסרית:

אשמה על "לא עושה מספיק"

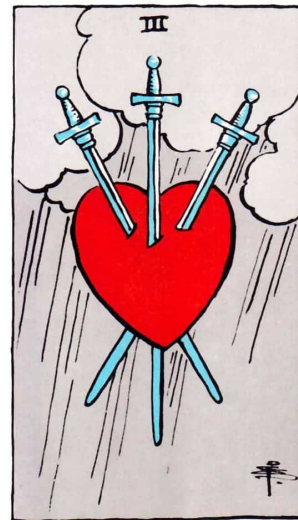
- בני משפחה מרגישים לעיתים קרובות אחראים להתמכרות של יקירם, ומאמינים שהם היו צריכים למנוע אותה או להתערב מוקדם יותר.
- הם עשויים להרגיש אשמה על הצבת גבולות או אכיפת אהבה קשוחה, במיוחד אם המכור חווה נזק כתוצאה מכך (למשל חוסר בית, מנת יתר).

- בושה והאשמה עצמית

- בני משפחה רבים מפנימים את הסטיגמה של התמכרות, מתביישים כי יקירם נאבק.
- הם עשויים להרגיש שהם "הורים, אחים או שותפים רעים" כי הם לא יכלו להפסיק את ההתמכרות.

בגידה וכעס

- התמכרות מובילה לעיתים קרובות למניפולציה, שקרים ושבירת אמון. בני משפחה עלולים להרגיש נבגדים על ידי המכור, במיוחד אם גנבו מהם, שיקרו להם או פגעו בהם רגשית.
- הם עשויים גם להרגיש נבגדים על ידי החברה, מערכת הבריאות, או אפילו אמונתם, מתוך אמונה כי מוסדות אלה הכשילו אותם.



שלוש חרבות, ריידר

- אובדן אמון בעצמם

- בני משפחה ענ
- "האם אפשרתי
- "האם הייתי קשוח מדי?"
- "האם עשיתי את הבחירות הנכונות?"
- דילמות מוסריות

- משפחות רבות מתמודדות עם בחירות בלתי אפשריות, כגון:

- להגיש תלונה במשטרה על אדם אהוב, לעומת להרחיק אותו ממערכת המשפט.
- הפסקת התמיכה הכספית, לעומת סיכון הישרדות יקירם.
- כפיית גמילה, לעומת מתן אוטונומיה.
- בחירות אלה יכולות להשאיר פצעים מוסריים עמוקים, ללא קשר להחלטה.

החלמה מפציעה מוסרית כבן משפחה של מכור דורשת שילוב של חמלה עצמית, הצבת גבולות, תמיכה ויצירת משמעות.

1. חמלה עצמית וסליחה
2. עיבוד אשמה, בושה ובגידה
3. הצבת גבולות ללא אשמה
4. קבוצות תמיכה וטיפול
5. החזרת משמעות ואמון בעצמך

הנה תוכנית שבועית מובנית שתעזור לכם לשלב את התרגילים האלה בחיי היום-יום שלכם. תוכנית זו מאזנת בין עיבוד רגשי, הצבת גבולות וטיפול עצמי:

מטרה: לתרגל חמלה עצמית, לנסח מחדש אשמה, להציב גבולות ולבנות מחדש משמעות.

טיפ: התחילו בקטן. אפילו 5-10 דקות ביום עושות את ההבדל.

יום 1: חמלה עצמית ומסגור מחדש של אשמה

תרגיל: כתבו לעצמכם מכתב חמלה עצמית.

- הכירו בכאב ובמאבקים שלכם.
- הכירו בכך שפעלתם עם הידע שהיה לכם באותו זמן.
- הציעו לעצמכם נחמה ועידוד כפי שהייתם עושים לחבר.
- בונים טיפוח עצמי: הקשיבו למדיטציה או למוזיקה מרגיעה לאחר הכתיבה.

יום 2: לשחרר את מה שאתם לא יכולים לשלוט בו

תרגיל: צרו מעגל השפעה (דברים שאתם יכולים / לעומת לא יכולים לשלוט בהם)

- כתבו רשימה של מה שבשליטתכם (הבחירות שלכם, גבולות, טיפוח עצמי)
- כתבו רשימה של מה שאינו בשליטתכם (הבחירות של יקירכם, העבר)
- התמקדו רק במה שנמצא בתוך המעגל שלכם.
- בונים טיפוח עצמי: צאו לטיול קצר תוך כדי הרהור ברשימה שלכם.

יום 3: עיבוד בגידה וכעס

תרגיל: תרגול "מה היית אומר לחבר?"

- תארו לעצמכם שחבר נמצא במצבכם.
- רשמו את העצות והתמיכה שהייתם נותנים לו.
- עכשיו, קראו את הרשימה בקול רם לעצמכם.
- בונים טיפוח עצמי: תרגול נשימה 4-4-6 (שאפו 4 שניות, החזיקו 4 שניות, נשפו 6 שניות).



יום 4: הצבת גבולות ללא אסמך
תרגיל: תרגול משחק תפקידים מציב גבולות.

- רשמו 2-3 הצהרות גבול.
דוגמה:
"אני אוהב אותך, אבל אני לא יכול לתת לך כסף. אני יכול לתמוך בך בדרכים אחרות".
- עמדו מול המראה ואמרו אותם בקול רם.
- בונוס טיפוח עצמי: עשו משהו, שאתם דוחים כבר הרבה זמן, עבור עצמכם.

יום 5: שיקום המשמעות והזהות
תרגיל: מלאי הערכים.

- רשמו 3 ערכי ליבה שאתם רוצים לחיות לפיהם (למשל טוב לב, כנות, טיפוח עצמי).
- רשמו פעולה אחת קטנה כדי לכבד כל ערך השבוע.
- דוגמה: אם "טיפוח עצמי" הוא ערך - הקדישו 20 דקות לעצמכם היום.
- בונוס טיפוח עצמי: עשו משהו משמעותי (התנדבו, כתבו יומן או התקשרו לחבר תומך).

יום 6: שחרור טראומה מהגוף
פעילות גופנית: נסו קרקוע סומטי.

- שבו עם רגליים על הקרקע.
- נשמו עמוק (טכניקת 4-4-6).
- נערו את כפות הידיים והזרועות כדי לשחרר מתח.
- הניחו את ידכם על החזה ואמרו: "אני מחלים. אני בטוח".
- בונוס טיפוח עצמי: האזינו למדיטציית קרקוע או למוזיקה עדינה.

יום 7: השתקפות והצעדים הבאים
תרגיל: יומן על השבוע שלכם. ענו:

- מה למדתי על עצמי?
- מה היה התרגיל הכי קשה?
- מה אמישך לעשות בשבוע הבא?
- בונוס טיפוח עצמי: פנקו את עצמכם – עשו אמבטיה, צאו החוצה או צפו בתוכנית מנחמת.

היו סבלניים עם עצמכם. ריפוי הוא תהליך, לא תיקון מהיר.

הדרך להחלמה איננה פשוטה, אבל אפשרית. אם אתם קוראים את השורות הללו, סביר להניח שכבר התחלתם אותה, ואתם בשלב השני או השלישי. אולי אפילו יותר מזה. אם ברצונכם לדעת יותר על פציעה מוסרית ועל תהליך ההחלמה, צרו קשר ואשמח לסייע.

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף נכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחוות קירבה ואמון](#)

חופש מהתמכרות יומן מסע אישי: חי בחיי

לחצו לפרטים



יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחבר/ה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליווי 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, יעץ, יעודד ויחזק".
אשמח להיות האדם הזה בחיך.

למעבר לאתר לחץ כאן

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