

מחשבות אובדניות בקרב שארי אובדנות ומנטליזציה כגורם ממתן

תקציר

רקע: שארי אובדנות הינם אלו ששכלו אדם קרוב עקב התאבדות ונמצאים בסיכון גבוה למחשבות אובדניות מועצמות. בנוסף, קיימים מאפייני שכול שונים כמו רגשות אשמה ובושה בעקבות ההתאבדות. רגשות אלו יכולים לעורר תחושת חוסר תקווה וחוסר אונים ואף להוביל לסיכון מוגבר לאובדנות (Sekowski et al., 2020). יכולת בין אישית שיכולה להקל על המצוקה הינה היכולת למנטליזציה, יכולת זו מאפשרת להתנהל מול רגשות קשים. מטרת המחקר היא לבחון את הקשרים הישירים בין רגשות האשמה והבושה למחשבות אובדניות. בנוסף, לבחון את משתנה המנטליזציה כמשתנה ממתן של הקשרים בין אשמה ובושה למחשבות אובדניות.

שיטה: במחקר זה השתתפו 111 מבוגרים בן הגילאים 18-77. המשתתפים מילאו שאלונים המודדים את רמת האשמה והבושה, ליקוי ביכולות המנטליזציה (RFQ ומZQ), וקיומן של מחשבות אובדניות (פריט 9 מתוך שאלון PHQ9).

תוצאות: ממצאי המחקר מאששים את השערות המחקר. בהתאם להשערה הראשונה, נמצא שככל שרגשות האשמה והבושה גבוהים יותר, כך גם המחשבות האובדניות. בהתאם להשערה השנייה, נמצא שרמות גבוהות של ליקוי במנטליזציה קשורות לרמות גבוהות של מחשבות אובדניות ורגשות אשמה ובושה בקרב שארי אובדנות. בהתאם להשערה השלישית, נמצא שליקוי במנטליזציה מהווה אפקט ממתן בין הקשרים הישירים של רגשות אשמה ובושה למחשבות אובדניות.

מסקנות: המחקר הנוכחי הינו ייחודי כיוון שעד היום לא נעשו מחקרים הבוחנים התערבויות לטיפול במחשבות אובדניות בקרב שארי אובדנות. למחקר זה חשיבות רבה, וכך גם להבנה שעולה ממנו, לפיה ניתן לטפל בשארי אובדנות באמצעות שיפור המנטליזציה, לה יש אפקט ממתן על הקשר בין רגשות אשמה ובושה למחשבות אובדניות. באופן כללי כאשר עולות מחשבות אובדניות, הן לרוב קשורות לכאב רגשי בלתי נסבל שמקושר לחוויה של דחיה, ניתוק, ריחוק וזעם (Sharma & Fowler, 2018). בנוסף לרגשות אלו, שארי אובדנות מתמודדים עם בליל רגשות הקשור בהתאבדות של יקיריהם, כמו רגשות אשמה ובושה על כך שלא ידעו על כאב יקיריהם או שלא עשו מספיק על מנת למנוע את ההתאבדות. ידוע שרגשות כואבים יכולים לפגוע ביכולות הקוגניטיביות, וכך להגביר את הסיכון האובדני בקרב אנשים. טיפול מבוסס מנטליזציה מתמקד בשיקום היכולת להבין את הרגשות העזים, ועל ידי הגברת ההבנה, הקבלה והוויסות של המצב הרגשי ישנה אפשרות לשיקום יכולות המנטליזציה (Sharma & Fowler, 2018). יתכן שהתערבות טיפולית כזו יכולה לשמש כטיפול עבור שארי אובדנות אשר מתקשים להתמודד עם האובדן והרגשות הכואבים, ובפרט רגשות אשמה ובושה שמאפיינים אוכלוסייה זו ואף נמצאים בסיכון מוגבר למחשבות אובדניות בהשוואה לאוכלוסייה שמתמודדת עם אובדן באופן כללי.

מגישה: יעל לבון

הנחיית פרופ' יוסי לוי- בלו וד"ר דניאלה אייזנברג