

## הגדרת אובדן טראומתי

- הארוע חייב להיות גורם מפריע במיוחד ליחיד
- זהו אובדן פתאומי, לא צפוי שאין זמן להתכונן אליו ובדרך כלל מחוץ לטווח התנסויות רגילות
- אין לנו נסיון קודם עם ארוע כזה
- קיים מעט ידע על מנת לסייע בזמן הארוע
- יחסית, רק מעט אנשים מתנסים בכך – עובדה שמגבירה תחושת בידוד
- אלה שחווים זאת לא יכולים לנבא את משך ועוצמת המשבר שבו הם נתונים
- יש תחושת אובדן, חוסר וחסך חריפים ביותר
- אובדן או אובדנים מסוג כזה מותירים אותנו
- בתחושת חוסר אונים וחוסר שליטה בחיינו

מבוסס על:

DSM-IV; Gilbert, K (1997); Kagan (Klein) (1998),  
[www.indiana.edu/familygrief/units/traumatic.html](http://www.indiana.edu/familygrief/units/traumatic.html)

## הגדרה של 'אבל טראומתי' (Proposed for DSM-V, Axis I)

- אדם חווה את מותה של דמות משמעותית בחייו. תגובתו מתבטאת במחשבות טורדניות ופולשניות על הנפטר (כמיהה, געגועים, חיפושים)
- כתגובה למוות מופיעים התסמינים הבאים:
  1. מאמץ להמנע מתזכורות על המת. לדוגמא, מחשבות, רגשות, התנהגויות, פעילויות, אנשים ומקומות.
  2. תחושת ריקנות, חוסר משמעות וחוסר טעם לגבי החיים בהווה ולעתיד
  3. תחושות של עמימות, ניתוק וחוסר תגובה ריגשית
  4. הרגשה של הלם ושיתוק
  5. קושי להכיר בעובדת מותו של האהוב
  6. קושי לדמיין את חיים מלאי סיפוק ללא האהוב שנפטר
  7. הרגשה שחלק ממך מת
  8. תמונת עולם מנופצת לרסיסים (אובדן תחושת בטחון, אמון או שליטה)
  9. מייחס סימפטומים של התנהגות מזיקה לזה שנפטר
  10. רוגז מוגזם, מרירות או כעס הקשורים למוות
- משך הסימפטומים שנמנו הוא לפחות חודשיים
- התסמינים שצוינו גורמים לקשיים בתיפקוד חברתי, בעבודה ובתחומים אחרים