טיפול רב-ממדי באבל ושכול

מהו טיפול רב-ממדי באבל? ***(Multidimensional Grief Therapy - MGT)***

טיפול רב-ממדי באבל (MGT), שפותח על ידי ד"ר ג'ולי קפלו ועמיתיה, ד"ר כריסטופר ליין, ד"ר רוברט פינוס וד"ר ויליאם סולצמן, הוא התערבות שנועדה להפחית תגובות אבל לא מועילות (אבל כאלו שמשאירות ילדים "תקועים"), לקדם תגובות אבל מסתגלות (אבל המסייע לילדים להתמודד טוב יותר לאחר מוות של אדם קרוב), ולעזור לילדים ובני נוער אבלים לחיות חיים בריאים, מאושרים ומשמעותיים. טיפול רב-ממדי באבל כולל מפגשי טיפול יעודיים המתמקדים בכל ממדי האבל על-פי תיאוריית האבל הרב-ממדית (ראה פירוט מטה), בהתבסס על הערכה אישית של כל ילד. מפגשי MGT כוללים גם מספר תרגילים בין ההורה/המטפל העיקרי של הילד, המסייעים בבניית תקשורתסביב תכנים הקשורים לאבל , כמו גם מתן מרחב לביטוי תגובות אבל על ידי ההורה/מטפל עיקרי של הילד (התנהגויות או פעילויות של הורה/מטפל עיקרי, המסייעות לילדים ובני נוער להתאבל בדרכים מסתגלות).

מהי תיאוריית האבל הרב-ממדית וכיצד היא משפיעה על **MGT**?

שיטת הטיפול של *MGT* מבוססת על תיאוריית האבל הרב-ממדית, המתארת הרבה מהמחשבות והרגשות שילדים ובני נוער עשויים לחוות לאחר מות אדם אהוב. על פי תיאוריית האבל הרב-ממדית בקרב ילדים, תהליך האבל מורכב משלושה ממדים עיקריים, או אתגרים הקשורים לאובדן . האתגר הראשון הוא מצוקה הקשורה לפרידה, אשר כרוכה בגעגוע לאדם קרוב שנפטר וברצון עמוק להיות שוב יחד איתו/איתה. האתגר השני הוא מצוקה הקשורה לעיסוק בזהות/קיום של הילד/מתבגר, אשר מלווה בתחושות שלבלבול ,בדידות „ מאבק עם שינויים בתחושת העצמי או בתוכניות החיים כתוצאה מהמוות של האדם האהוב . האתגר השלישי הוא מצוקה הקשורה לנסיבות המוות, אשר מלווה במחשבות או רגשות מטרידים בנוגע לנסיבות המוות או מה שגרם למותו של האדם. רגשות מטרידים אלה יכולים לכלול כעס, אשמה, בושה, תחושת קהות חושים או רצון לנקמה. התרגילים ב-MGT נועדו להתמקד ישירות באתגרים הקשורים לאבל על ידי (1) צמצום מחשבות ואסטרטגיות התמודדות לא מועילות ו-(2) לימוד מחשבות ואסטרטגיות התמודדות מועילות יותר.

איך פיתחו את שיטת **MGT** ומה הן הראיות מאחוריה?

התרגילים הכלולים ב-*MGT* מבוססים על שנים של מחקר שערכו ד"ר קפלו וד"ר ליין. המחקר של מרכז הטראומה והאבל (TAG) התמקד באופן שבו ילדים מתאבלים באופן טבעי לאורך זמן ובדרכים שבהן גורמים ספציפיים (כמו אמונות, אסטרטגיות התמודדות, תקשורת בין מטפל לילד) יכולים למלא תפקיד בתהליך האבל. התרגילים בהם משתמשים ב-MGT קשורים לגורמים החשובים ביותר בסיוע לילדים לאחר מות אדם אהוב. מחקרים רבים, כולל אלה שנערכים כעת במרכז TAG, מראים שתרגילים ספציפיים שנכללים ב *MGT* מסייעים בהפחתת תגובות אבל לא-אדפטיביות ומצוקה פסיכולוגית, ומגבירים את תגובות האבל המסתגלות ואת התפקוד (למשל, מעורבות רבה יותר בבית הספר עם חברים, בתפקוד הלימודי,וב התקשורת שיפור בין ההורה/המטפל העיקרי לילד) בקרב אוכלוסיות נוער מגוונות.

מה כוללים מפגשי **MGT**?

מודל ההתערבות ב MGT מחולק לשני שלבי טיפול נפרדים. שלב א' מתמקד בלימוד ילדים ומשפחות אודות האתגרים השונים הקשורים לאבל ושכול, דרכים בהן תגובות אבל יכולות להשתנות לאורך הזמן, כיצד תהליך האבל שונה עבור כל אחד מבני משפחה, כיצד בני משפחה יכולים להשפיע על תגובות האבל זה של זה, כיצד תזכורות מסוימות לאדם שנפטר או תזכורות לאופן מותו של האדם יכולות להוביל לתגובות אבל שונות, ואסטרטגיות התמודדות להפחתת מחשבות לא מועילות הקשורות לאבל . שלב ב' מנחה את הילד דרך סיפורו האישי על המוות וזאת על ידי התמקדות ב אתגרים הקשורים לאבל, קידום תגובות אבל מסתגלות הקשורות לכל אחד מהאתגרים/מוקדי המצוקה, מתן משמעות למוות ומציאת דרכים להתקדם בחיים תוך שמירה על קשר בריא לאדם שנפטר. ההתערבות נמשכת בדרך כלל 14 מפגשים, כאשר כל מפגש נמשך כ-50 דקות. בני נוער שונים עשויים להזדקק ליותר או פחות מפגשים בהתאם לפרופיל ההערכה האישי שלהם.

כיצד משתמשים בכלי הערכה כדי לספק מידע לצורך התהליך הטיפולי ב-***MGT?***

אנו יודעים שכל ילד מתאבל בצורה שונה, וטיפולים מסוג "צורת טיפול אחת מתאימה לכולם" (המתייחסים לכל הילדים כאילו

לכולם יש אותן תגובות אבל) בדרך כלל אינם מועילים במיוחד. כלי ההערכה שלנו, שרבים מהם פותחו על ידי ד"ר קפלו וד"ר ליין, נוצרו כדי לעזור לנו לזהות את הצרכים והעוצמות הייחודיים של כל ילד וילד, וכדי לוודא שתרגילי ה-MGT אכן מתאימים לכל ילד. כלים אלה משרתים גם את המטרה החשובה של מעקב אחר התקדמותו של כל ילד, לוודא שהדברים שאנחנו עושים אכן עובדים, לזהות מתי אנחנו "מסיימים" את הטיפול, וגם מכוונים להמשיך לעקוב אחר תפקודו של כל ילד בטווח הארוך.

<u>דוגמה של מחקרים שפורסמו והשפיעו על פיתוח התערבות ה-**MGT**</u>

(ניתן להוריד את רוב המאמרים/פרקים הללו מ https://bcm.academia.edu/JulieKaplow)

- Alvis, L., Dodd, C., Oosterhoff, B., Hill, R., Rolon-Arroyo, B., Logsdon, T., Layne, C., & Kaplow, J. B. (2020). Caregiver behaviors and childhood maladaptive grief: Initial validation of the Grief Facilitation Inventory. *Death Studies*, *12*, 1-9.
- Hill, R., Oosterhoff, B., Layne, C., Rooney, E., Yudovich, S., Pynoos, R., & Kaplow, J. (2019). Multidimensional Grief Therapy: Pilot open trial of a novel intervention for bereaved children and adolescents. *Journal of Child and Family Studies, 28*(11), 3062-3074.
- Howell, K.H., Barrett-Becker, E.P., Burnside, A.N., Wamser-Nanney, R., Layne, C.M., & Kaplow, J.B. (2016). Children facing parental cancer versus parental death: The buffering effects of positive parenting and emotional expression. *Journal of Child and Family Studies, 25(1),* 152-164.
- Howell, K.H., Shapiro, D.N., Layne, C.M., & Kaplow, J.B. (2015). Individual and psychosocial mechanisms of adaptive functioning in parentally bereaved children. *Death Studies, 39,* 296-306.
- Kaplow, J.B., Howell, K.H., & Layne, C.M. (2014). Do circumstances of the death matter? Identifying socioenvironmental risks for grief-related psychopathology in bereaved youth. *Journal of Traumatic Stress, 27*, 42-49.
- Kaplow, J. B., Layne, C., Oosterhoff, B., Goldenthal, H., Howell, K., Wamser-Nanney, R., … Pynoos, R. (2018). Validation of the Persistent Complex Bereavement Disorder (PCBD) Checklist: A developmentally informed assessment tool for bereaved youth. *Journal of Traumatic Stress*, *31*(2), 244–254.
- Kaplow, J.B., Layne, C.M., & Pynoos, R.S. (2019). Treatment of Persistent Complex Bereavement Disorder in children and adolescents. In M. Prinstein, E. Youngstrom, E. Mash, & R. Barkley (Eds), *Treatment of disorders in childhood and adolescence* (4th ed., pp. 560-590) New York, NY: Guilford Publications, Inc.
- Kaplow, J.B., Layne, C.M., Pynoos, R.S., Cohen, J., & Lieberman, A. (2012). DSM-V diagnostic criteria for bereavement-related disorders in children and adolescents: Developmental considerations. *Psychiatry, 75,* 243-266.
- Kaplow, J.B., Layne, C.M., Pynoos, R.S., & Saltzman, W. (2023). *Multidimensional grief therapy: A flexible approach to assessing and supporting bereaved youth.* Cambridge University Press.
- Kaplow, J.B., Layne, C.M., Saltzman, W.R., Cozza, S.J., & Pynoos, R.S. (2013). Using multidimensional grief theory to explore effects of deployment, reintegration, and death on military youth and families. *Clinical Child and Family Psychology Review, 16*, 322–340.
- Kaplow, J. B., Wardecker, B., Layne, C., Kross, E., Burnside, A., Edelstein, R., & Prossin, A. (2018). Out of the mouths of babes: Links between linguistic structure of loss narratives and psychosocial functioning in parentally bereaved children. *Journal of Traumatic Stress*, *31*(3), 342–351.