



## השפעת אובדן חיות מחמד על בעליהן

רחל גילשטרומ (וינברגר)

פסיכותרפיסטית ומטפלת זוגית ומשפחתית, עוסקת בטיפול, למידה ומחקר בתחום הקשר אדם-חיה מזה שנים רבות.

דוא"ל: rgilshstrom@gmail.com

רבים מהמגדלים חיות מחמד רואים בהן דמויות התקשרות משמעותיות. במחקרים שונים נמצא שלרמה גבוהה של התקשרות לחיית מחמד עשויה להיות תרומה חיובית משמעותית בתהליך האבל בעקבות אובדן של בן משפחה קרוב, אולם מה קורה כאשר בעל החיים עצמו מת? כיצד מושפע מכך בעליו?

המאמר הנוכחי סוקר את הספרות המקצועית העוסקת בהשפעת אובדן חיית מחמד על בעליה. נבחנת תחושת הצער והיגון (grief) הנובעת ממותה של חיית מחמד ששימשה דמות התקשרות משמעותית, נסקרים התסמינים המאפיינים את התמודדות הבעלים עם תחושת הצער והגורמים המשפיעים על עוצמת הצער ונידונים הגורמים המשפיעים על מורכבות תהליך ההתמודדות עם האבל. מכיוון שרבים מבעלי חיות המחמד רואים בהן חברות משפחה לכל דבר, המאמר בוחן גם את השפעת האובדן על המערכת המשפחתית כולה. לסיום מוצעות דרכים לסיוע לבעלי חיית המחמד, לבני משפחה אחרים ולילדים בהתמודדות עם אובדן חיית המחמד ומוצעים כיוונים נוספים למחקר בתחום.

**מילות מפתח:** חיית מחמד, התקשרות, אובדן, מוות, אבל, קשר רגשי מתמשך

(1969), אין עוד צורה של התנהגות המלווה ברגשות כה חזקים כמו התנהגות של התקשרות. במחקרים שונים נמצא, שפעמים רבות, עוצמת ההתקשרות הרגשית שאנשים מפתחים כלפי חיות המחמד שלהם שווה, ולעתים קרובות אף עולה, על רמת ההתקשרות שהם חשים כלפי בני אדם (Cowles, 1985; Margolies, 1999; Pockman et al., 2011-2012).

לעתים, רמה גבוהה של התקשרות לחיית המחמד עלולה לגרום לבעליה להעדיף את רווחתה על פני הרווחה הפיזית ו/או הרגשית שלהם עצמם, ובכך לסכן את בריאותם הם. כך, למשל, נמצא שבעלים של חיות מחמד עשויים לוותר על רכישת מזון או תרופות לעצמם כדי לשלם בעבור טיפול וטרינרי, לבחור

מדינות מערביות, מעל ל-70% ממשקי הבית כוללים חיות מחמד. בארצות הברית, מספר האנשים החיים עם חיות מחמד גבוה ממספר האנשים החיים עם ילדים (Chur-Hansen, 2010). אנו בוחרים לחיות עם חיות מחמד עקב יכולתן לתת ולקבל אהבה ולספק את צרכינו לחברה, תמיכה, נחמה, ביטחון ויציבות (Chur-Hansen, 2010). נמצא שחיות המחמד והאנשים המגדלים אותן מהווים דמויות התקשרות<sup>1</sup> משמעותיות זה לזה (Rynearson, 1978). לטענת Bowlby

1 להרחבה על דמויות התקשרות ותיאוריית ההתקשרות, ראו מאמרה של סיגל זלכה-מנו בגיליון הנוכחי: הטיפול שנעזר בבעלי חיים מבעד לפרספקטיבה שמציעה תיאוריית ההתקשרות.

המשבר (Walsh, 2009). ממצא זה מצביע על הנטייה האנושית להתייחס לבעלי חיים כאל דמויות התקשרות משמעותיות, גם אם מערכת היחסים מתקיימת במהלך חודשים ספורים בלבד. במספר מחקרים נמצא שלרמה גבוהה של התקשרות לחיית מחמד עשויה להיות תרומה חיובית משמעותית בתהליך האבל בעקבות אובדן של בן משפחה קרוב, ולמעשה נוכחותה של חיית המחמד מעניקה לבעלים האבל נחמה רבה (Adkins and Rajcecki, 1999; Allen, 1995). אולם, מה קורה כאשר חיית המחמד עצמה מתה? כיצד מושפע מכך בעליה?

### תחושות צער ואובדן בעקבות מוות של חיית מחמד

הספרות העוסקת במוות של חיות מחמד ובתהליך האבל המלווה את התמודדות הבעלים עם אובדן זה, מתמקדת בעיקר בפרט הבודד, באדם האבל (Walsh, 2009). אובדן בעל חיים אהוב עשוי לגרום לבעלים לחוש שהוא חווה את אחת התקופות הקשות ביותר בחייו (Chur-Hansen, 2010), ולהביא לפגיעה חמורה בבריאותו הפיזית והרגשית. במספר מחקרים נמצא, שהכאב שחש בעלים בעקבות מותה של חיית מחמד עשוי להיות חזק ועמוק ככאב בעקבות מותו של אדם משמעותי (Clements *et al.*, 2003; Cowles, 1980; Gerwolls and Labott, 1994; Margolies, 1999; Pockman *et al.*, 2011; Quackenbush and Glickman, 1984; Sharkin and Bahrck, 1990). לעתים קרובות, עוצמת הצער שחש אדם בעקבות מותו של בעל חיים אהוב אף עולה על זו שהוא חש בעקבות מותו של אדם משמעותי. במצב זה, מלווה הכאב גם בתחושת אשמה חזקה, בשל העובדה שהצער על מותה של חיית המחמד חזק יותר מהצער על מותו של האדם (Carmack, 1985; Kaufman and Toray, 2004; Kaufman, 2006). תחושת הצער והיגון (grief) מוגדרת כסבל רגשי הנגרם על ידי מוות או אבל. התחושה כוללת רצף של מחשבות ורגשות, שנגרמים כתוצאה מהאובדן ומלווים את האבל. התחושה היא תהליך, היא אינה רגש מסוים כמו פחד או עצב, אלא היא מכלול של רגשות, שיכולים להיות מבוטאים על ידי מחשבות, רגשות עמוקים והתנהגויות שונות. תחושת הצער והיגון היא המשמעות הפנימית הניתנת לאירוע חיצוני (Wolfelt, 1983).

### התסמינים המאפיינים התמודדות עם מות חיית מחמד

צער עמוק, רגשות חזקים של כאב, בכי ללא שליטה, הכחשת המוות, תחושת חוסר ישע, דיכאון, תחושת אשמה וכעס, הם חלק ממגוון רחב של תסמינים (symptoms) המתוארים בספרות

להישאר במגורים שאינם הולמים את צורכיהם ואף לסרב להתאשפז במתקן רפואי או לעבור למגורים בבית אבות בשל החשש מפרידה מחיית המחמד (Chur-Hansen, 2010; Smith *et al.*, 1992). במחקר שנערך בקרב נשים מוכות, נמצא שחלקן סרבו לעזוב בעל אלים בשל החשש שיפגע בחיית המחמד שתישאר מאחור (Ascione, 1998; Flynn, 2000). מחקרים אחרים דיווחו על כך שחסרי דיוור שברשותם חיות מחמד סרבו להצעה לעבור מהרחוב לדירת מגורים שאינה מאפשרת הכנסת בעלי חיים (Kid and Kid, 1994; Singer *et al.*, 1995). במחקרים שנערכו לאחר אסונות טבע חמורים (שיטפונות, הוריקנים, התפשטות גזים רעילים וכו'), נמצא שחלק מהבעלים של חיות מחמד פעלו במהלך המשבר מתוך שיקולים המבטאים דאגה לביטחונן של בעל החיים, גם אם הדבר היה כרוך בסיכון משמעותי להם עצמם. בעת אסונות טבע חמורים, אזרחים רבים נדרשים להתפנות מבתיהם למקומות בטוחים יותר, מבלי שניתנת להם האפשרות לקחת עמם את חיות המחמד, אם בשל קוצר זמן, היעדר אמצעים לפינוי חיות המחמד או סירובם של מקלטים ציבוריים לקבלן. במחקרים נמצא, שלרמת ההתקשרות של הבעלים לחיית המחמד השפעה רבה על מוכנות הבעלים להתפנות. רמת התקשרות נמוכה ומחויבות נמוכה לטיפול בחיית המחמד לפני התרחשות המשבר, נמצאו בקורלציה למוכנות לנטוש את בעל החיים ולהתפנות בלעדיו (Heat *et al.*, 2001a,b,c). לעומת זאת, כשרמת ההתקשרות לבעל החיים גבוהה, הבעלים נוטים לסרב לנטוש את חיית המחמד שלהם ולהתפנות בלעדיה. בעלים רבים היו מוכנים לסכן את חייהם וסרבו להתפנות, אלא אם יובטח גם ביטחונה של חיית המחמד שלהם. בעלים שנאלצו לעזוב את חיית המחמד ולהתפנות, עשו כל שביכולתם כדי לחזור ולהציל אותה (Hall *et al.*, 2004; Heath and Champion, 1996; Heath *et al.*, 2001a,b,c; Hesterberg *et al.*, 2010; Zottarelli, 2012). בנוסף, בעלים רבים סרבו לקבל טיפול רפואי עד אשר וידאו שגם לחיית המחמד שלהם נמצא מקום מוגן (Heath and Champion, 1996), או היו מוכנים להסתכן בהפיכתם לחסרי דיוור באופן זמני, לאור הקושי לאתר מקלטים שיסכימו לשכן גם את בעלי החיים (Heath *et al.*, 2001a,b,c). במסגרת ההתמודדות עם המשברים השונים, נעשו מאמצים להציל את חיות המחמד הרבות שננטשו במהלך הפינויים, באמצעות העברתן למשפחות מאמצות. עם סיומם של המשברים אותרו חלק מהבעלים המקוריים במטרה להשיב להם את בעלי החיים. אולם, בדומה לבעלים המקוריים, חלק מהמשפחות המאמצות נקשרו מאוד לבעל החיים המאומץ, ודרשו מהבעלים המקוריים להעניק להן זכויות ביקור, כדי שיוכלו לפגוש שוב את בעלי החיים שאותם ארחו במהלך

המשקפים צער וכאב בעקבות מותה (Archer and Winchester, 1994; Gerwolls and Labott, 1994; Gosse and Barnes, 1994; Margolies, 1999; Wrobel and Dye, 2003). גם במחקר שנערך בקרב מתבגרים נמצאה קורלציה בין רמת ההתקשרות לחיית המחמד לעוצמת הצער (Brown *et al.*, 1996).

### גורם המוות והמידה שבה המוות היה צפוי

הקשר עם חיית המחמד עלול להסתיים, בניגוד לרצון הבעלים, בשל מגוון גורמים, כמו מעבר למקום מגורים שאינו מאפשר גידול בעלי חיים, חוסר יכולת כלכלית לעמוד בהוצאות הכרוכות בגידול חיית המחמד, בעיות התנהגות של חיית המחמד או אובדן חיית המחמד כתוצאה מבריחה, גניבה וכו'. למרות זאת, המחקר בנושא תחושת הצער של הבעלים בעקבות אובדן חיית מחמד מתמקד בעיקר בגורם המוות של חיית המחמד. במספר מחקרים נמצא שהבחירה לבצע המתת חסד גרמה לבעלים לחוש רמה נמוכה יותר של צער בהשוואה לבחירה לאפשר לחיית המחמד למות כתוצאה מתהליך טבעי (McCutchon and Fleming, 2001-2002; Planchon *et al.*, 2002), אולם, במחקרים אחרים נמצא שהבחירה בהמתת חסד גרמה דווקא לתחושה חריפה יותר של צער (Quackenbush and Glickman, 1984).

בעלי חיים עשויים למצוא את מותם באופן טבעי, בשל גיל מבוגר או כתוצאה ממחלה, אך גם באופן בלתי צפוי, למשל בעקבות תאונה. מחקרים אחדים בחנו את הקשר בין פתאומיות מותה של חיית המחמד למידת הצער שחווה הבעלים. בעוד שבחלק מהמחקרים נמצא שמוות פתאומי נמצא בקורלציה עם רמה גבוהה יותר של צער, בהשוואה למוות צפוי (Archer and Winchester, 1994; Jarolmen, 1998; Planchon *et al.*, 2002), במחקרים אחרים נמצא שהאפשרות, או אי האפשרות, לצפות את מותה של חיית המחמד אינם נמצאים בקורלציה כזו או אחרת עם עוצמות הצער של הבעלים (Gerwolls and Labott, 1994; Planchon and Templer, 1996).

Toray (2004), הציע שכאשר המוות צפוי, תהליך האבל על מותה הקרב של חיית המחמד (anticipatory grief) עשוי להתחיל מוקדם יותר, ולכך עשויה להיות השפעה על עוצמת הצער של הבעלים לאחר מותה של חיית המחמד.

### משך תקופת הבעלות על חיית המחמד

ככל שמשך תקופת הבעלות ארוך יותר, כך רמת ההתקשרות של הבעלים לחיית המחמד עשויה להיות גבוהה יותר (Morales, 1997). מכיוון שרמה גבוהה יותר של התקשרות נמצאת בקורלציה עם תחושה חריפה יותר של צער בעקבות אובדן חיית המחמד,

המקצועית כמאפיינים את התמודדות הבעלים עם מותה של חיית מחמד אהובה. תחושת האשמה, שהיא תחושה המופנית פנימה, אל הבעלים עצמו, נובעת מתוך מחשבות על פעולה מסוימת שננקטה, או לא ננקטה, במהלך הטיפול בבעל החיים וגרמה או תרמה למותו, או מתוך מחשבה על שלא נעשה די על מנת למנוע את המוות. תחושת הכעס, שהיא תחושה המופנית החוצה, כלפי אנשים אחרים, מכוונת, לעתים קרובות, כלפי האדם הזמין והנגיש ביותר. לרוב יהיה זה הווטרנר, ובמיוחד אם המוות נגרם בשל מחלה. רבים מהבעלים חווים הפרעות בתפקודם היומיומי: דפוסי האכילה והשינה משתנים, תיתכן היעדרות מהעבודה, נטייה להישאר בבית, להתבודד, לדבר פחות ולהקדיש זמן רב לחשיבה, לזיכרונות ולגעגועים לבעל החיים המת. לעתים מופיעה גם תחושת חשש משיגעון בשל עוצמת הרגשות המציפים. השלב הסופי של תהליך האבל כולל השלמה עם האובדן (Carmack, 1985; Cowles, 1985; Quackenbush and Glickman, 1984; Sharkin and Bahrack, 1990).

## הגורמים המשפיעים על עוצמת הצער והיגון בעקבות מותה של חיית מחמד

### רמת ההתקשרות לבעל החיים

כאמור, בעבור בעלים רבים, חיות המחמד מהוות דמויות התקשרות. לכן, אין זה מפתיע שהספרות המקצועית מצביעה על קשר בין רמת ההתקשרות של הבעלים לבין עוצמות הצער, היגון והכאב בעקבות אובדן חיית המחמד. ככל שרמת ההתקשרות גבוהה יותר, כך המצוקה הנגרמת לבעלים והקושי להתגבר על האובדן גבוהים יותר (Keddie, 1977; Rynearson, 1978). רמת התקשרות גבוהה במיוחד ניכרת בקרב בעלים החשים מרוחקים מבחינה פיזית או רגשית מאנשים אחרים (Cowles, 1980), ובקרב בעלים המתגוררים בגפם, רק עם חיית המחמד שלהם (Morales, 1997). כתוצאה מכך, תגובתם של בעלים אלה למותה של חיית המחמד עשויה להיות קשה במיוחד, בשל ההתמקדות בקשר בלעדי זה. נמצא שבעלים שהעניקו לקשר עם חיית המחמד משמעות זהה לקשר עם בני אדם, סבלו מצער רב יותר בהשוואה לבעלים שתפסו את הקשר עם חיית המחמד מנקודת מבט קונוונציונלית יותר (Harris, 1983). בנוסף, נמצא שבעלים שייחסו לחיית המחמד שלהם מאפיינים ייחודיים וחשו שהם יצרו עמה קשר מיוחד, סבלו יותר בעקבות אובדנה (Carmack, 1985).

לסיכום, מספר מחקרים מצביעים על כך שרמה גבוהה של התקשרות לחיית מחמד נמצאת בקורלציה עם פרק זמן ממושך יותר של צער ועם עוצמות גבוהות יותר של תסמינים

מדויק מהי ההשפעה של סוג אובדן זה על תחושות הכאב והצער ועל הזמן הנדרש לעיבודן.

### מגדר הבעלים

בספרות העוסקת בהשפעת אובדן חיות מחמד על הבעלים קיימת נטייה ברורה להתמקד בתגובתן של נשים (Chur-Hansen, 1999; Margolies, 2010). המאמרים הקליניים הראשוניים שעסקו באבל מורכב בעקבות מוות של חיית מחמד נשענו באופן בלעדי על תיאורי מקרה בודדים של נשים (Keddie, 1977; Rynearson, 1978). מחקרים תיאוריים, שנכתבו על ידי מטפלים העוסקים בטיפול באבל, התבססו גם הם על רוב נשי בקרב מטופלים שפנו לייעוץ בעקבות המצוקה שחשו לאחר מותה של חיית מחמד (Carmack, 1985; Cowles, 1985; Quackenbush, 1984; Glickman, 1983). גם המחקרים הכמותיים מבוססים על רוב משמעותי של נבדקות לעומת נבדקים (Gosse and Barnes, 1994; Jarolmen, 1998; McCutcheon and Fleming, 2001-2002; Planchon and Templer, 1996; Planchon et al., 2002; Rajaram et al., 1993; Wrobel and Dye, 2003). חלק מהמחקרים אף מבוססים על נבדקות בלבד, ללא נבדקים גברים (Lowe et al., 2009; Hunt et al., 2008). בחלק מהמחקרים הכמותיים, שיעור הנשים שדיווחו שהן חוו תסמינים של צער וכאב בעקבות אובדן חיית מחמד היה גבוה משיעור הגברים שדיווחו על תסמינים אלה (Planchon and Templer, 1996; Wrobel and Dye, 2003). בקרב אוכלוסיית המתבגרים, נמצא שמתבגרות סבלו מרמה גבוהה יותר של צער בהשוואה למתבגרים (Brown et al., 1996). במחקרים אחרים לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין גברים לנשים ברמת הצער בעקבות מוות של חיית מחמד (Kimura, 2011; MuCutcheon and Fleming, 2001-2002; Rajaram et al., 1993), אך נמצאו הבדלים בתדירות הופעת התסמינים השונים: נשים, בהשוואה לגברים, דיווחו על תדירות גבוהה יותר של מצבי טשטוש תודעה, חרדת מוות ושקיעה במחשבות חוזרות על חיית המחמד (McCutcheon and Fleming, 2001-2002), וכן על ייאוש בעקבות האובדן (Goose and Barnes, 1994). בחלק מהמחקרים צוין שנשים ביטאו את רגשותיהן לגבי האובדן בקלות רבה יותר בהשוואה לגברים (McCutcheon and Fleming, 2001-2002; Planchon and Templer, 1996). גורם זה עלול להטות את תוצאות המחקרים (McCutcheon and Fleming, 2001-2002) ויש לקחת אותו בחשבון בבואנו להסיק מסקנות. למיטב ידיעתי, מחקר אחד בלבד השווה את עוצמת הצער בקרב בני זוג (Gage and Holcomb, 1991). על פי תוצאות

אפשר היה להניח שמשך תקופת הבעלות יימצא בקורלציה חיובית עם מידת הצער. אולם, מספר מחקרים שנערכו בנושא זה אינם תומכים בהנחה זו. כלומר, לא נמצא קשר בין משך תקופת הבעלות למידת הצער (Archer and Winchester, 1994; Gosse and Barnes, 1994; Planchon and Templer, 1996).

### משך הזמן שחלף מאז מותה של חיית המחמד

ממחקרים שבדקו את השפעת משך הזמן שחלף מאז מותה של חיית המחמד על תחושת הצער של הבעלים, עולים ממצאים סותרים. מתיאוריהם של מטפלים באבל נמצא, שלאחר ארבעה שבועות ממות חיית המחמד, 53% מהבעלים השלימו את תהליך האבל, 28% מהבעלים השלימו אותו באופן חלקי והמשיכו בו, 10% מהבעלים דיווחו על שיפור קל בלבד בתחושת היגון ו-3% עדיין חוו קשיים רגשיים והתנהגותיים חמורים. את 6% הנותרים, לא הצליחו המטפלים לתשאל בתום תקופת המחקר (Quackenbush and Glickman, 1984). במחקר אחר נמצא שבשל חומרת הצער והכאב היו בעלים שנזקקו לטיפול שנמשך כשנה (Carmack, 1985; Gerwolls and Labott, 1994), מצאו שתחושת הצער של הבעלים פחתה במידה מסוימת לאחר שחלפו 8 שבועות ממותה של חיית המחמד. ופחתה עוד לאחר שחלפו 26 שבועות. לעומת זאת, (Goose and Barnes, 1994), מצאו שעוצמת הצער של הבעלים נשארה קבועה למדי במשך תקופה של עד כשנה ממותה של חיית המחמד. Jarolmen (1998), מצא שרמת הצער פחתה במשך הזמן שחלף מתקופת המדידה הראשונית (1-4 חודשים לאחר מות חיית המחמד) ועד לתקופת המדידה השנייה (5-8 חודשים לאחר מותה), אולם עלתה שוב בתקופת המדידה השלישית (9-12 חודשים לאחר מותה של חיית המחמד). במחקר אחר נמצא שתחושת הצער והכאב בעקבות אובדן חיית מחמד נמשכה בין חצי שנה לשנה, כשמשך הזמן הממוצע עמד על עשרה חודשים (Katcher and Rosenberg, 1979). במחקרים אחרים לא נמצאה קורלציה בין מידת הצער של הבעלים לבין משך הזמן שחלף ממותה של חיית המחמד (Archer and Winchester, 1994; McCutcheon and Fleming, 2001-2002).

לאור הממצאים הסותרים, אפשר להסיק שמשך הזמן הנדרש לצורך השלמת תהליך האבל בעקבות מותה של חיית מחמד הוא אינדיווידואלי ומשתנה בין אנשים שונים. חלק מהבעלים נזקקים לזמן קצר לצורך השלמת התהליך, בעוד שאחרים זקוקים לתקופה של שנה ואף יותר. בנקודה זו אציין, שהתרחשות של אובדן מורכב (שאליו אתייחס בהמשך המאמר) בעקבות מותה של חיית מחמד עלול להאריך את משך האבל, אולם היעדר מחקר בתחום זה אינו מאפשר להעריך באופן

בהתמודדות עם תהליכי אבל. על פי רוב, קבוצת הגיל הצעירה יותר נחשפת פחות למחלות ולמוות בהשוואה לקבוצות הגיל האחרות, ולכן, לעתים, בעקבות מות חיית המחמד, על הצעירים להתמודד עם מצבים שאינם מוכרים להם, שהם קשים להבנה או שקשה להם יותר להשלים עמם (McCutcheon and Fleming, 2001-2002). מחקר שהשווה את עוצמת תחושת הפגיעה שחוות אימהות צעירות כתוצאה מאובדן חיית מחמד בהשוואה לתחושתן של אימהות מבוגרות, מצא שהצעירות דיווחו על עוצמה גבוהה יותר של תחושת פגיעה. עורכי המחקר הציעו שאימהות צעירות עלולות להרגיש שמשא כבד יותר מוטל על כתפיהן בשל אתגרי האימהות החדשה, והן מצוידות בפחות כלים המאפשרים להתמודד עם אובדן (Lowe et al., 2009). בניגוד לתוצאות המחקרים שתוארו לעיל, יועצי אבל דיווחו על הבדלים בין בעלים צעירים למבוגרים בנוגע לבעיות במקום העבודה בעקבות אובדן חיית מחמד. כל הבעלים המבוגרים שהשתתפו במחקר חוו קשיים בעבודה, לעומת 55% בלבד מהבעלים הצעירים (Cowles, 1985).

במחקרים אחרים נמצא שבעלים קשישים עלולים להיות בסיכון גבוה יותר לפגיעה משמעותית בעקבות מות חיית המחמד שלהם (Cowles, 1985; Morales, 1997; Quackenbush, 1983 and Glickman, 1983). בעבור קשישים רבים, הקשר עם חיית המחמד הוא הסיבה העיקרית לצאת בבוקר מהמיטה. שגרת היומיום שלהם ממוקדת בטיפול בחיית המחמד. האכלת חיית המחמד, המשחק עמה, הטיולים איתה והטיפול בה מספקים לקשיש עניין ותרגול פיזי, ומסיחים את דעתו מטרדות היומיום. בהיעדר חברה אנושית, הקשר עם בעל החיים מהווה גם מקור למגע, חום וחיבה ומזמן אינטראקציות חברתיות עם הסביבה. בעבור קשישים רבים, בעל החיים עשוי לשמש גם חיבור לעבר, משום שלעתים קרובות בן הזוג שנפטר היה שותף לאחריות ולטיפול בבעל החיים. לפיכך, הטיפול בחיית המחמד עשוי לשמר זיכרונות מאושרים של שגרת טיפול או אינטראקציות מיוחדות שחלק הקשיש עם בן הזוג המנוח (Ross and Baron, 2007). Sorensen, 2007). אולם, מכיוון שכל מוות מזכיר ומעורר זיכרונות של מקרי מוות שהתרחשו לפניו, ומכיוון שקשישים היו עדים, על פי רוב, למספר רב יחסית של מקרי מוות במהלך חייהם, אובדן חיית המחמד הפרטית שלהם עלול להעצים את תחושת האובדן שהם חווים כתוצאה מפטירתו של בן הזוג ו/או פטירתם של אנשים משמעותיים נוספים. לאחר מותה, היעדרה של חיית המחמד כגורם מדרבן ומניע לקום בבוקר וההתמודדות עם מותו הקרוב של הקשיש עצמו, מצטרפים לכאב שחש הקשיש בעקבות האובדן ועלולים לגרום למצוקה רגשית קשה, שממנה הוא עלול להתקשות להתאושש.

מחקר זה, מספר הנשים שחשו כי אובדן חיית המחמד פגע בהן באופן קיצוני היה גבוה ממספר הגברים שחשו זאת. במחקר זה נמצא גם שאובדן חיית המחמד היווה בעבור הנשים גורם מצוקה שווה ערך לאיבוד הקשר עם הילדים הנשואים. לעומת זאת, בעבור הגברים היווה אובדן חיית המחמד גורם מצוקה שווה ערך לאובדן חבר טוב.

הנטייה הבולטת בספרות המקצועית בתחום להתמקד בתחושתיהן של נשים עשויה להיות קשורה למידת הפתיחות הגבוהה יותר של נשים לדבר על רגשותיהן, נטייה שמאפשרת להן גם לפנות ביתר קלות לטיפולנים ולהסכים להשתתף במחקרים. סיבה אפשרית אחרת היא שיותר נשים לוקחות על עצמן את האחריות על הטיפול בחיית המחמד ולכן הן נוטות להיפגע יותר מחסרונה (Quackenbush and Glickman, 1983). אולם, גם גברים מושפעים מאובדן בעלי החיים שהם מגדלים (Chur-Hansen, 2010). לדוגמה, חוואים עלולים לחוות פגיעה בבריאותם הרגשית בעקבות אובדן חיות המשק שהם מגדלים. במחקרים שבדקו את תחושותיהם של חוואים גברים בעקבות אובדן הבקר בעת התפרצות מחלת הפה והטלפיים, דווח על תגובות של כאב וצער (Hall et al., 2004; Olf et al., 2005). בשל החשש מהתפשטות המגפה, נאלצו חוואים רבים לבחור את בעלי החיים שיושמדו ולעתים אף להיות עדים לשחיטתם. עקב כך, רבים מהחוואים סבלו מתסמינים של פוסט-טראומה. היקף שכיחותה של תחושת הפגיעה שחווים גברים בהשוואה לנשים בעקבות אובדן בעלי חיים, עדיין לא נבדק בצורה שיטתית (Chur-Hansen, 2010). דרוש מחקר נוסף, שיבחן באופן מקיף ושיטתי האם קיימים הבדלים מגדריים באופן שבו אובדן חיית מחמד משפיע על הבעלים.

## גיל הבעלים

במספר מחקרים נמצא שגם לגילו של הבעלים השפעה על רמת תחושת הצער והיגון הנגרמת בעקבות מותה של חיית המחמד. למשל, נמצאה קורלציה בין גיל צעיר לתחושת צער גדולה יותר בעקבות מותו של בעל החיים (Kimura et al., 2011; Planchon and Templer, 1996; Planchon et al., 2002). במחקר שהשווה את עוצמת הצער של ילדים ומבוגרים בעקבות מותה של חיית מחמד, נמצא שילדים הציגו עוצמות גבוהות יותר של צער (Jarolmen, 1998). במחקר אחר נמצא שבקבוצת הגיל 18-35 שנים, רמות התסמינים המבטאים ייאוש וכעס בעקבות מותה של חיית המחמד היו גבוהות יותר בהשוואה לקבוצות הגיל 36-59 שנים ובני 60 ומעלה. החוקרים הציעו שההבדל ברמות הצער בין קבוצות הגיל השונות נובע מהניסיון הרב יותר שצברו בני קבוצות הגיל המבוגרות יותר

משמעותיים נוספים, הם שותפים בהתקשרות לחיית המחמד ולכן יש להם יותר הזדמנויות לתמיכה חברתית בשל ההשפעה הדומה של האובדן. תמיכה זו אפשרית פחות כאשר הבעלים גרים לבדם. עם זאת, יש לציין שבמספר מחקרים לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין מידת הצער בעקבות אובדן חיית מחמד של בעלים שגרים לבד בהשוואה לבעלים שגרים עם אחרים (Gosse and Barnes, 1994; McCutcheon and Fleming, 2001-2002).

### המין הביולוגי של חיית המחמד

בין בעלי החיים המשמשים כחיות מחמד אפשר למצוא דגים, צבים, איגואנות, נחשים, תוכים מסוגים שונים, עכברים, חולדות, אוגרים, שרקנים, עזים, פרות, סוסים, חזירים, חתולים וכלבים (Morales, 1997). למרות שסביר להניח שאובדן של חיות המחמד השונות גורם צער וכאב לבעליהן, הספרות העוסקת באובדן חיות מחמד מתייחסת בעיקר לכלבים וחתולים (Chur-Hansen, 2010; Sharkin and Knox, 2003).

במחקרם התיאורי של Quackenbush and Glickman (1983), נמצא שבעלי חתולים נוטים יותר לפנות לטיפול בעקבות מות החתול בהשוואה לבעלי כלבים. במחקרים אחרים לא נמצאו הבדלים במידת הצער בין בעלים שאיבדו כלב לבעלים שאיבדו חתול (Archer and Winchester, 1994; Hunt et al., 2008; McCutcheon and Fleming, 2001-2002). לאור תוצאות מחקרים אלה, נראה שלא מין חיית המחמד הוא שמשפיע על מידת הצער שחש הבעלים בעקבות מותה, אלא אופי הקשר בין הבעלים לחיית המחמד (McCutcheon and Fleming, 2001-2002).

### נוכחות חיות מחמד נוספות בבית

נוכחותן של חיות מחמד נוספות בבית עשויה להקל על הכאב והצער בעקבות הפרידה מחיית מחמד אהובה (Stewart, 1983). במחקר זה נמצא שנוכחות חיות מחמד נוספות אפשרה לבעלים האבלים להרגיש באופן פחות חריף את היעדרו של בעל החיים שאיבדו, בשל הצורך להמשיך בשגרה יומיומית של טיפול ומחויבות לשאר בעלי החיים שבאחריותו. בנוסף, נמצא במחקר גם שתגובות הצער והכאב של ילדים שברשותם הייתה חיית מחמד אחת בלבד היו חזקות יותר בהשוואה לתגובותיהם של ילדים שברשותם היו חיות מחמד נוספות. אולם, ממצאי מחקרים אחרים בנושא אינם תומכים בממצא זה (Gerwolls and Labott, 1994; Gosse and Barnes, 1994; Kimura et al., 2011; Planchon and Templer, 1996). לדעת החוקרים, הסיבה לכך שלא נמצאה השפעה לנוכחותם של בעלי חיים

במחקרים אחרים לא נמצאו הבדלים במידת הצער בין גילאים שונים (Gosse and Barnes, 1994; McCutcheon and Fleming, 2001-2002).

### הרכב המשפחה

מחקרים שבדקו את הקשר בין גודל המשפחה והרכבה לבין מידת הצער בעקבות אובדן חיית המחמד, מעלים ממצאים לא עקביים ומבלבלים. במספר מחקרים נמצא שקיים קשר הפוך בין מספר בני הבית למידת הצער שחוהה כל אחד מהפרטים. כלומר, ככל שמספר בני הבית גדול יותר, מידת הצער של כל אחד מבני המשפחה נמוכה יותר (Gerwolls and Labott, 1994; Kimura et al., 2011). במחקר אחר לא נמצא קשר כזה (Gosse and Barnes, 1994). מחקרים אחרים הציעו שהרכב המשפחה עשוי להיות מנבא טוב יותר ממספר בני הבית. בהתאם לכך, מצאו מטפלים באבל שאנשים שהתגוררו לבדם או עם אדם אחד או שניים נוספים בלבד נפגעו יותר מהאובדן, יחסית לאנשים שחיו במשפחות גדולות יותר (Carmack, 1985). כמו כן, נמצא שמרבית הפונים לטיפול היו אנשים שחיו לבדם או עם בן זוג בלבד (Quackenbush and Glickman, 1983). ברבים מהמחקרים נמצאו תוצאות דומות. כך, למשל, נמצא שבעלים שגרו בגפם חוו צער רב יותר לאחר אובדן חיית המחמד בהשוואה לבעלי משפחות (Planchon and Templer, 1996) ולזוגות נשואים (Archer and Winchester, 1994), ונשים גרושות הציעו רמות גבוהות יותר של פסיכופתולוגיה בעקבות אובדן חיית מחמד בהשוואה לנשים נשואות (Hunt et al., 2008). במחקר שערכו McCutcheon and Fleming (2001-2002), נמצא שמגורים לבד היו קשורים ליותר תסמינים פיזיים המבטאים צער בעקבות אובדן חיית מחמד בהשוואה למגורים עם אדם אחד נוסף לפחות. במחקר אחר נמצא שאנשים שהתגוררו בגפם חשו יותר תחושות אשמה וייאוש בעקבות מותה של חיית המחמד, בהשוואה לאנשים נשואים או כאלה שגרו עם אחר משמעותי (Gerwolls and Labott, 1994). מגורים לבד או עם אדם מבוגר נוסף נמצאו בקורלציה חיובית עם יותר בידוד חברתי לאחר מות חיית המחמד בהשוואה למגורים עם יותר ממבוגר אחד ו/או מגורים עם ילדים. כמו כן, נמצאה קורלציה בין מגורים ללא ילדים לרמה גבוהה יותר של בידוד חברתי לאחר אובדן חיית מחמד, בהשוואה למגורים עם ילדים (Gosse and Barnes, 1994).

ההסבר שהוצע על ידי החוקרים להבדלים שנמצאו ברמת הצער והמצוקה בעקבות אובדן חיית מחמד מתמקד בתמיכה החברתית (Archer and Winchester, 1994; McCutcheon and Fleming, 2001-2002). כאשר הבעלים גרים בחברת אנשים

הכאב והצער בוטאו ועובדו, אימוץ חיית מחמד חדשה עשוי להוות השלמה בריאה של תהליך האבל. יש בעלים שגם לאחר השלמת תהליך האבל חוששים עדיין מהתקשרות עם חיית מחמד נוספת, שמא תוביל להתקשרות החדשה לשברון לב נוסף. בעבורם, דווקא הבחירה שלא לגדל בעל חיים חדש עשויה להוות השלמה בריאה של תהליך האבל (Toray, 2004). בכל מקרה, ההחלטה האם לאמץ חיית מחמד חדשה צריכה להתקבל על ידי הבעלים בלבד. תוצאות הבאתה של חיית מחמד כמתנה על ידי אנשים אחרים, גם אם עומדות מאחוריה הכוונות הטובות ביותר, עלולות להיות טרגיות, הן לבעל החיים והן לבעלים (Morales, 1997).

בעלים עשויים לחוש שהתקשרות לחיית מחמד חדשה הוא מעשה של בגידה או חוסר נאמנות כלפי חיית המחמד שנפטרה. למרות שתחושות אלו הן נורמליות לחלוטין, חשוב לציין שאין זה יוצא דופן להרגיש אהבה וגעגוע לחיית מחמד שמתה ובו־זמנית גם לפתח אהבה כלפי חיית מחמד חדשה. על מנת לאפשר יצירת קשר תקין עם חיית המחמד החדשה, חשוב להימנע מהשוואות שימקמו אותה במקום נחות יותר בהשוואה לחיית המחמד שנפטרה. יש לזכור כי בעלי חיים זקוקים לזמן על מנת להסתגל למשפחה חדשה. ההסתגלות מאפשרת לאישיותם ולתכונותיהם המיוחדות להתגלות ואז נסללת הדרך לקשר של נאמנות ואהבה (Ross and Baron-Sorensen, 2007).

## הגורמים המשפיעים על מורכבות תהליך ההתמודדות עם האבל

**צער שאין לו זכות (Disenfranchised grief)**  
למרות שעוצמת הצער על מותה של חיית מחמד ועל מותו של אדם עשויה להיות זהה, הרי שתהליך האבל אינו זהה (Margolies, 1999). לא כל האנשים עוברים בחייהם תהליך של התקשרות לחיית מחמד. כך, למשל, יש אנשים שמעולם לא הייתה להם הזדמנות לגדל חיית מחמד ואילו אחרים עשויים שלא ליהנות מגידול חיות מחמד. אנשים אלה אינם מסוגלים, או אינם רוצים, לקבל את הרעיון של בעל חיים כדמות התקשרות לגיטימית, ולכן לא יתייחסו לאובדן חיית המחמד של האחר כאל אובדן משמעותי (Cowles, 1980). בנוסף, רבים בחברה אינם מעניקים חשיבות רבה לקשר אדם-חיה, ולכן גם אינם מייחסים חשיבות להשפעה שיש לאובדן חיית מחמד על בעליה. המונח "צער שאין לו זכות" (Disenfranchised grief) מתייחס לצער שאינו מוכר או מאושר באופן חברתי גלוי (Doka, 1989).

נוספים בבית על מידת הצער של הבעלים היא שלכל בעל חיים מאפיינים ייחודיים המשפיעים על הקשר של הבעלים עמו, כך שנוכחות חיות מחמד אחרות בבית אינה יכולה למלא את החלל הריק שנוותר לאחר אובדנה.

## אימוץ חיית מחמד חדשה

Stewart (1983), מצאה גם שאימוץ חיית מחמד חדשה עשוי להקל את תהליך ההסתגלות לאחר מותה של חיית מחמד, בעבור ילדים ומבוגרים כאחד. אולם בשני מחקרים אחרים לא נמצאו הבדלים במידת הצער בעקבות מותה של חיית המחמד בין קבוצת הבעלים שאימצו חיית מחמד חדשה לבין אלה שלא אימצו (Gerwolls and Labott, 1994). (McCutcheon and Fleming, 2001-2002). עם זאת, בקרב קבוצת הבעלים שלא אימצו חיית מחמד חדשה נמצאה עלייה עם הזמן ברמת מצב הרוח השלילי (Gerwolls and Labott, 2001-2002; McCutcheon and Fleming, 1994). מצאו, שרבים מהבעלים הצהירו שבשל כאב האובדן לא יאמצו לעולם חיית מחמד חדשה, ורבים מהבעלים שבחרו לאמץ חיית מחמד חדשה, עשו זאת על אף הכאב, משום שמצאו שקשה להם מאוד לחיות בבית ללא בעל חיים.

לאחר אובדן חיית מחמד אהובה, בעלים רבים מתלבטים האם להכניס בעל חיים חדש לחייהם ולליבם. מכיוון שכל קשר הוא ייחודי ואינו ניתן להחלפה ולשחזור (Morales, 1997; Quackenbush and Glickman, 1984), מומלץ להיות ערים למניעים לאימוצה של חיית מחמד חדשה. אם האימוץ נעשה לשם הסחת הדעת מתהליך הצער והכאב הכרוך באבל על חיית המחמד שנפטרה, מומלץ להמתין עד אשר רגשות אלה יבוטאו ויעובדו. אימוצה של חיית מחמד חדשה עלול לגרום לאכזבה, אם הבעלים מצפים שהקשר החדש יהיה שחזור מדויק של הקשר הקודם. הגילוי, שחיית המחמד החדשה מאופיינת בתכונות שונות לחלוטין מאלה שאפיינו את חיית המחמד שנפטרה, גם אם הגזע, הצבע ואפילו השם של חיית המחמד החדשה נבחרו בקפדנות בהתאם לאלה שאפיינו את חיית המחמד שנפטרה, עלול להיות כואב מאוד. כאשר הקשר החדש מתגלה כשונה מהקשר שהיה עם חיית המחמד שנפטרה, הבעלים עשויים להחליט על סיומו. במקרה זה, רגשות הצער והכאב הנובעים מאובדן חיית המחמד עלולים להחמיר בשל רגשות האשם על היעדר היכולת לאהוב בעל חיים חדש (Toray, 2004).

אימוץ חיית מחמד חדשה כאמצעי להדחת רגשות אשם (אם האובדן נתפס בעיני הבעלים כנגרם באשמתם) או בשל הרצון להפיג את צערם של חברי משפחה אחרים, אינו מומלץ (Ross and Baron-Sorensen, 2007). לחילופין, אם רגשות

המחמד עולה על עוצמת הייסורים שנחוו לאחר האובדן הקודם (Kaufman and Kaufman, 2006; Toray, 2004).

### המתת חסד

ההחלטה האם לבצע המתת חסד של חייית מחמד חולה או פגועה מאוד, היא החלטה שמעוררת בבעלים רבים רגשות אמביוולנטיים חזקים, בשל היותה כרוכה בשיקולים מוסריים ואתיים שונים. לעתים קרובות, ההחלטה האם לבצע המתת חסד עומדת בפני הבעלים כאשר הוא כבר עייף מהטיפול הממושך בחייית המחמד החולה, מתוסכל כשהמאמצים הרבים שהושקעו במאמץ להיטיב עם חייית המחמד נכשלים או מיוחד מפני החיים בלעדיה. הבעלים עלולים לחוש רגשות אשם כאשר הבחירה בהמתת חסד התקבלה בשל שיקולים כלכליים (הוצאות רפואיות גבוהות, למשל), או במקרים שבהם הבעלים חש שלא נעשה די על מנת למנוע את החולי או הפגיעה שהובילו למצב הסופני (Ross and Baron-Sorensen, 2007). בעבור חלק מהבעלים, זיכרונות של מקרי מוות קודמים עלולים לעורר פחד, שאותו הם משליכים על חייית המחמד. במצב זה עשויים הבעלים להיות טרוידים במחשבות על חששותיה של חייית המחמד עצמה מפני המוות (Cowles, 1985). הבעלים עלולים לחוש מצוקה גם בשל העובדה שהמתת חסד היא למעשה הרג של דמות התקשורת. לעתים נדירות בלבד מתרחש הליך המתת חסד ללא תגובות רגשיות חזקות מצד הבעלים, גם אם המניע לביצוע ההמתה נובע משיקולים המציבים את טובת חייית המחמד בראש סדר העדיפויות וההליך כולו מבוצע במקצועיות (Cowles, 1980). במקרים מסוימים, בעיקר כאשר הבעלים קשישים או חיים בגפם, הקשר עם חייית המחמד חזק ביותר והבעלים אינם מסוגלים כלל לשקול ביצועה של המתת חסד. הבעלים עשויים שלא לראות הבדל בין חייה של חייית המחמד לחייהם שלהם (MacEwen, 1988).

גם לאחר שהבעלים מקבלים את ההחלטה לבצע המתת חסד, אין הם פטורים מהתלבטויות נוספות ומייסרות בנושא. בעלים רבים מתלבטים בשאלה: מהו הזמן הנכון לבצע את ההמתה? המטרה היא להימנע מפרידה מוקדמת מדי מחד גיסא, ומייסורים קשים לבעל החיים מאידך גיסא. על מנת להגיע להחלטה הטובה ביותר האפשרית, מומלץ לבעלים להישאר בקרבת חייית המחמד ולהיות מודעים לשינויים בהתנהגותה ובמצבה הפיזי (Ross and Baron-Sorensen, 2007). לעתים חש הבעלים שבגד באמונה של חייית המחמד משום שאישר את ביצועה של המתת החסד, והדבר מוסיף לתחושת המצוקה שלו בעקבות פטירתה (Chur-Hansen, 2010). גם התהייה האם חייית המחמד יכלה בכל זאת לשרוד את המחלה, עלולה

צער בעקבות אובדן חייית מחמד נחשב לצער שאין לו זכות. לעתים קרובות מתייחסת הסביבה הקרובה (מקום העבודה, חברים ולעתים אף בני המשפחה) למותה של חייית המחמד כטריוויאלי וככה שלא ראוי לצער. לא רק שהבעלים האבל אינו זוכה לתמיכה שלה היה זוכה לו איבד אדם קרוב, אלא, לעתים קרובות, הוא אף נחשב למוזר או ללקוי ביכולתו ליצור התקשרויות משמעותיות עם אנשים ונעשה מושא ללעג. הערות לא רגישות כמו: "זה רק בעל חיים" או: "אפשר להשיג בעל חיים אחר", הרומזות שהכאב אינו ראוי או שההתקשרות לחייית המחמד הייתה לא נורמלית, שכיחות במפגשים חברתיים עם הבעלים האבל. היעדר התמיכה והתגובות הבלתי אוהדות עלולים לגרום לבידוד חברתי, תחושת אשמה ובושה. לכן, במקרים רבים נמנעים הבעלים מהבעת כאב וצער ומקיום טקסים לביטוי האבל. עקב כך עשויה להתרחש פגיעה ביכולתו של הבעלים להשלים את תהליך האבל על חייית המחמד שנפטרה (Char-Hansen, 2010; Sharkin and Knox, 2003; Stephens and Hill, 1996).

### אובדן מורכב

לאובדן חייית מחמד, שמתרחש לאחר אובדן אדם קרוב או אובדן חייית מחמד אחרת, עלולה להיות השפעה מצטברת של כאב וצער, משום שמותה של חייית המחמד מעורר באופן בלתי נמנע את זיכרון מקרי האובדן הקודמים. במצב של צער מורכב מתאבל האדם, לעתים בפעם הראשונה ובאופן בלתי מודע, על מקרי אובדן קודמים, גם אם באופן גלוי עילת האבל היא מותה של חייית המחמד בלבד. אם חייית המחמד שנפטרה הייתה בבעלותו של אדם יקר שנפטר או נרכשה בסמוך למועד פטירתו של אותו אדם, עוצמת הצער על פטירתה תהיה גבוהה יותר בשל החיבור הישיר למת. עוצמת הצער תהיה גבוהה גם במקרה שבו נסיבות מותה של חייית המחמד דומות לנסיבות מותו של האדם המשמעותי (מחלה דומה, טווח גילאים קרוב Margolies, 1999; Ross and Baron-Sorensen, 2007; וכו') (Toray, 2004). צער מורכב לאחר מוות של חייית מחמד עלול להתרחש גם בסמיכות, או תוך כדי, התרחשות תקופות מעבר קשות, דוגמת גירושים, חולי, הגירה או פרידה מילדים, כתוצאה מההשפעה המצטברת של הכאב והצער (Walsh, 2009). זיכרונות טראומטיים מהילדות, על חיות מחמד שנלקחו (בשל סירוב ההורים לגדלן, למשל) או מתו, עלולים גם הם לפתוח מחדש פצעים רגשיים עמוקים עם אובדן חייית המחמד הנוכחית (Chur-Hansen, 2010).

במצבים של אובדן מורכב, מתעוררת לעתים תחושת אשם כבדה כאשר עוצמת הייסורים בשל האבל על אובדן חייית



שונים בין בני משפחה שונים, ועשויים להשפיע באופן שונה על תפקודו של כל אחד מבני המשפחה. גם הבדלים בין גברים לנשים, כפי שנמצאו בספרות, מלמדים על שוני אפשרי בעוצמת האבל ובמידת הצורך והפתיחות בהבעת כאב וצער.

לעתים קרובות, לאינטראקציות הקבועות עם חיית המחמד (הטיפול בה, נוכחותה בפעילויות קבועות של המשפחה, הבעות חיבה משותפות כלפיה וכו') תפקיד חיוני בדינמיקה בין בני זוג או בני משפחה. לפיכך, יציבות הקשרים המשפחתיים עלולה להיפגע כתוצאה מאובדנה של חיית המחמד. כך, לדוגמה, התמקדות אחד מבני הזוג או שניהם בחיית המחמד המשותפת עשויה לאפשר להם לשלוט במתחים הקיימים ביניהם. אובדנה עלול לעורר מצוקה ולהסלים קונפליקטים (Walsh, 2009).

מקור נוסף לעומס רגשי ופיזי על בני המשפחה עלול להיווצר עוד לפני מותה של חיית המחמד. כך, למשל, הטיפול בבעל החיים החולה, הדורש השקעת אנרגיה ומשאבי זמן וכסף, עלול להוות מקור לקונפליקטים בין בני המשפחה. גם ההתלבטות האם לבצע המתת חסד או להמתין למוות טבעי עלולה לעורר מחלוקת בין בני המשפחה ולהעצים קונפליקטים סביב הסוגיה הטעונה, בשל אמונות שונות של בני המשפחה ביחס למוות (Ross and Baron-Sorensen, 2007).

לעתים, היעדר לגיטימציה מצד החברה לאבל על אובדן חיית מחמד אהובה מונע מהבעלים את התמיכה החברתית שחיונית כל כך למשפחה, או לחלק מחבריה, דווקא בתקופה זו. כמו כן, גם בני המשפחה עצמם עשויים שלא לספק תמיכה זה לזה. במקרים מסוג זה עלולים בני משפחה להסתיר את כאבם זה מזה ולהימנע מלהביעו מחשש לדחייה, לעג או יצירת סטיגמה מצד בני המשפחה האחרים (Carmack, 1985; Gage and Holcomb, 1991). היעדר התמיכה, האנרגיה המושקעת בהסתרת הכאב ובהימנעות מהבעתו פוגעים בהשלמת תהליך האבל. לפיכך, אובדן חיית המחמד כחברת משפחה וכדמות התקשרות משמעותית משפיע לא רק על בריאותו הפיזית והרגשית של הפרט, אלא עלול להוות גורם לחץ ומצוקה למערכת המשפחתית כולה.

### **השפעת אובדן חיית המחמד המשפחתית על ילדים**

ילדים עלולים להיות פגיעים במיוחד להשפעת אובדן חיית המחמד. מתוך כוונות טובות ורצון להגן על הילדים ולמנוע מהם את רגשות הכאב והצער, הורים רבים נמנעים במכוון מהבעת רגשות ובחרים להעמיד פנים שלא קרה דבר או להמעיט בחשיבות המוות. בשל הרצון להגן על הילדים, יש הורים הבוחרים לבצע המתת חסד בהיחבא, מבלי להתייעץ עם הילדים ומבלי להכינם לאובדן הצפוי. יש לציין, שלמרות

להכביד ולגרום לרגשות של ספקות וחורטה לאחר ביצוע המתת החסד (McCutcheon and Fleming, 2001-2002). אף על פי כן, הבחירה בהמתת חסד מאפשרת לבעלים לחוש מידה מסוימת של נחמה, הקלה ושלווה בשל ההכרה, שמבחינה הומנית הייתה זו האפשרות הטובה ביותר שעמדה בפניו. תחושת הקלה יכולה לנבוע גם מהידיעה שמראה הפנים, הקול והמגע המנחמים של הבעלים סייעו לחיית המחמד להתנחם ברגעיה האחרונים (Morales, 1997). לעתים ההחלטה על ביצוע המתת חסד מאפשרת לבעלים להיות מוכנים יותר למוות הצפוי, זאת בהשוואה לתהליך גסיסה טבעי, שכרוך, לעתים, בציפייה לנס רפואי לצד חוסר אוניס. במקרים שבהם חיית המחמד הולכת לעולמה כתוצאה מתהליך גסיסה טבעי, הבעלים עלולים לחוש תחושה חזקה של אובדן שליטה, בנוסף לרגשות צער חזקים (McCutcheon and Fleming, 2001-2002). בעבור אנשים אחרים, אפשרות הבחירה בהמתת חסד אינה קיימת, משום שאינם מאמינים שהמתת יצור חי היא ראויה מבחינה מוסרית (McCutcheon and Fleming, 2001-2002).

ההחלטה האם לבצע המתת חסד או להימנע מכך היא החלטה אישית, שעל בעלים רבים להתמודד עמה בשלב זה או אחר. שיחה עם אדם תומך על הרגשות האמביוולנטיים עשויה לסייע לבעלים בקבלת ההחלטה המתאימה.

### **השפעת אובדן חיית המחמד על המערכת המשפחתית**

מרבית הבעלים רואים בחיית המחמד שלהם חברת משפחה (Cain, 1983, 1985; Katcher, 1981; Stephens and Hill, 1996). חיית המחמד לוקחת חלק בשגרה המשפחתית היומיומית ובאינטראקציות בין בני המשפחה, ומשפיעה על התנהגותם של בני המשפחה ועל דפוסי התקשורת ביניהם. כפי שצוין בתחילת המאמר, רמת ההתקשרות של בעלים לחיית מחמד עשויה להיות גבוהה כרמת ההתקשרות לאנשים משמעותיים, ולעתים אף גבוהה יותר. לפיכך, עולה השאלה כיצד משפיע אובדן חיית מחמד, הנתפסת כחברת משפחה וכדמות התקשרות משמעותית, על יציבותה ותפקודה של המערכת המשפחתית? הספרות המקצועית העוסקת באובדן חיות מחמד ובתהליך האבל המלווה אובדן זה, מתמקדת בעיקר בהשפעות האובדן על הבעלים כפרט (Walsh, 2009). חסרה מאוד הסתכלות מערכתית, הדרושה על מנת להעריך את השפעת האובדן כגורם לחץ או למצוקה משפחתית.

מתוך סקירת הספרות, אפשר ללמוד על תסמיני הכאב והצער הרבים שחווים בעלים בעקבות אובדן חיית מחמד אהובה ועל עוצמתם. על פי רוב, סוגי התסמינים ועוצמתם

המחמד לא רק שאינם מסייעים לילדים, אלא אף עלולים לפגוע בהם מאוד. הילדים עלולים ללמוד שלא ראוי לבטא רגשות של כאב וצער, מה שעלול לפגוע ביכולתם להתמודד עם מקרי אובדן עתידיים. דבר זה משמעותי במיוחד בגיל צעיר, משום שבעבור ילדים רבים, אובדן חיית המחמד האהובה מהווה מפגש ראשון עם המוות. בנוסף, בעקבות מניעת הזכות להיפרד מחיית המחמד ולהתאבל על אובדנה, עלולים הילדים לגרור עמם את רגשות הכאב לאורך שנים ממושכות, ולעתים אף כל החיים.

### דרכים להתמודדות עם אובדן חיית מחמד

אובדן חיית מחמד הוא אירוע מעורר מצוקה, שעלול לגרום לטלטלה בחיי הבעלים ולפגוע בתפקודו, בין אם מדובר בבעלים יחיד ובין אם מדובר במשפחה. בספרות המקצועית אפשר למצוא מספר המלצות להתמודדות עם הקשיים שעשויים להתעורר בעקבות אובדן חיית מחמד, אולם בהיעדר מחקר אמפירי, שמטרתו להעריך את יעילות השפעתן של דרכי התערבות שונות, המלצות אלו מבוססות בעיקר על ניסיונם של מטפלים באבל לאור טיפולם בבעלים שאיבדו חיות מחמד. מטפלים אלו נשענים בגישתם הטיפולית על אמצעים טיפוליים מקובלים, שנועדו לסייע למטופלים להתמודד עם אובדן אדם קרוב. אמצעים אלה הוכחו כיעילים ומועילים גם למטופלים המתמודדים עם אובדן חיית מחמד (Chur-Hansen, 2010).

### המלצות כלליות

לאור היעדר הלגיטימציה החברתית לאבל בעקבות אובדן בעל חיים, ההמלצה העיקרית למעוניינים לסייע לבעלים להתמודד עם האובדן, היא לתת לבעלים אישור ותוקף לרגשות הקשים שהוא חש בעקבות האובדן, ולאפשר לו להביע את כאבו וצערו. מומלץ לעודד את בני המשפחה לקיים שיחות משותפות, שבהן ישוחחו על חיית המחמד, על נסיבות האובדן ועל משמעות האובדן בעבור כל אחד מבני המשפחה, וכן יביעו רגשות כאב וצער. שיחות פתוחות אלה עשויות לסייע בליכוד בני המשפחה ובחיזוק הקשר ביניהם, והן יכולות להעניק את התמיכה החברתית ההדרשת כל כך למען השלמת תהליך האבל. בני משפחה שחיית המחמד הייתה דמות התקשורת משותפת בעבורם, עשויים למצוא נחמה גם בשיתוף הדדי ברגשות האובדן בעקבות מותה. יש להדגיש, שרגשות הכאב והצער בעקבות אובדן בעל חיים הם נורמליים וחיוניים להשלמת תהליך האבל בצורה תקינה (Quackenbush and Glickman, 1984; Sharkin and Bahrack, 1990; Sharkin and Knox, 2003; Walsh, 2009).

העצב שכרוך בגילוי העובדות לילדים, הרי שעל פי רוב, אובדן חיית המחמד באופן פתאומי, מבלי שניתנה לילדים האפשרות לראותה, להחזיקה בפעם האחרונה ולהיפרד, עלול להיות טראומטי הרבה יותר (Walsh, 2009). לעתים, הורים מעדיפים לשקר לילדים ולומר שחיית המחמד ברחה, על מנת להגן עליהם מפני המציאות הכואבת. במקרים אלה, עלולים הילדים להתחיל בחיפושים אחר חיית המחמד או להמתין שתחזור. ילדים עם דמיון פעיל יותר עלולים לדמיין דרכים מפחידות שבהן חיית המחמד עלולה למצוא את מותה (Walsh, 2009). זיכרונות שקריים אלה עלולים ללוות ילדים גם בבגרותם. הם עלולים להמשיך ולתהות כל חייהם מדוע ברחה חיית המחמד האהובה ומה פשר הדחייה. במאמץ למנוע את הכאב הכרוך במותה של חיית מחמד אהובה, עלול ההורה להעביר לילד את המסר שהוא אינו חבר ראוי ושאינו מסוגל לשמור אפילו על בעל חיים. רגשות אלה עלולים להוביל לפגיעה מהותית בדימוי העצמי (Morales, 1997). לעתים קרובות, כאשר ההורים בוחרים לספר לילדיהם סיפורים שונים במקום לומר להם את האמת בדבר מותה של חיית המחמד, עם התבגרותם מגלים הילדים את השקרים וחשים כעס ואף נבגדים (Ross and Baron-Sorensen, 2007). יש לזכור גם שילדים מטבעם הם רגישים ביותר, והניסיון להחליף בהיחבא את חיית המחמד שנפטרה בבעל חיים אחר מאותו מין (בדרך כלל מדובר בבעל חיים קטן, למשל אוגר), על מנת להימנע מהתמודדות עם אובדן בעל החיים, עשוי להסתיים ככישלון (Morales, 1997). התנהגותם של ילדים בעקבות אובדן חיית מחמד עשויה לבלבל מאוד את ההורים ולהוסיף להתלבטויותיהם בנוגע לדרך שבה כדאי לנקוט במטרה לסייע לילדים להתמודד עם האובדן. Bowlby (1980), טוען שילדים מסוגלים להתאבל החל מגיל שנה. לעתים קרובות, ילדים קטנים חווים תגובות רגשיות עמוקות, אך לא תמיד יש להם את היכולת לבטא בפתיחות את רגשותיהם. כמו כן, לעתים ילדים אינם מביעים צער וכאב באופן מידי. הם מסוגלים להפנים את רגשותיהם ולבטאם לסירוגין במשך שנים ובדרכים עקיפות. לעתים, הפגנת הצער על מותה של חיית המחמד עשויה לבוא לידי ביטוי כתוקפנות דווקא. לדוגמה, ילד עשוי להביע כעס בשל תחושתו שננטש על ידי חיית המחמד. במקרים אחרים, ילדים עשויים להסתיר מפני הוריהם את רגשות הצער שהם חווים, על מנת "להגן" על ההורים (Ross and Baron-Sorensen, 2007). מתבגרים נוטים במיוחד שלא לבטא באופן פומבי את רגשותיהם בעקבות אובדן חיית מחמד (Walsh, 2009).

המספרות בתחום עולה, שניסיונותיהם של הורים להגן על הילדים מפני רגשות הצער והכאב הכרוכים באובדן חיית

## כיצד אפשר לסייע לילדים?

אובדן חיית המחמד עשוי להיות מפגשם הראשון של ילדים עם המוות, ולכן חשוב במיוחד לסייע להם בהתמודדות עם רגשות הכאב והצער הכרוכים באובדן. הספרות המקצועית הדנה באפשרויות של שיתוף ילדים בהחלטה האם לבצע המתת חסד של חיית המחמד היא מצומצמת למדי. נוכחות ילדים בהליך ההמתה עצמו נדונה בספרות המקצועית בצמצום רב אף יותר (Sharkin and Knox, 2003). חלק מאנשי המקצוע שוללים באופן מוחלט נוכחות ילדים בהליך ההמתה, מחשש להשפעות רגשיות מזיקות. אנשי מקצוע אחרים תומכים במתן רשות לילדים להחליט בנושא בעצמם (Ross and Baron-Sorensen, 2007; Fudin and Cohen, 1988). טוענים, שאם הילד בוגר דיו על מנת להשתתף באופן פעיל בטיפול בחיית המחמד החולה, הוא גם בוגר דיו לשמוע תיאור מפורט של הליך המתת החסד. על ההסבר להיות ברור, פשוט ובמונחים המתאימים לגילו של הילד. לטענתם, ילדים יודעים היטב עד כמה יהיו מסוגלים להתמודד בנסיבות שונות. אם הילד מחליט, לאחר שקיבל מידע על כל מה שהוא עתיד לראות ולשמוע במהלך הליך ההמתה, שהוא מעוניין ומסוגל לעמוד בכך, על ההורים לאפשר לו להיות נוכח בהליך. בהסבר הניתן לילד על הליך ההמתה מומלץ להימנע משימוש בביטוי: "חומי' הולך לישון" (put to sleep). ביטוי זה עלול לבלבל מאוד ילדים צעירים. הוא עלול לרמוז שהמוות אינו סופי או לעורר פחד מפני שינה. ילדים עלולים לחשוש לקבור בעל חיים שבסך הכול נרדם או להתנגד להירדם בעצמם, מחשש שלא יתעוררו (Knox, 2003; Ross and Baron-Sorensen, 2007; Sharkin and Walsh, 2009). נוכחותו של הילד בהליך ההמתה עשויה לסייע לו בהשלמת תהליך האבל. האפשרות לראות את הגוף המת עם תום ההליך מאפשרת לילד להיות בטוח שהבעל החיים אכן מת (Morales, 1997). למרות הכתוב לעיל, חשוב להדגיש כי יש לבחון כל מקרה לגופו, ולקחת בחשבון את התנסויות העבר של הילד, אם היו, עם מקרי אובדן, את גילו ורמת ההבנה והמודעות שלו, את הדינמיקה המשפחתית ואת מקורות התמיכה העומדים לרשות הילד. מומלץ לאפשר לילדים להיות נוכחים בדיונים המשפחתיים העוסקים בהתלבטויות ובהחלטה לגבי המתת החסד, בין אם יהיו נוכחים בהליך עצמו ובין אם לאו. הנוכחות בשיחות המשפחתיות מסייעת לילדים להתכונן במידה מסוימת למוות הצפוי, ומאפשרת לבני המשפחה לתכנן את אופן הפרידה ומועדה (לפני ההרדמה, במהלכה או אחריה), ולהתחיל את תהליך האבל. הרחקת הילדים מתהליך ההתלבטות, במאמץ למנוע מהם את תחושת האשמה על ההחלטה לבצע המתת חסד, עלולה דווקא לחזק את רגשות האשמה על שלא עזרו להקל את סבלה של חיית המחמד (Ross and Baron-Sorensen, 2007).

עם פטירת חיית המחמד, מומלץ לשתף את הילדים בשיחות משפחתיות על אובדנה. שיחות אלה מסייעות במתן תוקף לתחושותיהם. הם לומדים שהצער אינו צריך להיחווה בהסתר ובבדידות. בנוסף, יצירת סביבה בטוחה בעבור הילדים, שבה יוכלו לשאול שאלות ולבטא את רגשותיהם, מסייעת להם בהבנת משמעות המוות – היותו סופי וחלק ממחזור החיים. לפיכך, עידוד הילדים להביע את רגשותיהם מסייע בהשלמת תהליך האבל ויוצר בסיס בטוח להתמודדות עם מקרי אובדן שיתרחשו בעתיד.

## שימור הקשר הרגשי עם חיית המחמד לאחר פטירתה

הנצחת הקשר הרגשי עם חיית המחמד שנפטרה עשויה גם היא לסייע לבעלים להסתגל לאובדן. לאחרונה הוצע המונח "קשר מתמשך" (continuing bond), לתיאור תגובות רגשיות והתנהגותיות מסוימות (טקסי פרידה וזיכרון, למשל) שהבעלים מציגים במהלך האבל, המסייעות להם לשמור על הקשר הרגשי עם חיית המחמד גם לאחר אובדנה. תגובות רגשיות והתנהגויות אלה מאפשרות לבעלים האבלים למלא תפקיד פעיל בתהליך הפרידה מבעל החיים, מסייעות להם להביע כאב וצער, לרכך ולווסת את הרגשות הקשים, להפחית את עוצמת הצער ובעיקר מנחמות אותם. לתגובות התנהגויות אלה תפקיד חשוב בתהליך עיבוד האבל והשלמתו (Pockman et al., 2011; Pockman et al., 2011-2012). בהתבסס על ההנחה שהשלמת תהליך האבל כוללת ארגון מחדש של הקשר עם המת, כך שיתאים למציאות של סיום הקשר הפיזי (Field, 2008), מציעים Pockman ועמיתיו (2011; 2011-2012), שההבנה שהקשר עם חיית המחמד הסתיים אינה משלימה את תהליך האבל. המוות מביא אמנם לפרידה פיזית מבעל החיים, אולם הקשר הרגשי של הבעלים עמו עשוי להימשך.

תגובות רגשיות והתנהגויות של שימור הקשר עם חיית המחמד שנפטרה מתוארות בספרות המקצועית הן כחלק מתייעוד תגובות בעלים לאובדן והן כהמלצות מטפלים לעיבוד תהליך האבל, והן כוללות תחושות שחיית המחמד עדיין נוכחת, הנחוות כסימפטומים פולשניים (הבעלים מרגיש את תנועותיו של בעל החיים, שומע את הקולות שנהג להשמיע או רואה את דמותו), דיבור אל חיית המחמד שנפטרה ובמיוחד שיתופה בגעגועים שחש הבעלים אליה, הרהור בזיכרונות נעימים מהחיים המשותפים עם חיית המחמד (הזיכרונות עולים בספונטניות, שלא מתוך כוונה לסייע בהתמודדות עם האובדן), חלומות על חיית המחמד, משיכה לטיולים במקומות שקשורים לחיית המחמד שאבדה ומחשבות על איחוד מחודש עמה.

חיים מדורגים במקום הראשון ברשימת מקורות התמיכה שבעלים נעזרים בהם לאחר אובדן חיית מחמד, אפילו לפני בני הזוג (Pockman *et al.*, 2011-2012). יכולתם של בעלי החיים להעניק נחמה מעידה על כוחם המופלא לספק לבעלים אהבה, תמיכה וכוח להמשיך. עוצמת הקשר בין חיות מחמד לבעליהן מעוררת צער וכאב עצומים בעקבות אובדן, אולם, עוצמת הקשר והרצון לשמרו טומנים בחובם גם נחמה וסיוע להחלמה מהאובדן.

כל אדם חווה את הצער באופן הייחודי לו. בעלים רבים מוצאים נחמה בהתנהגויות המשמרות את הקשר עם חיית המחמד שנפטרה. עם זאת, בעלים אחרים עלולים לחוש כאב רב בעקבות התנהגויות כמו שמירת פריטים הקשורים לחיית המחמד שאבדה, ויתקשו למצוא איזון בין הרצון להנציח את חיית המחמד ואת הקשר שחלקו עמה לבין הרצון להדחיק זיכרונות שקשורים בעבר המשותף בשל הכאב שעלול להתעורר כתוצאה מכך. קבלת אישור ולגיטימציה מצד הסביבה הקרובה להרגיש ולבטא את הצער והכאב הכרוכים באובדן חיית המחמד מסייעים מאוד לבעלים למצוא את האיזון הנחוץ, להשלים את תהליך האבל ולהסתגל לאובדן.

הספרות המקצועית העוסקת בהשפעת אובדן חיות מחמד על בעליהן מתמקדת בעיקר בבעלים כפרט. אולם, מכיוון שבעלים רבים מחשיבים את חיות המחמד שלהם כחברות משפחה לכל דבר, הרי שההתקשרות לחיית המחמד משותפת לבני המשפחה כולם, והם כולם מושפעים במידה זו או אחרת מאובדנה. סקירת הספרות שנכתבה על ידי מטפלים העוסקים בהשפעות אובדן חיות מחמד על הבעלים מעלה, שאובדן חיית מחמד פוגע ומטלטל את המערכת המשפחתית כולה, אולם נדרש מחקר נוסף בנושא. מחקר נוסף נדרש גם לצורך הערכה אמפירית של יעילות השפעתן של צורות התערבות טיפוליות שונות על מטופלים המתמודדים עם אובדן חיית מחמד. נושאים נוספים למחקר כוללים את השפעות האבל המורכב על תהליך ההתמודדות עם אובדן חיית המחמד והשאלה האם אובדן חיות מחמד משפיע על בריאותם של בעליהן באופן שונה בתרבויות שונות. Sharkin and Bahrack (1990), לדוגמה, טוענים שתהיה זו טעות להניח שיחסים קרובים בין אדם לבעל חיים הם תופעה אוניברסלית, ולכן אין להניח גם שאובדן חיית מחמד משפיע באופן דומה על אנשים מרקע תרבותי שונה. כמו כן, לאור הממצאים הסותרים בספרות המקצועית בנוגע למידת השפעתם של גורמים שונים על מידת הצער והיגון, נראה שיש צורך במחקר נוסף גם בנושא זה. תחום מחקר מעניין נוסף נוגע להשפעה של אובדן כלב שירות על הבעלים. בעבור אנשים התלויים בכלב לראייה, שמיעה או ביצוע מטלות מסוימות,

בין התגובות ההתנהגותיות של הבעלים, המהוות למעשה טקסי פרידה וזיכרון מחיית המחמד, אפשר לכלול: בילוי זמן משותף אחרון ונעים (פינוק בעל החיים במעדן אהוב, שהיה במקום אהוב), הכנת מקום קבורה והקמת מצבה, קיום טקסים או אירועים מיוחדים לכבוד חיית המחמד ולזכרה, שמירה על פריטים השייכים לחית המחמד שנפטרה ולעתים גם שימוש בפריטים אלה.

לעתים, הבעלים מנהלים את חייהם לאחר אובדן חיית המחמד לאור החלטות שקיבלו בהשראתה. בעלים אלה פועלים מתוך אמונה שהם מגשימים את "משאלותיה" של חיית המחמד שנפטרה, ואמונה זו מגייסת ומניעה אותם לדאוג לעצמם או לאחרים באופן ראוי יותר (לדוגמה, להפסיק לעשן, לצאת יותר, לחפש את קרבתם של אנשים אחרים וכו'). גם העלאת זיכרונות משותפים עם בני המשפחה על הזמנים הטובים שחוו יחדיו עם חיית המחמד, יצירת אלבום תמונות או תיעוד זיכרונות נעימים שמעלה כל אחד מחברי המשפחה, שתילת פרחים או נטיעת עץ לזכרה של חיית המחמד מאפשרים לבעלים לשמור ולבטא את הקשר הרגשי עם בעל החיים לאחר מותו (Morales, 1997; Pockman *et al.*, 2011; Pockman *et al.*, 2011-2012; Ross and Baren-Sorensen, 2007; Walsh, 2009).

הבעלים האבלים עשויים למצוא נחמה רבה באפשרות של שימור הקשר עם חיית המחמד לאחר פטירתה. תגובות התנהגותיות של שימור הקשר מסייעות להפוך את חיית המחמד מבעל חיים ממשי לייצוג פנימי, המבוסס על החיבור הרגשי של הבעלים עמה ועל משמעות הקשר והזיכרונות המשותפים. באופן זה, חיית המחמד ממשיכה לתפקד כדמות התקשרות משמעותית, בדומה לדמות התקשרות אנושית, גם לאחר אובדנה. תגובות התנהגותיות של שימור הקשר יוצרות קשר אישי, ייחודי ומתמשך עם חיית המחמד שאבדה ועם אותו חלק מחייו של הבעלים שאותו חלק עמה (Pockman *et al.*, 2011-2012; Pockman *et al.*, 2011).

## סיכום

עוצמת ההתקשרות שאנשים רבים מפתחים כלפי חיית המחמד שלהם שווה, ולעתים קרובות אף עולה, על עוצמת ההתקשרות שהם יוצרים עם אנשים אחרים. לעתים, התקשרות זו מביאה חלק מהבעלים להעדיף את רווחתה של חיית המחמד על פני רווחתם הם ובכך לסכן את בריאותם הפיזית ו/או הרגשית. ההתקשרות החזקה לחיית מחמד מאפשרת לבעלים לשאוב נחמה מנוכחותה בעת אירועים משמעותיים בחייו, כמו, למשל, מוות של בן משפחה קרוב או דמות אנושית משמעותית אחרת, ואפילו אובדן של חיית מחמד משמעותית אחרת. בעלי

- Field, N.P. (2008). Whether to relinquish or maintain a bond with the deceased. In: *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (p.113-132). Washington. D.C: American Psychological Association.
- Flynn, C.P. (2000). Why family professionals can no longer ignore violence toward animals. *Family Relations*, 49, 87-95.
- Fudin, C.E. and Cohen, S.P. (1988). Helping children and adolescents cope with the euthanasia of a pet. In: Kay, W.J., Cohen, S.P., Fudin, C.E., Kutscher, A.H., Nieburg, H.A., Grey, R.E. and Osman, M.M. (Eds.), *Euthanasia of the Companion Animal* (p. 80-84). Philadelphia: Charles Press.
- Gage, M.G. and Holcomb, R. (1991). Couples' perception of stressfulness of death of the family pet. *Family Relations*, 40, 103-105.
- Gerwolls, M.K. and Labott, S.M. (1994). Adjustment to the death of a companion animal. *Anthrozoos*, 7(3), 172-176.
- Gosse, G.H. and Barnes, M.J. (1994). Human grief resulting from the death of a pet. *Anthrozoos*, 7(2), 103-112.
- Hall, M.J., Ng, A., Ursano, R.J., Halloway, H., Fullerton, C. and Casper, J. (2004). Psychological impact of the animal-human bond in disaster preparedness and response. *Journal of Psychiatric Practice*, 10(6), 368-374.
- Harris, J. (1983). A study of client responses to the death or loss of a companion animal veterinary practice. In: Katcher, A.H. and Beck, A.M. (Eds.), *New Perspectives on Our Lives with Companion Animals* (p. 370-376). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Heath, S.H., Beck, A.M., Kiss, P.H. and Glickman, L.T. (2001a). Risk factors for pet evacuation failure after a slow-onset disaster. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 218(12), 1905-1910.
- Heath, S.H. and Champion, M. (1996). Human health concerns from pet ownership after a tornado. *Prehospital and Disaster Medicine*, 11(1), 67-70.
- Heath, S.E., Kass, P.H., Beck, A.M. and Glickman, L.T. (2001b). Human and pet-related risk factors for household evacuation failure during a natural disaster. *American Journal of Epidemiology*, 153(7), 659-665.
- Heath, S.E., Voels, S.K. and Glickman, L.T. (2001c). Epidemiologic features of pet evacuation failure in rapid-onset disaster. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 218(12), 1898-1904.
- Hesterberg, U.W., Huertas, G. and Appleby, M.C. (2012). Perceptions of pet owners in urban Latin America on protection of their animals during disasters. *Disaster Prevention and Management*, 21(1), 37-50.
- Hunt, M., AL-Awadi, H. and Johnson, M. (2008). Psychological sequelae of pet loss following hurricane Katrina. *Anthrozoos*, 21(2), 109-121.
- Jarolmen, J. (1998). A comparison of the grief reaction of children and adults: Focusing on pet loss and bereavement. *OMEGA, Journal of Death and Dying*, 37(2), 133-150.
- עלול אובדן הכלב לגרום לאובדן ניידות ועצמאות ולהוביל למצוקה קשה (Chur-Hansen, 2010). נושאים אלה ורבים נוספים דורשים מחקר מעמיק, במטרה לסייע לאוכלוסיות מגוונות להתמודד בצורה המיטבית האפשרית עם אובדן בעל חיים, שהוא חלק מצער, אך בלתי נפרד, מחייו של כל אדם המגדל בעל חיים.

## ביבליוגרפיה

- Adkins, S.L. and Rajecki, D.W. (1999). Pet's roles in parents' bereavement. *Anthrozoos*, 12(1), 33-41.
- Allen, K. (1995). Coping with life changes and transitions: The role of pets. *Interactions*, 13(3), 5-8.
- Archer, J. and Winchester, G. (1994). Bereavement following death of a pet. *British Journal of Psychology*, 85, 259-271.
- Ascione, F.R. (1998). Battered women's reports of their partner's and their children's cruelty to animals. *Journal of Emotional Abuse*, 1, 119-133.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, vol I :Attachment* (p.209). London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol III: Loss*. New York: Basic Books.
- Brown, B.H., Richards, C.H. and Wilson, A.C. (1996). Pet bonding and pet bereavement among adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 74(5), 505-509.
- Cain, A.O. (1983). A study of pets in the family system. In: Katcher, A.H. and Beck, A.M. (Eds.), *New Perspective on our Lives with Companion Animals* (p. 72-81). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Cain, A.O. (1985). Pets as family members. In: Sussman, M.B. (Ed.), *Pets and the Family* (p. 5-10). New York: The Haworth Press.
- Carmack, B.J. (1985). The effects on family members and functioning after the death of a pet. In: Sussman, M.B. (Ed.), *Pets and the Family*. New York: The House Press.
- Chur-Hansen, A. (2010). Grief and bereavements issues and the loss of a companion animal: People living with a companion animal, pet owners of livestock, and animal support workers. *Clinical Psychologist*, 14(1), 14-21.
- Clements, P.T., Benassutti, K.M. and Carmone, A. (2003). Support for the bereaved owners of pets. *Perspective in Psychiatric Care*, 39(2), 49-54.
- Cowles, K.V. (1980). Loss of a pet: Significance to the owner. Implications for the nurse. *Nursing Forum*, 19(4), 372-377.
- Cowles, K.V. (1985). The death of a pet: Human responses to the breaking of the bond. In: Sussman, M. (Ed.), *Pets and the Family* (p. 135-148). New York: Haworth Press.
- Doka, K.J. (1989). *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Edling, T. and Rollin, B. (2008). Ethical issues in avian veterinary practice. *Journal of Avian and Surgery*, 22(3), 255-257.

- Pockman, W., Field N.P., Carmack, B.J. and Ronen, R. (2011). Continuing bonds and psychosocial adjustment in pet loss. *Journal of Loss and Trauma*, 16(4), 341-357.
- Quackenbush, J. and Glickman, L. (1983). Social work services for the bereaved pet owners: A retrospective case study in a veterinary teaching hospital. In: Katcher, A.H. and Beck, A.M. (Eds.), *New Perspectives on Our Lives with Companion Animals* (p. 377-389). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Quackenbush, J. and Glickman, L. (1984). Helping people adjust to the death of a pet. *Health and Social Work*, 9, 42-48.
- Rajaram, S., Garrity, T., Stallones, I. and Marx, M. (1993). Bereavement: Loss of a pet and loss of a human. *Anthrozoos*, 6(1), 8-16.
- Ross, C.B. and Baron-Sorensen, J. (2007). *Pet Loss and Human Emotion. A Guide to Recovery*. New York: Routledge.
- Rynearson, E.K. (1978). Humans and pets attachments. *British Journal of Psychiatry*, 133, 550-555.
- Sharkin, B.S. and Bahrick, A.S. (1990). Pet loss: Implications for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 68(3), 306-308.
- Sharkin B.S. and Knox, D. (2003). Pet loss: Issues and implications for the psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(4), 414-421.
- Singer, R.S., Hart, L.A. and Zasloff, R.L. (1995). Dilemmas associated with rehousing homeless people who have companion animals. *Psychological Reports*, 77(3), 851-857.
- Smith, D.W.E., Seibert, C.S., Jackson, F.W., and Snell, J. (1992). Pet ownership by elderly people: Two new issues. *International Journal of Aging and Human Development*, 34, 175-184.
- Stephens, D.L. and Hill, R.P. (1996). The loss of animal companion: A humanistic and consumption perspective. *Society and Animals*, 4(2), 189-210.
- Stewart, M. (1983). Loss of a pet - loss of a person: A comparative study of bereavements. In: Katcher, A.H. and Beck, A.M. (Eds.), *New Perspective on Our Lives with Companion Animals* (p. 390-404). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Toray, T. (2004). The human animal bond and loss: Providing support for grieving clients. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(3), 244-250.
- Walsh, F. (2009). Human- animal bonds II: The role of pet in family systems and family therapy. *Family Process*, 48(4), 481-499.
- Wolfelt, A. (1983). *Helping Children Cope with Grief* (p.26). Muncie, Indiana: Accelerated Development Inc. Publishers.
- Wrobel, T.A. and Dye, A.L. (2003). Grieving pet death: Normative, gender and attachment issues. *OMEGA, Journal of Death and Dying*, 47(4), 385-393.
- Zottarelli, L.K. (2010). Broken bond: An exploration of human factors associated with companion animal loss during hurricane Katrina. *Sociological Forum*, 25(1), 110-122.
- Katcher, A.H. (1981). Interactions between people and their pets: Form and function. In: Fogle, B. (Ed.), *Interrelations Between People and Pets* (p.41-65). Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.
- Katcher, A.H. and Rosenberg, M.A. (1979). Euthanasia and the management of the client's grief. *Compendium on Continuing Education for the Small Animal Practitioner*, 1, 887-891.
- Kaufman, K.R. and Kaufman N.D. (2006). And then the dog died. *Death Studies*, 30, 61-76.
- Keddie, K. (1977). Pathological mourning after the death of a domestic pet. *British Journal of Psychiatry*, 131, 21-25.
- Kid, A.H. and Kid, R.M. (1994). Benefits and liabilities of pets for the homeless. *Psychological Reports*, 74(3), 715-722.
- Kimura, Y., Kawabata, H. and Maejawa, M. (2011). Psychiatric investigation of 18 bereaved pet owners. *Journal of Veterinary Medical Science*, 73(8), 1083-1087.
- Loughlin, C.A. and Dowrick, P.W. (1993). Psychological needs filled by avian companions. *Anthrozoos*, 6(3), 166-172.
- Lowe, S.R., Rhodes, J.E., Zwiebach, L. and Chan, C.S. (2009). The impact of pet loss on the perceived social support and psychological distress of hurricane survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22(3), 244-247.
- MacEwen, E.G. (1988). The pet with cancer: Impact on the family. In: Kay, W.J., Cohen, S.P., Fudin, C.E., Kutscher, A.H., Nieburg, H.A., Grey, R.E. and Osman, M.M. (Eds.), *Euthanasia of the Companion Animal* (p. 97-100). Philadelphia: Charles Press.
- Margolies, L. (1999). The long good-bye: Women, companion animals and maternal loss. *Clinical Social Work Journal*, 27(3), 289-304.
- McCutcheon, K.A. and Fleming, S.J. (2001-2002). Grief resulting from euthanasia and natural death of companion animals. *OMEGA, Journal of death and Dying*, 44(2), 169-188.
- Morales, P.C. (1997). Grieving in silence: The loss of companion animals in modern society. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2, 243-254.
- Olf, M., Koeter, M.W.J., Van-Hoafte, E.H., Kerstern, P.H. and Gersons, B.R. (2005). Impact of a foot and mouth disease crisis on post-traumatic stress symptoms in farmers. *The British Journal of Psychiatry*, 186, 165-166.
- Planchon, L.A. and Templer, D.I. (1996). The correlates of grief after death of pet. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*, 9(2-3), 107-113(7).
- Planchon, L.A., Templer, D.I. and Stokes S. (2002). Death of a companion cat or dog and human bereavement: Psychosocial variables. *Society and Animals*, 10(1), 93-105.
- Pockman, W., Carmack, B.J. and Ronen, R. (2011-2012). Therapeutic implications of continuing bonds expressions following the death of a pet. *OMEGA, Journal of Death and Dying*, 64(4), 335-356.