

אבל ואבל פתולוגי

אבל (grief) הרגשה סובייקטיבית המלווה אובדן של אדם קרוב או פונקציה חשובה אחרת לאדם.
אבל (mourning) תהליך עיבוד הפרידה השתחררות מהתקשורת לאדם והתאמה לסביבה חדשה, וליחסים ללא האדם החסר.

אבל נורמלי

בדרך כלל מתוארים השלבים הבאים בתהליך האבל:

Parks Alarm	Bolby Dispare	Kubler Shock Denial	מועקה, זעזוע כאב פסיכולוגי עמוק. סומאטיזציה גופנית, תתכן הכחשה, כעס, עוינות.	תגובה חריפה:
Pining	Yearning	Bargening	תחושות חזקות של האובדן. חיפוש אחריו, הרגשה שהנה הוא מגיע, הלוצינציות שלו.	חוסר השלמה:
Disorganization Depp'	Disorganization, Depp' Hopelessness	Depp'		דיכאון, סבל ייאוש:
Reorganization	Reorganization		חידוש קשרים חברתיים ושגרת חיים ללא האדם או האובייקט החסר. Acceptance	השלמה:

אבל פתולוגי

1. משך: כאשר נימשך זמן רב (מעל שנה).
2. עוצמה: כאשר אחד השלבים בעוצמה גדולה בעיקר שלב הדיכאון עלול להתפתח דיכאון כמחלה נפשית.
3. שלבים: שלב כל שהוא לא מתקדם להשלמת התהליך, בעיקר אופייני שלב ההכחשה, האדם מתנהג כאילו לא היה אסון- מרמז על סיכון לעתיד להתפתחות אבל פתולוגי.

גורמי סיכון לאבל פתולוגי:

1. אבחנה של פתולוגי לנורמלי.
2. טיפול סימפטומטי לתחושות על ידי תרופות.
3. לעודד מעברים בשלבי האבל.