

25.82x21.74	1/2	1	עמוד	כותרת - הארץ	29/11/2017	61214146-5
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית ד"ר שירי דניאלס - 28190						

עידן הבדידות: זינוק בשיעור בני הנוער המדווחים על דיכאון ומחשבות אובדניות

מחקר נרחב בארה"ב קושר בין שכיחות הדיכאון לשימוש ברשתות חברתיות, ומגלה שהמגמה בולטת אצל נערות. בישראל גדל מספר הפניות לער"ן פי 1.5 בשש שנים

עידו אפרתי

אי אפשר להימנע משאלות לגבי מה שמצפה לילדים החיים בעולם של היום כשנחשפים למסקנותיו של מחקר חדש ונרחב במיוחד בנושא דיכאון

ואובדנות בקרב מתבגרים אמריקאים. מתברר, כי בתוך חמש שנים בלבד חלה עלייה של 33 אחוזים, לא פחות, בדיווחים על תסמיני דיכאון, חרדה ומצוקות נפשיות הקשורות באובדנות. מעבר לנתון הסטטיסטי היבש,

חושף המחקר את המאפיינים הנסתרים של החיים בעולם הדיגיטלי, שבו כל הדרכים ליצירת קשרים חברתיים פתוחות בפני הכל – ממש בלחיצת כפתור, או מגע קל במסך – אולם בפועל, הבדידות בו רק וגדלה.

המחקר, שפורסם החודש בכתב העת של החברה האמריקאית לפסיכולוגיה (Journal of Personality and Social Psychology), מבוסס על מדגם מייצג של יותר מחצי מיליון מתבגרים אמריקאים בגילים 14-18, בשנים 2010-2015.

ממצאיו אינם מלמדים רק על העלייה באובדנות בקרב בני הנוער בכללותם, אלא גם מפנים זרקור מגדרי לעבר הנערות המתבגרות. מתברר כי בקרבן העלייה בשכיחות התסמינים גדולה במיוחד: 58 אחוזים. המחקר המדובר, שהתבסס על סקרים לאומיים גדולים, התייחס אך ורק לתושבי ארה"ב. ואולם נראה שהעלייה בשכיחות הדיכאון לא פוסחת על ישראל. על כך עשויים ללמד נתוני הפניות למוקדי

עמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית), המגלים כי בין השנים 2010 ו-2016 חל זינוק של יותר מ-50 אחוזים במספר הפניות בשל דיכאון. בעוד שבשנת 2010 תועדו 9,739 פניות מסוג זה, הרי שאשתקד כבר הגיע מספרן ל-15,610. "אנחנו רואים משנה לשנה יותר פניות", אומרת ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של ער"ן, ומוסיפה: "בהחלט ניתן לזהות מגמה של ירידה בגיל הפונים". המשך כעמוד 3

אובדנות בקרב צעירים



שינויים בקרב צעירים אמריקאים

33% ↑

בתסמיני דיכאון הקשורים לאובדנות

30% ↑

במטופלים בשל הפרעות מצב רוח, חרדה, ומחשבות אובדניות

התאבדויות בקרב מתבגרים

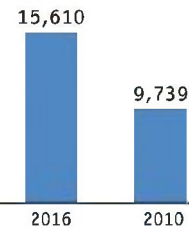
31% ↑

65% ↑

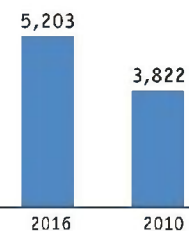
מחקר המחקר המקיף שכלל מדגם מייצג של 506 אלף מתבגרים (בני 14-18) בשנים 2010-2015

שינויים בקרב בני נוער ישראלים

פניות לער"ן בשל דיכאון



פניות לער"ן בעלות תוכן אובדני



25.76x33.69	2/2	3	עמוד	כותרת - הארץ	29/11/2017	61214195-9
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית ד"ר שירי דניאלס - 28190						

עידן הבדידות

עידו אפרתי

המשך מעמוד 1

גילם הנמוך של הפונים, או במקרה של ארה"ב, אלה המגלים סימני אובדנות, מהווה כנראה תמורה האזרה הבולט ביותר במחקר האמריקאי וייתכן שעבור רבים התמורה כבר לא יסייע. מתברר כי לא רק בתסמיני אובדנות חלה עלייה ניכרת בקרב מתבגרים אמריקאים בשנים האחרונות, ובעיקר מתבגרות – גם במספרן של אלה ששולחות יד נפשון. מתברר כי בין השנים 2010 ו-2015 חלה עלייה של 65% במספר הנערות המתאבדות (מ-2.93 ל-4.21 מקרים לכל 100 אלף נפש).

על נקודת השפל הזו יכול להעיד גם נתון נוסף – אותו מספק המרכז לבקרה ומניעת מחלות בארה"ב (CDC). לפיו, שנת 2015 היתה שנת שיא בהתאבדות נשים ב-40 השנים האחרונות. ואם מתמקדים רק בנשים צעירות, הרי שגם כאשר אליהן קיים נתון מטריד. משנת 2007 ועד 2015 הוכפל מספר מקרי ההתאבדות בקרב נערות בארה"ב.

לאור זאת, אין זה מפתיע שבכנס הבינלאומי לחקר אובדנות שהתקיים בתחילת החודש בלאס וגאס, קיבלו הצעירים תשומת לב מיוחדת, ודאי ביחס לשנים קודמות. בני נוער וצעירים הם חלק לא גדול ממקרי ההתאבדות, שמאופייני בעיקר במבוגרים וקשישים, אומר פרופ' גיל זלצמן, יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות, ומנהל בית החולים "געה". אבל העובדה שהוחלט לעסוק השנה בבני נוער נובעת בעיקר מהעלייה החדה בארה"ב בהתאבדות של צעירים.

השינוי הדרמטי בתקופה קצרה כל כך הביא את עורכי המחקר – בהם גם תומס ג'וינר, חוקר אובדנות בעל שם עולמי מאוניברסיטת פלורידה – לבחון גורמים רבים לתופעה. אלה כללו מצב כלכלי, מצב גיאוגרפי, השכלה ואולי חשוב מכל – מעורבות חברתית. "באיזה תדירות אתה נפגש עם חברים?", היתה אחת השאלות שהופנתה למשיבים, בעוד שאחרות כללו בין היתר: "מתי היית בפעם האחרונה בה במסיבה או מפגש חברתי?", "מתי הכיף?" ו"באיזה תדירות אתה הולך לקניון?". שאלות אחרות עמדו על הזמן המוקדש לפעילות פיזית, לקריאת עיתונים, ואף למידת השימוש בשירותי דת.

מה שבלט במיוחד, והתגבש לכדי ההשערה המרכזית של החוקרים, הוא קשירת הגידול במספר הדיווחים על דייכאון והתאבדות בני נוער (בעיקר בנות נוער) לשימוש במדיה דיגיטלית ולהיעדר פעילות גופנית. "באופן כללי, התוצאות מראות דפוס ברור המקשר בין פעילויות המסך לבין רמות גבוהות יותר של תסמינים דיכאוניים והפרעות הקשורות להתאבדות", כתבו החוקרים. לטענתם, המתאם בין הופעת התופעות הנפשיות לפעילות במדיה החברתית היה גבוה יותר בקרב בנות יותר מאשר בנים. אך זה לא היה הנתון

היחיד שהיה מובהק. דגש רב הושם על משך השימוש במדיה הדיגיטלית. מתברר כי הסיכוי של מי ששמשמש במכשירים אלקטרוניים שלוש שעות ויותר ניים, גדול ב-34% ממי שגולש ברשת רק שעתים או פחות. בקרב מי שלא הצליח להתנתק גם חמש שעות ומעלה, עלה הסיכוי לכדי 48%.

פרופ' זלצמן: "בתקשורת בין אישית יש חשיבות לטון, לעוצמת הקול, למגע הפיזי, לשפת הגוף"

אולם השאלה אינה רק באיזה מכשיר משתמשים אלא גם מה עושים בו, וכאן נכנסה המשתנה החברתי, הרשתות החברתיות. נמצא כי מתבגרים שפעילים מדי יום ברשתות אלה הם בסיכון של 13% יותר לדווח על דיכאון, לעומת מי שפעילים בתדירות נמוכה יותר. החוקרים אינם מצביעים בהכרח על קשר סיבתי, הם מציינים אך ורק מתאם בין שתי תופעות המתרחשות במקביל. ועדיין, קשה להתעלם מהקשר עליו הם מצביעים בין אורך הזמן שמבלים הצעירים במדיה החברתית, מול הטלוויזיה ובאינטרנט, ובין תופעות של דיכאון ושיעור התאבדות גבוה. כאשר השו

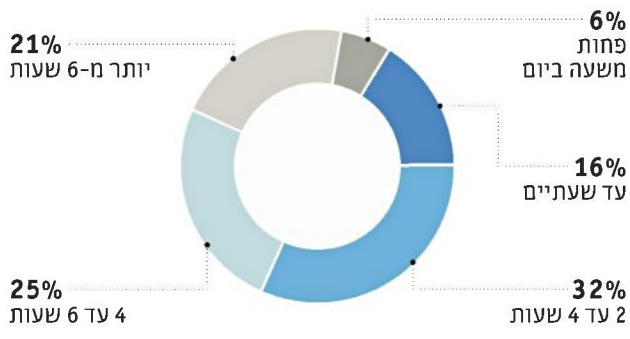
כדידות, וחויית הבדידות היא גורם סיכון מאוד מרכזי במקרים של ניסיון התאבדות והתאבדות. לכך אפשר להוסיף גם את הדברים שהחוקרים עצמם מציינים במאמר: "יש לזכור כי הארכיטקטורה העצבית של בני האדם התפתחה בתנאים של מגע קרוב וממושך עם אחרים, כולל מגע לא-מילולי ולא-קולי, והפחתה או הפסקה של מרכיב מרכזי כל כך עלול לסכן את יציבות המערכת".

שעות במרחב המקוון

האזהרות הללו, על הניכור החברתי ואובדן מעגל החברים הקרוב, אינן חדשות. הן גם אינן בלעדיות לחלק זה או אחר בעולם, ודאי בחלקו המערבי. גם הורים לבני נוער ישראלים שלא מצליחים להתנתק לרגע מהפייסבוק וחייבים לפרסם בזה הרגע תמונה חדשה באינסטגרם, כנראה שותפים לה. הנתונים מראים שלא בכדי. על פי איגוד האינטרנט, רק 6% מהילדים הישראלים בגילים 12-17 מבלים שעה ביום, או פחות מכך, בגלישה ברשת. הרוב המוחלט מכלה זמן רב הרבה יותר מול סרטים, סרטונים וכמוכן – רשתות חברתיות: 32% מעבירים 2-4 שעות בגלישה ברשת, 25% מבלים עד שש שעות במרחב המקוון, ואילו 21% – שש שעות ויותר.

גלישה יומית באינטרנט

בקרב בני נוער בישראל (בגילים 12-17)



נתונים: איגוד האינטרנט הישראלי

החוקרים בין אלה שהעידו על שימוש גבוה במדיה האלקטרונית עם תחושתיהם כפי שבאו לידי ביטוי בסקרים, נמצאה התאמה עם תשובות כגון "חש תחושת עצב או חוסר תקווה", "שוקל ברצינות להתאבד", "הכנתי תוכנית התאבדות" או "ביצתי ניסיון התאבדות".

"בתקשורת בין אישית יש חשיבות לטון, הדיבור, לעוצמת הקול, למגע הפיזי, לשפת הגוף, לקשר העין ואפילו לריח – כל אלה הם חלק מהאינפורמציה שאנחנו קולטים מעבר לתוכן הטקסטואלי של הדברים", אומר זלצמן. "כל החלקים האלה הולכים כיום לאיבוד במדיה החברתית". לדבריו, "הדבר הזה הוכח במחקרי עבר כמחמיר חוויה של

מסוימת למטבע נסחר, המשקף בעיניהם את ערכם בתוך סביבתם החברתית. מדד זה מאפשר השוואה חברתית בלתי פוסקת בינם לבין אחרים ומעצים תחושות של מצוקה, נחיתות ובדידות".

בכל האמור באובדנות בקרב המתבגרים הישראלים, נכון לעתה התמונה מעט יותר אופטימית מאשר מעבר לים. עד שנת 2014 לא חלה עלייה באובדנות בקרב צעירים בישראל, אולם צריך לשים דגש על שני סייגים. האחד הוא שמאוחר חלפו כשלוש שנים, שבהן השימוש במדיה החברתית לא פסק, להפך. השני הוא שאת סימני ההשפעה הנפשית כבר ניתן לראות, כפי שמגלים נתוני ער"ן. לא זו בלבד שבשנים 2010-2016 חל זינוק של יותר מ-50%

במספר הפניות למוקדי העמותה בשל דיכאון, בשנים אלה חל זינוק גם במספר הפניות שיש בהן תוכן אובדני. בעוד שב-2010 היה מספרן 3,822, ב-2016 הוא הגיע לכדי 5,203.

פילוח הפניות לער"ן מגלה כי מרביתן מגיעות מבנות – 61%, כאשר גם באינטרנט פונות יותר בנות (פי 2.5 מבינים). לדברי דניאלס, אפשר לקשר שורש זאת לסוציאליזציה שהן עוברות ולגליטימציה החברתית שהן זוכות לה בהקשר של פניה לסייע. וייתכן שהפניות הללו גם מסייעות, שכן לפי נתוני ער"ן לבנות יש יותר ניסיונות אובדניים מאשר לבנים, אך בניגוד מתאבדים יותר.

שירי דניאלס: "המדד של הלייקים הופך למטבע נסחר, המשקף את ערך בני הנוער"

לא רק את השימוש באמצעים דיגיטליים צריך להאשים, לגידול במספרים יש גם הסבר רים אחרים, כמו גיל ההתבגרות שמגיע מוקדם יותר, או "איומים" הקיימים במקומות אחרים. "נידוי וחרם מכים ללא רחם בכל מקום גם בבית", היא מוסיפה. "ביתו של מתבגר כבר אינו מבצרו". ועדיין, המדיה הדיגיטלית, והימצאותה בכל מקום ובכל זמן, היא הגורם הראשי שאין להתעלם ממנו. לדברי דניאלס, רבים מדווחים על תחושת אכזבה והחמצה כאשר בתמונת המציאות לכאורה, המשתקפת ברשתות החברתיות השונות, דומה שכולם מבלים ונהנים ורק הם לבדם בודדים בסבלם. "החיים עלולים להצטייר כאפרוריים אל מול התמונות הנוצצות והמוקפדות שמעלים אחרים לרשתות החברתיות, באופן כמעט כפייתי", היא מסבירה. "דומה שכולם נושפים, אוכלים במסעדות יוקרה, אוהבים ומבלים".

כבר בגיל 10

כאשר בוחנים את הדיווחים המתקבלים מדי שנה בישראל על ניסיונות התאבדות (כ-6,000, שמגיעים לבתי חולים) והתאבדות כפועל (כ-500 מקרים), מגלים כי הפרופיל הנפשי של שתי הקבוצות אינו זהה בהכרח. 90% מאלה שמבצעים כמה ניסיונות התאבדות, לא מתאבדים בסוף, אומר זלצמן. "כשבוחרים את מקרי ההתאבדות מגלים שיותר מ-50% הם כאלה ללא ניסיונות קודמים ובמקרים רבים התסמינים המוקדמים מתגלים רק בשחזור האירועים בדיעבד". לדבריו, בישראל מורגשת ירידה בגיל ניסיונות התאבדות אצל ילדים, עוד לפני גיל ההתבגרות. אם בעבר הגיעו אלינו ילדים שפגעו בעצמם וחתכו את ורידי הידיים בניסיון אובדני בין הגיליים 12 ל-14, היום אנחנו נתקלים במקרים כאלה כבר בגיל 10,

עוד לפני השינוי ההורמונלי של גיל התבגרות, הוא אומר. ביחידה למניעת אובדנות במשרד הבריאות אין עדיין נתונים עדכניים בנושא אובדנות או הופעת תסמיני נפשיים שקשורים באובדנות בקרב בני הנוער. אנחנו מודאגים מהתופעה העולה למית, ומנסים לעשות הכול כדי להזו בישראל, אומרת עו"ד שושי אייזנברג-הרץ, מנהלת היחידה להערכת ולצמן, ישראל נמצאת לא רחוק מדי מארה"ב והזמן לפעול דוחק. "ברוב המקרים מה שקורה בארה"ב בסוף מגיע אלינו כעבור כמה שנים", הוא אומר.