

26.9x34.28	1/4	46	עמוד	7 ימים	31/07/2020	73917665-4
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190						

46

נרד

הקושי לצאת מהמיטה, השעות הארוכות לבד ורגעי השבירה ליד הילדים: הגיע הזמן לדבר על הקשיים הנפשיים שמלווים את הבידוד / **אנה בורד**

הבנות שהמחלה לא מפחידה אותי כמו שהבידוד מפחיד אותי

התחושה שאין בשביל מה לצאת מהמיטה או אפילו להתקלח. רגשי האשמה של אמהות שנשברות ליד הילדים. הבדידות האיומה של רווקים שגרים לבד. הבושה הנלווית והחברים שמתרחקים. הידיעה שהחיים בחוץ נמשכים כרגיל, והחשש שאפשר גם בלעדיך. לצד הדאגה לבריאות והחרדה הכלכלית, ישראלים רבים שנכנסו לבידוד מדווחים על מצוקה נפשית חריפה, שלא תמיד מרפה כשהדלת נפתחת. מומחים מזהירים: ההשלכות האלה יישארו כאן שנים אחרי שהנגיף יסתלק

27.31x34.5	2/4	47	עמוד	7 ימים	31/07/2020	73917664-3
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190						

פחות

מ"24 שעות אחרי שסיימה שבועיים בבידוד צילצל הטלפון של שני, בת 29 מהמרכז. על הקו היה חבר שפגשה ערב קודם בפורום מצומצם לכבוד צאתה לחופשי. המפגש התנהל לפי כל כללי הריחוק החברתי. בחוץ ובאפס חיבוקים. "יש לי 39 חום ואני משתעל, כדאי שתיכנס לבידוד שוב", אמר. שני פרצה בבכי. "הרגע של ההודעה שלו היה נורא ואיום", היא מתארת. "הקפדתי על מסכה וישבתי ממש רחוק ממנו. הרגשתי שנתנו לי יממה בחוץ ואני צריכה להיכנס שוב לכלא, אבל עכשיו אני כבר מודעת לכמה זה קשה. הסתכלתי על הדלת והרגשתי שהיא מתרחקת ונהיית קטנה יותר. שהקירות נסגרים עליי בבת אחת. לא הצלחתי להפסיק לבכות כמה שעות. סיימתי את הבידוד על הדקה, ועכשיו שוב?"

שני ביקשה לשמור על שמה ופרטיה חסויים, כמו רוב המרואיינים בכתבה זו שנכנסו לבידוד, בגלל הבושה הנלווית לכך, או הביקורת שחטפו מה סביבה - עוד נגיע לזה. בימים כתיקונם, לפני איזו מגפה עולמית אחת, שני ראתה בעצמה אדם חסין נפשית. גם בסגר היה לה לא פשוט אבל התנחמה בכך שהיא באותה סירה עם כולם. חוץ מזה, מותר היה לצאת לסופר, לעשות קצת ספורט בחוץ. הבידוד זה סיפור אחר לגמרי.

"הבידוד הראשון התחיל בסדר, את משכנעת חברים שלך שלא נורא שהם הכניסו אותך לבידוד, אבל מיום ליום תפוסת הזמן מתערערת. את לא מבינה למה לקום מוקדם, כי במילא אין שום דבר שתצטרכי לצאת בשבילו, אז את קמה מאוחר, הולכת לישון בשלוש-ארבע בבוקר, מתחילה לוותר לעצמך ברברים הקטנים. הרגשתי שלימים אין גבולות. התקלחתי רק ארבע פעמים בעשרה ימים".

אחרי שבוע בבידוד השני, עוד פעולות שגרתיות פשוט נעלמו מהלו". "לשטוף כלים למשל. את לא משקיעה בעצמך, נראית זוועה ולא אכפת לך. הרגשתי שדי איכרתי צלם אנוש. פשוט נהייתי אדישה. כביתי. הבידוד נתי שאני לבד וזה מה יש".

מה עם הטלפון, ווטסאפ, זום?

"זה לא באמת עונה על הצורך בקשר אנושי. בערב לפני היציאה מהבידוד לא הצלחתי להירדם עד חמש בבוקר מההתרגשות. והתעוררתי בשבע, יקיצה טבעית, ומהשנייה שקמתי לא הפסקתי לבכות. יצאתי לרחוב ופשוט בכיתי. הכל צף פתאום. העייפות, ההרגשה שאני מטונפת. ואני בחוץ ואני תוהה, 'רגע, יש לי עוד חברים בעולם?' בכלל, כשאת יוצאת את בדיסאוריינטציה מוחלטת. לא זכרתי שצריך להכניס ארנק לתיק. ישבתי בבית קפה והרגשתי שאנשים קרובים אליי יותר מדי, למרות שהם היו רחוקים. בערב פגשתי חברים וכשהם התקרבו ממש קפצתי אחורה. התחושה שפתאום אני הנקייה, אחרי הבידוד, וכולם כל כך מלוכלכים - הפחידה אותי נורא". בפעם השנייה שנכנסה לבידוד מצאה את עצמה קוראת רק על קורונה. "את כל הזמן מנסה להבין את הסטטיסטיקה, ואיפה את ביחס לזה. רציתי לדעת מה הסיכוי שנרסקת ממישהו אם פגשת אותו לדקות בודדות. הבנתי שהמחלה לא מפחידה אותי כמו שהבידוד מפחיד אותי. הבנתי שאם אני חולה אני רוצה לעבור למלונת, איפה שג'וני ושקרד קוממי", שני צוחקת. "הפחד להישאר לבד משתק".

שבועיים אחרי שסיימה את הבידוד השני, שני קיבלה שוב הודעה שהיא צריכה להיכנס לבידוד, אחרי שהייתה בארוחת שישי עם חברים, ואחת מהם אובחנה כחולה אסימפטומטית. "כשהודיעו לי, פשוט הכחשתי. אמרתי 'אני לא צריכה בידוד', ואז נורא כעסתי גם על חוסר המול שיש לי וגם על חוסר ההיגיון, למה מישהי שלא פיתחה סימפטומים מכניסה אותי לבידוד? ואז נהייתי פשוט עצובה. היום זה כבר היום החמישי בבידוד השלישי



73917666-5	31/07/2020	ידיעות אחרונות - 7 ימים	עמוד 48	3/4	27.41x34.08
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190					



עך שהרלת נסגרת שוב. אני כבר לא צריכה לישון הרבה, אבל אני שוכבת במיטה כל היום, ולא יודעת כמה זה מתוך צורך של הגוף או פשוט כי אין לי משהו אחר לעשות".

קגן עוברת כדולה, ונאלצה לבשר לזוג שליוותה לאורך ההיריון שהיא כנראה לא תהיה איתם בחרר הלידה. "עברתי איתם דרך ארוכה. זה היה רגע קשה להבין שלא אוכל להיות איתם, וגם לשמוע את האכזבה של האישה בחרוש תשעי שפתאום הדולה שלה לא יכולה ללוות אותה".

בדיקה אחת של קגן כבר יצאה שלילית, אבל

עברה מהבית. לפני פחות מחודש התחילה לעבוד בעירייה. ואז הגיעה הקורונה. עמיתה לעבודה אוכחנה כחולה מאומתת, ויהב נחום נכנסה לשבועיים בידור בדירת שלושה חדרים לא גדולה, עם שני ילדיה ועם אמה שעברה לגור איתם כדי לעזור. "הבן הגדול שלי מאוד אנרגטי. הוא משתגע בבית. אישרתי לו לצרוח במרפסת בשעה שלא תפריע לאף אחד, פשוט לצעוק. הוא ילד שמטפס על קירות, פיזית, שמטפס על הספה וקופץ ממנה, וזה מביא למי קומות מסוכנים. ההתמודדות היומיומית מאוד מייאשת. אני מרגישה שנגמרים לי הכוחות,

ביטחוני כמו מלחמת לבנון השנייה או צוק איתן, הייתה עלייה של 60-40 אחוז בפניות. עכשיו המצב חסר תקדים בעוצמתו. ההשלכות הרגשיות שמתוארות הן מצוקה נפשית חריפה, מצוקה כלכלית, חרדה ומשבר. בדידות, לצד חוסר הוודאות באשר לסיום המצב, מביאה לעלייה ברגשות הרסניים של ייאוש וזה גורם מסכן. בדידות באמת הורגת. אנשים משתפים אותנו בכך שהם מעדיפים להימנע מבריקות, מחשש שיבודרו אותם".

אצל אורית (שם בדוי), סטודנטית לרפואה בבית חולים גדול שנכנסה פעמיים לבידוד, פעם בגלל חשיפה למי טופל הולה ופעם למטפל שנרבק, הבדידות הייתה הנדבך הכי קשה. "הבידוד הקודם היה סביב פסח, והיה מאוד טראומטי. עשיתי אותו אצל ההורים בבית בחרר נפרד כדי לא לחשוף אותם. לא יצאתי שבועיים מהחרר וזה היה נורא. פחדתי שאני לא אשורר עוד בידור".

הפעם, בחרה להתבודד בדירת השותפים שלה. אחרי כל ביקור בשירותים או במקלחת, אורית מחטאת הכל באקונומיקה. "הקושי הוא בעיקר נפשי. יש אפס אנר דאונס רציניים מאוד. אנשים חושבים שאולי בידור זה חופשה נעימה, אבל עצם זה שאתה שווה כל כך הרבה זמן עם עצמך מאפשר המון פתח למחשבות. ניי

שי. זה כבר הפך לבריחה, אני צוחקת על עצמי, לבין הרגעים שאני מרגישה נורא נורא בודדה. בשיא הכנות, האופציה היחידה שלי לא להיכנס שוב לבידוד, היא לא לצאת מהבית מלכתחילה".



ריבלין. השידים יוצאים

מעבר להשלכות הבריאותיות, הכלכליות והחברתיות, אחד מהנוקים הפחות מדוברים של הקורונה הם ההשלכות הרגשיות של המגפה. גם מי שלא חלה ורק נכנס לבידוד מונע, עלול להיקלע למעורבות של חרדות קיומיות וכאב נפשי. זה לא רק החשש להיות חולה והמחשבה שאולי בגללך אחרים חלו, גם התלות בעולם החיצון מטרידה, והראגות לעבודה, לאוכל, להפגנת השיעמום. עוד לפני ההחלטה שהי מעסיקים כבר לא יהיו אלה שישלמו על ימי הבידוד של העובדים, תחת בידוד הכל מרגיש הרה גורל. אפילו הרברים הקטנים ביותר. ביום השני לבידוד שלי, למשל, הגיע השליח מהי סופר, ובמקום רוטב סויה הביא טריאקי. ייתכן שבאסון צ'ינוביל הדרמה הייתה קטנה יותר ממה שהרגשתי באותו הרגע. בבידוד הפרו פרוציות משתנות לגמרי. בזמן שחלק יצליחו לנצל את ההסתגרות הכפויה כדי לנוח ולהי תחבר לעצמם, אחרים יצולקו. תחושת הערך העצמי תתערער.

"שגרה עוזרת לנו להתמודד עם מצוקות", מסביר ד"ר צבי פישל, יו"ר ארגון הפסיכיאטריה בישראל. "כשאנחנו יודעים בשביל מה אנחנו קמים בבוקר זה מרגיע. חוסר העיסוק מפגיש אותנו עם ריקנות שקיימת אצלנו. יש אנשים שזה מכניס אותם לדילמות קשות מאוד, שעד עכשיו הורחקו, ופתאום יש זמן להתעסק בהן. אולי אני לא נמצא בעבודה שטובה לי? אולי זה שאני לא מסתדר עכשיו עם בת הזוג שלי, אומר שאנחנו לא מתאימים? זה שטויות, זו סיטואציה לא טבעית שלא אומרת שום דבר על הבחירה שלך. כנ"ל לגבי המקצוע שלך".

"בערב לפני היציאה מהבידוד לא הצלחתי להירדם עד חמש בבוקר. והתעוררתי בשבע, ומהשנייה שקמתי לא הפסקתי לבכות. יצאתי לרחוב ופשוט בכיתי. הכל צפץ כתאום ואני תוהה, 'רגע, יש לי עוד חברים בעולם?' כשאת יוצאת את בדיסאוריינטציה מוחלטת. לא זכרתי שצריך להכניס ארנק לתיק. ישבתי בבית קפה והרגשתי שאנשים קרובים אליי יותר מדי. התחושה שפתאום אני הנקייה, אחרי הבידוד, וכולם כל כך מלוכלכים - הפחידה אותי נורא"

מכיוון שהיא הייתה מאושפוט, היא מחכה לתשובה שלילית נוספת. "הקושי זה הלא נודע. אם היו אומרים לי מראש את צריכה להיות חודש בחרר, אז את יודעת שיש לזה התחלה וסוף. אבל זה שאת לא יודעת מתי תצאי, זה קשה. חוץ מאת הבנים שלי הרבנתי גם את אמא שלי, גם זאת מחשבה קשה. אבל היא לקחה את זה קל יותר וכבר משוחררת מהבידוד. התחושה שרק אני תקועה גם גורמת לתסכול".

תחושת האשמה משחקת תפקיד מרכזי נוסף בקושי הנלווה לבידוד, בין אם חלית או לא. "האשמה וגם האשמה מאוד נוכחות", מסביר רה ד"ר דניאלס. "אנשים מספרים לנו שיש גם תוקפנות שמופנית כלפי הנרבים - האשמת הקורבן. לדעתי זה מנגנון שעוור לאנשים להי תמודד עם חוסר השליטה וחוסר האונים".

ינאי (שם בדוי), בן 30, מכיר את התחושה היטב. "קמתי עם 39 חום ועם שיעול, והרגשתי שאני צריך להודיע לכולם עוד לפני שבכלל עשיתי בדיקה. זה היה מאוד לא נעים. הרבה אנשים התייחסו לזה כאילו סיפרתי להם שיש לי סרטן מתקדם, והיו אנשים שאמרו, טוב, נו, זה לא מפתיע שזה קרה לך, אתה כל הזמן מסתובב".

ואני אומרת את זה לפעמים לבן הגדול. וזו הרי לא אשמתו. אני כל כך מנסה לא להוציא את זה עליו, אבל בסוף את אוספת ואוספת וחייבת לפרוק".

יהב נחום מחכה לערב, לרגעי שקט אחרי שהילדים ילכו לישון, אבל לא יכולה להרשות לעצמה לשחרר. "אין לך שנייה לעצמך. את כל הזמן בדריכות בתוך הבית, שאמור להיות הריטוריה הכי בטוחה שיש. כשהילדים נרדמים אני מוציאה את הראש מהחלון, מעשנת סיגריה, נושמת עמוק. זה הזמן שלי לדבר עם חברות ולכתוב. כל החברות שלי ממשכות בחייהן, הילדים ממשכים ללכת לגן, ואת מרגישה מוקצה. מה עכשיו מסיבת סיום בגן? ואז יש האכלות של הלילה, והתחושה היא שאין לזה סוף. ופתאום הגדול מתלונן על שחרורות, ומה אם הרבך תי אותי? הראש לא מפסיק לעבוד. זה מרגיש כמו לחיות ולא לחיות. לא לדעת מתי זה ייגמר, וכמה אני אצליח עוד למשוך את זה?".

תהילה קגן, בת 38, היא אמא לחמישה, ובשבוע ה-29 להריונה. לפני שלושה שבועות חלתה בקורונה, והיא מתבודדת בחרר הביתה. בעלה ישן בסלון. שניים מבניה שנמצאים חיוביים אך לא סימפוטומים יחד בחדרם. "עכשיו עברו לי הסימפטומים, אבל קשה לי מאוד בבידוד. הבת הקטנה שלי, בת שנתיים, מאוד קשורה אליי והמרחק בינינו קשה, וגם קשה לה להבין. ייסרנו נוהל שאני יושבת על המיטה במקום מסוים והיא מתיישבת בנקודה מול הרלת בצד השני, ואני חנו מדברות, והיא שולחת לי נשיקות באוויר,

תוח יתר של החיים. היו ימים של התקפי כפי ככה פתאום. יש איזו רגישות אקסטרה. אם יש משהו שהבנתי בשני הבידודים זה שאני בן אדם שמאוד זקוק לחברה. אולי כשעובדים את זה בזוג זה קל יותר, אבל לכך זה קשה מאוד. זה שיעור רציני בלחיות עם עצמך. בדרך כלל אני מוקפת באנשים, אין לי מגבלות.

"משהו בתחושה הזאת, שרק את סגורה בין ארבעה קירות, וכל השאר כביכול העולם פתוח בפניהם, והם מנחלים חיים רגילים במידת האפשר, יצר אצלי בדידות מאוד גדולה. הרגשתי שאנשים לא מבינים מה אני עוברת, ושאין להם זמן אליי כי הם ממשכים בחייהם, ופתאום זה מרגיש עוד יותר לכך במערכה. עד שמישהו לא חווה את זה בעצמו, הוא באמת לא יודע מה זה אומר להיות שבועיים לכך".

"אדם שמרחיקים אותו מהעולם, העולם הופך בפנטזיה שלו למקום מסוכן", מסביר ד"ר ערן רולניק, פסיכיאטר ופסיכואנליטיקאי. "בידוד, כמו כל פרידה, מפגיש אותנו עם האיות האמתית של המציאות הנפשית שלנו. האיות הזו תקבע האם אנחנו רק לכך או מרגישים בדידות. מתי תרגישי בודדה? כשמה שאת פוגשת עם עצמך זה את החלקים הקשים, המפחידים והלא מוכרים לך בתוכך. החלקים הרעים. במקרה כזה נרגיש מותקפים מבפנים, נרגיש קלאוסטרופוביה, נרגיש בעונש".

גם כשמתבודדים יחד, זה לא תמיד קל יותר. רותם יהב נחום, בת 42, היא אם יחידנית לשני ילדים, בן חמש וחצי ובן שנה, שגרה בגני יעד בלור, שכונה ארומה שהייתה בסגר. שבוע שנים



דניאלס. לחץ היצוני

אבל הקושי המרכזי הוא הבדידות. 35 אחוז מהפניות שמגיעות היום לער"ן, העמותה לעזרה ראשונה נפשית, עוסקות בבדידות. מדובר בעלייה של 11 אחוז בפניות על רקע זה, מאז מה שמכונה הגל הראשון. "זה לא מפתיע. אנחנו הרי יצורים חברתיים", מסביר ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית של ער"ן. "אפילו בכלל העונש הכבד ביותר הוא בידוד. הבידוד מרחיק אנשים מסביבתם הפיזית והרגשית שהי קנתה להם עוגן. כשאתה בבידוד, הבעיות שלך מתעצמות, ותחושת המסוגלות יורדת. אנחנו פחות חשים שאנחנו אדונים לגורלנו. אפילו אם אתה בבידוד עם המשפחה, קשה לך לחוש בעל ערך בתחומים אחרים וזה גם מאוד מחדד לבן אדם מה חסר לו בחיים ואת הפער בין המצוי לרצוי".

מאז חודש מארס ועד היום, התקבלו בער"ן כ-153 אלף פניות. לשם השוואה, בתקופה המקבילה בשנה שעברה, התקבלו כ-83 אלף פניות. בשגרה, פונים לער"ן כ-500 איש ביום בממוצע. בגל הראשון, בחדשים מארס-אפריל, התקבלו 1,400 פניות ביום. לדברי דניאלס, כ-5 באפריל עברו לקראתה את ה-1,500 פניות ליום. "זו הייתה תופעה שאי בכמות הישראלים שנשלחו לבידוד", היא מסבירה.

"אני בתפקיד למעלה מעשר שנים ומעולם לא הייתה עלייה כזו", אומרת ד"ר דניאלס. "ער"ן הוא סוג של נייר לקמוס של המצב הרגשי של החברה הישראלית. בתקופות של מתח



דניאלס. עלייה חסרת תקדים

ינאי היא בבידוד שלושה שבועות, עות בדיוק. "לזמן אין משמעות, זה היה לי מאוד קשה. היו ימים שלמים שמצאתי את עצמי הולך לישון בשבע בבוקר עד חמש-שש בערב. וכל פעם כשפקחתי עיניים הרגשתי שבשביל מה כבר יש לי להתעורר? אין שום דבר. הרגשתי שאני מת-מכר לנטפליקס לא בקטע טוב, ושאני מגזים

26.96x34.14	4/4	49	עמוד	7 ימים	31/07/2020	73917667-6
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190						



מעצר של צעירה שהפרה בידוד. ד"ר דניאלס מער"ן: "אנשים משתפים אותנו בכך שהם מעדיפים להימנע מבדיקות, מחשש שיבודדו אותם"

* "הרגשתי גלי חרדה שנמשכו כל היום. רעדתי בסלון. שאלתי את עצמי מתי אנקה? בלילה? ומתי אעבוד? גם בלילה? אז מתי אני אישן? זה לקחת למקום הכי קיצוני את השאלות האם אני אמא מספיק טובה והאם אני עובדת מספיק טובה. זה הגביר את הווליום בטירוף. עסקתי באופן קומפולסיבי שלושה ימים שלא התקלחתי. את משילה מעליך קצת את התרבות, מרשה לעצמך להיות האדם הקדמון"

החוצה". גם נעמה הגיעה להזנה עצמית. "היו שלושה ימים שלא התקלחתי, וזה לא שלא היה לי זמן", היא צוחקת. "את משילה מעליך קצת את התרבות, מרשה לעצמך להיות האדם הקדמון. חוץ מזה בייבזתי מלא כסף, משלוח של עצצועים ב-1,300 שקל, לפצות את הילדים". לכאורה, היציאה מהבידוד צריכה להיות רגע של אושר, אבל מבודדים רבים מרגישים ההפך, השמחה מתחלפת בחרדה מהעולם החיצוני. כמעט באופן פרדוקסלי, אתה כל כך רוצה לצאת החוצה, אבל מפחד ששוב תיחשף לחולה ותמצא את עצמך נעול. כל אדם ברחוב הוא פתאום אויב פוטנציאלי, כל כוס קפה היא מערום וירוסים, המודעות גוברת, גם החששות.

"כשיצאתי מהבידוד, פחדתי מאוד מלהיכנס שוב", מספרת נעמה. "זה פחד אימים. נכון, שרתי אחד, ואני יודעת שאני אחיה, אבל זה עדיין מאוד מפחיד אותי". גם אורית מצאה עצמה עם החשש הזה. "אנשים שנכנסו לבידוד מקבלים תחושה של 'הייתי חשוף'. ואז אתה יודע שזה שם. שכולנו עם פוטנציאל הדבקה. אחרי הבידוד הראשון הייתי באוור-הקפדה, כשניגשתי למטופלים, הייתי עם מקסימום מיגון. היו תקרי פות שבתל-אביב אנשים לא הסתובבו עם מסכה, אני לא הורדתי אותה."

x x x



פישל דילמות קשות

בין אם מדובר בילדים או בכני הזוג, מי ש"כלואים" יחד, מתמוך דדים גם עם היכולת להכיל את האחר, "ממקום הרבה יותר חשוף, בלי ההגנות. בלי התפקידים והסמכויות", מסבירה ענת ריבלין, עובדת סוציאלית, מטפלת ומנחת קבוצות, שמטפלת גם ררך הפלפורמה האינטרנטית סמבאדי. באתר, שמבצע התאמה אישית בין מטופל למטפל, מרווחים על עלייה של 30 אחוז במספר הפניות מאז פרוץ המגפה. "פתאום כל ההגדרות שלנו והדברים שהיינו גבולות נשמטים", אומרת ריבלין. "אתה נכנס למעין מעברה, כמו באח הגדול, ולא מעניין מי אתה ומה אתה. זה באמת זורק את הבן אדם ממאה לאפס. אז מה נכנס לוואקום? הטרואמות, הפחדים, התחושה שאני לא שווה. כל השדים שלך יוצאים. הבידוד גורם לעליית מתח כי הדברים שהעניקו לי משמעות וחשיבות הם פחות רלוונטיים. העולם מסתדר בלעדדי, ויש אנשים שזה מעלה אצלם את דמת החרדה ואפילו הדיכאון. כי אם העולם מסתדר בלעדדי, אז אולי אני לא כזה חשוב. כל אחד בבידוד נפגש עם הדברים האלה,

עם לעשן מדיחואנה".

כחלק מהחלטה לקצר את הבידוד לחולים שאינם סימפטומטיים, ינאי שוחרר ארבעה ימים לפני המועד האמור, אבל הרגשות הקשים לא הסתיימו כשהרלת נפתחה. "היו אנשים סביבי כי שהיה להם מאוד קשה עם זה שהשתחררתי פשוט כי עבר זמן, ולא כי שתי בדיקות יצאו שליליות. אנשים מתקשים להבין איך ברגע אחד הנהלים הפכו לפחות מחמירים. יש חברים שאני מרגיש שיש להם רתיעה מלהתקרב אליי, משהו פסיכולוגי, בלתי נשלט".

x x x

גם אם פוטנציאל ההדבקה הוא אפסי, יש למבודדים מספיק סיכונים אחרות להתבוסס ברגשות אשם. נעמה, בת 40, גרושה ואמא לילדה בת שבע וילד בן שנתיים וחצי, נחשפה לאחיין שלה בן הארבע, שהתגלה כחולה מאומת. כשהתברר לה שהיא צריכה להיכנס לבידוד, היא הייתה באוטו בדרך לעבודה. "בשנייה שסגרת את הטלפון, הרגשתי איך כל הרס אוזל לי מהגוף", היא מספרת. "הרחף הראשון שלי היה לרצות למחוק את השיחה, ולהמשיך כאילו כרגיל. אבל הבנתי שאין לי ברירה".

השיחה הבאה הייתה לבוס, "הסכרתי שאני לא יכולה לבוא ב-11 יום הקרובים, ומהרגע הזה, הרגשתי אשמה מטורפת כלפי העבודה, הרגשתי שאני משתמטת, שבגללי כולם צריכים לעבוד הרבה יותר קשה, כי הייתי מספיק מטומטמת לפגוש את המשפחה שלי".

האיזון העדין שהושג בין האימהות לקריירה הופר ועבר טלטלה. "כשהבנתי שבנוסף לעבודדה אני צריכה להיות לבד עם שני ילדים בבית, זה מילא אותי באימה. הרגשתי גלי חרדה שנימשכו כל היום, ב-22:00 עדיין רעדתי בסלון. הגרוש שלי הביא את הילדים וכשפתחתי את הדלת וראיתי אותם פשוט התחלתי לבכות. הרגשתי שאני לא חזקה מספיק כדי להחזיק את זה מולם. הרי אני צריכה להיות הגורם שמחזק אותם. אמרתי לבת שלי, ילדה בת שבע, שהיא חייבת לעזור לי כי אני עצובה. זה דבר מעורר ער לילד לראות את ההורים שלו בוכים, אבל היא ידעה כבר מחברים שיש כזה דבר, בידוד, והייתה בפחות חרדה ממני".

התפקוד היומיומי עמד פתאום בפני סימני שאלה. "שאלתי את עצמי מתי אנקה? בלילה? ומתי אעבוד? גם בלילה? אז מתי אני אישן? זה לקחת למקום הכי קיצוני את השאלות האם אני אמא מספיק טובה והאם אני עובדת מספיק טובה. זה הגביר את הווליום בטירוף. עסקתי באופן קומפולסיבי בספירת הימים. הייתי יוצאת לזרוק זבל בלילה והדבר היחיד שראיתי מחוץ לבית היה הבפנים של המעלית ו-20 צעדים לפח זבל וחזרה, ופתאום זו תחושה מדהימה, כמו חומות של תקווה. הפריצה

להיות מוטרדים מהלחץ החיצוני ואז עולה שיעור ההתאבדויות". ההשלכות הנפשיות, מזהירים המומחים, יישארו איתנו לשנים. זה היבט שהמדינה, מבחינתם, לא יכולה להתעלם ממנו. "כיום כארבעה אחוזים מהאוכלוסייה נזקקים לטיפול נפשי", אומר ד"ר פישל, "על סמך מחקרים בסין, או מחקרים על הסארס והאסון בפוקושימה למשל, אנחנו מעריכים שית' ווספו בישראל עוד עשרה אחוזים שיוזקקו לטיפול נפשי. כשעשינו כימות כלכלי, כמה יעלה לקופות לשלם את הטיפול הנפשי הזה - מדובר בשלושה מיליארד שקלים. לכן כבר עכשיו צריך למצוא פתרונות. אי-אפשר להפריד ולהגיד, קודם נטפל בוידוס ואחר כך בכלכלה, ואחר כך בנפש. אם אתה לא מטפל בהם במקביל, המספרים חוזרים אליך כמו בו-מרג".

ובכל זאת, יש מבודדים שיצאו מהבידוד עם תחושת מסוגלות גדולה, או לפחות לימדו את עצמם לראות גם את הנקודות הטובות. "לא חשבתי שהקושי שלי להיות לבד משמעותי כל כך, אבל יצאתי גם מחוקת, אני מסוגלת לבד", אומרת אורית. "זוכיתי גם לחברים מדהימים, שהכינו קוקטיילים והשאירו מחוץ לדלת, הביאו הפתעות. דברים שלא קורים ביומיום וחיוקו אותי".

גם נעמה ושני ילדיה שרדו. "בעבודה התגייסו לעזור לי ואיכשהו הצלחתי לשהדר. אחד הדברים הראשונים שהחלטתי לעשות זה להוריד לבן שלי חיתול, וכל מי שגומל ילד יודע שזה סיט, חודש של מרחץ צואה ושנתן, אבל הבנתי שזה ייתן לי מיקרו-סיטואציה של שליטה בדבר הזה, שנותנת לי אור. זה היה קשה אבל הרגשתי שעם ההתקומות של הימים היה גרף נפשי שאינן אותי".

גם תהילה קגן, שעדיין בבידוד, מצאה נחמה: "פתאום הילדים עושים כביסה, הם מעמיסים מדיח, מכינים ארוחת ערב, מחליפים טיטול לקטנה. אני אמא לחמישה ילדים, ואתמול יצאתי מהמקלחת ואמרתי, 'ואו, אני יכולה למרוח קרמים, ולשים לק', פתאום היה לי זמן לעצמי".

ואם בכל זאת נשאבים לתהומות נפשיות, המומחים מבהירים שאין זמן טוב יותר להפגין קצת סלחנות - לעצמנו ולאחרים. "תהיו ערניים לאחרים וגם לעצמכם ותפנו אלינו בכל גיל", אומרת ד"ר דניאלס. "אלה לא זמנים רגילים, גם הנורמה נכנסה לבידוד".

anna-b@yediath.co.il



רולפיק לבד אובד

ההבדל הוא שאלה שהם יחור, צדיכים לחלוק את אותו המרחב עם מישהו שמתמודד גם כן עם דבר כזה, וכל אחד מתמודד אחרת: יש אחד שננעל ונאסם, יש אחד שכועס וצועק, מישהו שאוכל המון או מישהו שמפסיק לאכול. כל אחד מחפש איזון דרך".

עולם בריאות הנפש כבר חוקר את השלכות הקורונה, אבל לומר בעצמו תוך כדי תנועה. אחת התובנות המובהקות היא עלייה במקרי האובדנות. מעל 3,000 מהפניות שהגיעו לעד"ן מאז מארס הן בעלות תוכן אובדני, כאשר בגלל השני נרשמה עלייה של 25 אחוז בשיחות אובדניות לעומת הגל הראשון. לדברי פרופ' גיל זלצמן, מנהל המרכז לבריאות הנפש געה ויו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות של משרד הבריאות, זו רק ההתחלה: אובדנות נוטה לעלות דווקא אחרי שהמשבר מסתיים. "בדרך כלל כשיש סכנה קיצונית, אנשים דווקא פחות מאוימים מהמצוקות הפנימיות שלהם", הוא אומר. "כשנגמר המשבר ומתחיל משבר כלכלי, אנשים מתחילים

כך תעזרו לעצמכם לצאת מהבידוד בשלום

- 1 / **זכרו שזה לא אתם, זה המצב.** "זה די טבעי שכולנו נחוש מידה של בדידות בעולם שהשתנה בצורה דרסטית במהירות כזו", אומר ד"ר ערן רולניק. "כולנו קצת נעזבונו לנפשנו בחודשים האחרונים וייקח זמן עד שנוכל להתמודד עם כל הדברים הרעים, בפנים ובחוץ, שמתקיימים איתנו מכל עבר".
- 2 / **נסחו מחדש את המצב.** "המילה בידוד מתכתבת עם זה ששמים מישהו בצנינוק בבית סוהר והוא לא רואה אור יום. ולכן היא מפחידה, אבל זה לא זה", מסביר ד"ר צבי פישל. "אנחנו בבית. אם הייתה מילה אחרת, זה היה פחות דרמטי".
- 3 / **ייצרו שגרה.** "מתי אני עובד? מתי אני מדבר עם בני משפחה? מתי אני מתמכר לנטפליקס? חשוב לשאול את עצמך איך אתה מתעל את הזמן הזה לדברים יותר חיוביים", אומר ד"ר פישל.
- 4 / **עשו משהו למען האחר.** "למשל, להרים טלפון לבני משפחה, לקשישים, לחברים רווקים", אומר ד"ר פישל. "הנתינה היא משהו שעושה טוב לא רק למקבל, בעיקר לנותן".
- 5 / **אל תפחדו מתהיות קיומיות.** "חשבון הנפש", מסבירה ד"ר שירי דניאלס, "הוא הזדמנות לצמיחה. להבין מה הצרכים שלי, מה חשוב לי, מי החברים שלי ואיזה אדם אני רוצה להיות".
- 6 / **שתפו.** "אם יש שיח שאנשים חולקים את החוויה העמוקה, יכולה להיות בזה הקלה", אומרת עו"ס ענת ריבלין. "באמת לבטא את הפחדים, המקומות הכאוטיים האלה. התחושה שאני לא לבד מנרמלת את המצב. אף פעם לא היו מגפות בעולם האינטרנט, והחוויה המגה-אונליברסלית הזאת לא דומה לשום דבר. אולי זו הזדמנות להפוך לקבוצה, קבוצת בני האדם, להתחבר למקומות החשופים, פחות מהמקומות של הידיעה והרציונל, יותר ממקומות של רגש".
- 7 / **הצטיידו בחפץ אהוב.** "כמו שאומרים לילד, הייתי ממליץ גם לאדם מבוגר לקחת איתו לתקופת הבידוד חפץ, אפילו דובי, שמייצג משהו בעולם החיצוני שהוא מוכר ואהוב", אומר ד"ר ריבלין. "למשל, לקחת ספר שאת יודעת שחברה שלך משאילה לך. זה לא רק הספר, זה החפץ שהיה ביד שלה, ועכשיו הוא איתך, תקשורת עם העולם החיצוני ועם אדם יקר".
- 8 / **פנו לעזרה.** "מי שמרגיש קושי נפשי בבידוד, כדאי לו לפנות לעד"ן, לסה"ר - זה אנונימי לחלוטין, לנט"ל, לקופות חולים - לא להתבייש", אומר ד"ר פישל. טלפונים: ער"ן: 201; נט"ל: 1-800-363363; sahara.org.il

