

## מחלת הבדידות: מה עושה שגרת הקורונה לנפש שלנו?

דניאל ברונשטיין, עמ' 18

# מיכיוני אנשים לבד

ארגוני הסיוע הנפשי מדווחים על זינוק של מאות אחוזים בפניות לסיוע בתקופת הקורונה, שמהן רבות בעלות אופי אובדני • חרדה, חוסר אונים ואי־ודאות מתמשכת הם רק חלק מהמצוקות המדווחות, וכשהמצב הנפשי פגיע יותר - גם המצב הבריאותי מידרדר • פינה זינגר, מתנדבת בעמותת ער"ן: "המחלה האיומה ביותר של המשבר הנוכחי היא תחושת הבדידות - אנשים מרגישים שהם לבד במערכה ושאינן להם אוזן קשבת"

### דניאל ברונשטיין

איור: ניר תשבי

**ע**ל אף הקושי, המורכבות וגל השיחות המציף אותה בכל משמרת מאז פרוץ משבר הקורונה, פנינה זינגר, מתנדבת בעמותת ער"ן, מקפידה שלא לקחת איתה את העבודה הביתה. היא התרגלה לכך שכל מפגש מהצד השני של הטלפון הוא במתכונת של שיחה חריפעמית, אנונימית, ועל אף הדאגה שחשה כלפי מי ששיתפו אותה מדם ליבם במשברי היומיום, היא נאלצת להשאיר את הסיפורים שלהם מאחור, מבלי שתדע כיצד יסתיימו.

"אני כאן קודם כל כדי להיות לאוזן קשבת, להכיל את הסבל", אומרת זינגר (48), "אם אפשר לסכם את התקור פה הנוכחית, אפשר לומר שהמחלה האיומה ביותר של הנפש בעידן הקורונה זו הבדידות. בחודשים האלה היא מתעצמת, פוקדת לא רק את אלו שחיים בגפם, אלא גם משפחות, נשואים עם ילדים. עולות תחושות חזקות של מחנק, ואיתן חוסר הוודאות והאופק לשינוי".

מחודש מארס התקבלו בעמותת ער"ן 176 אלף פניות, 3,844 מתוכן היו בעלות תוכן אובדני. מספר הפונים ביום ממוצע מאז פרוץ המשבר הכפיל ואף שילש את עצמו. לשם השוואה, סך כל הפניות לעמותה לאורך שנת 2019 הסתכם ב־200 אלף. ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית בער"ן, מספרת שהתכנים המרכזיים שלהם עדים מאות המתנדבים השתנו במהלך התקופה. "בתחילה מרבית הפניות נגעו לתחושות פחד וחרדה מהחשש להידבק בנגיף, לצד הפחד מבידוד והרחקה מהמשפחה והסביבה הקרובה. אבל בשלושת החודשים האחרונים המצוקה הנפשית המרכזית נוגעת לבדידות, לקונפליקטים פנים־משפחתיים וזוגיים, כשאחד מכל שלושה מדווח על מצוקה כלכלית".

**סיגל אלון סידליק: "אנשים שחיו חיים מלאים ותרבותיים מוצאים עצמם מבודדים. חשוב שנשנה את המונחים - לא להפעיל ריחוק חברתי אלא ריחוק פיזי שאין בו הרגשית"**



צילום: אשור לוי

סיגל אלון סידליק

ד"ר דניאלס מדגישה שעניין התעסוקה הוא הרבה מעבר לקושי כלכלי: "קריירה ומימוש מקצועי הם ציר מרכזי בחיים שלנו, חלק בלתי נפרד מהזהות שלנו. פגיעה מתמשכת בתעסוקה מהווה, לצד המשבר הכלכלי, משבר נפשי שעלול להוביל לבעיות בריאותיות ורגשיות שכוללות דיכאון, חרדה ופגיעה בערך העצמי ולתחושה קשה של חוסר שליטה".

נוכח המצב, קופות החולים החלו להפעיל בשבועות האחרונים קווי סיוע ייעודיים בליווי צוותי בריאות הנפש, ללא צורך בהפניית רופא המשפחה. "חשוב לנו להגביר את החוסן ואת המיגון הנפשי. התקופה הנוכחית מתאימה פינת בשגרה המלווה בחוסר ודאות מתמשך, שמגביר את תחושות חוסר האונים והחרדה", מציינת סיגל אלון סידליק, פסיכולוגית קלינית ארצית בשירותי בריאות כללית. "כשהמצב הנפשי פגיע יותר כך גם המערכת החיסונית. אנחנו עדים לעלייה ניכרת בפניות לרופאי המשפחה ולשירותי מיון בתקופה זו. אי שקט, חוסר אונים, חרדה וחוויה של פסימיות מגבירים את הנטייה לצרוך שירותי רפואה. מאידך, כשיש מענה מקצועי, וכשאנשים מרגישים בטוחים יותר נפשית, יהיה להם קל יותר להי תמודד עם תחלואה גופנית ועם המצב בכלל".

**מדוע השירות ניתן רק עכשיו?**

"בתחילת הדרך היינו ערוכים למשבר של חודשים ספורים, אבל ככל שעבר הזמן הבנו שאנחנו נערכים למשבר ארוך טווח שבו כל האוכלוסייה צריכה לקבל מענה. המסר שלנו הוא שאין טעם לחכות למצבי קיצון כדי לקבל סיוע, ושיש למי לפנות. טווח המצוקות הנפשי שיות הוא עצום בימים אלה. מאובחני קורונה שהחלימו והיו בנידוד נשארים עם חותם נפשי. הביטחון הכלכלי שהתערער ואיתו חוויית הערך. גם מי שלא איבד את עבודתו ועבר לעבודה מהבית חווה את הנוכחות של בני המשפחה בצורה אינטנסיבית, והדבר משפיע על היחסיים בין הורים לילדים ובתוך הווגיות. החרדה הקיומית

מורגשת מאוד, בעיקר חוסר ודאות".

בקרב האוכלוסייה המבוגרת, המצוקה הנפשית גבוהה. "אנשים שהיו פעילים וחיו חיים מלאים ותרבותיים מורגשים עצמם מבודדים. תחושת התלות, חוסר העצמאות והבדידות מועצמות. חשוב שנשנה את המונחים שבהם אנחנו משתמשים - לא להפעיל ריחוק חברתי אלא ריחוק פיזי שאין בו ויתור על הקרבה הרגשית", מדגישה אלון סידליק, "אני מקווה שכמו שבתי ספר מצאו התאמות למפגש למידה בטוח, גם במועדוניות לקשישים ימצאו דרכים יצירתיות להמשיך מפגשים".

### הפתרון מגיע מבפנים

כל שיחת מצוקה היא מורכבת, כל קול משמעותי, כל סיפור הוא ייחודי ויש שיחות שנחרטות בזיכרון לנוכח היותן מאפיינות את התקופה הנוכחית. "היתה אישה שנשמעה באזור גיל ה־70, בעלה חולה אלצהיימרה. עד לקורונה היתה להם שגרה שאפשרה להתמודד עם המצב באופן סביר, ואז הגיעה הקורונה וטרפה את הקלפים", נזכרת זינגר. "בעלה היה במסגרת של חצי יום במועדוניות, והיה לה זמן לטפח לעצמה שגרה. המסגרת שלו בוטלה והיא מצאה את עצמה מטפלת בו 24 שעות ביממה, ללא שום סיוע מבני המשפחה או מחברים. לאורך כל השיחה הרגשתי שאין לה אוויה, היא יצאה לגינה לכמה דקות כדי להרים טלפון, ונשברה בכבי".

לצד המאסה הקריטית של פניות הכוללות מצוקות כלכליות ובריאותיות, מחסור קיומי באוכל ובטיפול תרופתי ושיחות בעלות תוכן אובדני - עולה שמרבית הפניות עוסקות בחוויה קיומית אקוטית של בדידות, גם כשיש אנשים מסביב. "זה לא רק הגרוש או הגרושה, האלמן או האלמנה, אני שומעת מעבר לקו הרבה אנשים נשואים, כאלה שגם מוקפים בחברים, שאין להם עם מי לדבר, שחשים שאין מי שיידע להכיל אותם", אומרת זינגר. "יש אנשים שמגיעים לביתם אבל מסתובבים סביב

אישה משכילה, מוכשרת, שעשתה רבות למען מדינת ישראל. היא התגוררה בבית אבות, התאפשר לה לראות את המשפחה דרך החלון. היא היתה מנותקת מכל דבר שהכירה ובעיקר מהחופש והמעצמות שלה".

**איך סייעת לה?**

"זו היתה שיחה מדהימה. היא סיפרה לי את קורות חייה, והדהרתי את הכבוד שיש לי למה שעשתה ואת ההערכה שלי. בסוף השיחה שלחתי לה חיבוק והרגשתי שתתקשר בכל שלב. היא אמרה שהיא מקווה שנוכל להתחבק פעם יחד, כשברור שזו שיחה חד-פעמית וש- לעולם לא ניפגש".

**אויב פנימי נעלם**

עמותת סה"ר - סיוע והקשבה ברשת - הוקמה לפני 20 שנים על ידי אנשי מקצוע במטרה לסייע לאנשים במצוקה באמצעות הרשת ובאופן אנונימי בשפה העברית והערבית. "יש קפיצה משמעותית בהודעות המצוקה, והפניות לעמותה עלו במאות אחוזים", אומרת מנכ"לית העמותה יעל לוי. לפי הפילוח שנעשה בעמותה מסתמן שהדיווחים על אלימות במשפחה גדלו פי שלושה, כך גם הדיווחים על משכרים פנים-משפחתיים. הדיווחים על מצוקה כלכלית גדלו פי חמישה ואיתם גם הפניות המדווחות על דיכאון, כשהשיא מסתמן בחודש יולי. לוי: "אם בתחילת המשבר היתה תקווה שהמצב ישתפר בתוך זמן קצר, השגרה הפכה למצוקה מתמשכת, הח- סכונות אולו ואז יותר אנשים החלו לדווח על סימנים משמעותיים של דיכאון".

הסיירת, פרויקט שפיתח הארגון ב-2008, מנטר הוד- עות מצוקה ברשת באמצעים טכנולוגיים ובשיתוף פעולה עם פלטפורמות שונות במרחב הווירטואלי. "המרחב המ- קוון מאפשר לאנשים לחשוף תכנים ביתר קלות מתוקף האנונימיות שלו, ואנחנו שם כדי להושיט יד, וגם כדי להיות גורם מאזן במרחב שעלול להיות מאוד אלים ופז- געני", מציינת שלי שחם, רכות הסיירת. "במהלך התקופה הגברנו את הפעילות שלנו בכל ערוצי הסיוע, ואפשר לומר שלצערנו הניטור הכפיל את עצמו, ומצאנו המון בדירות. ראינו עלייה במפלס הלחץ בתוך הבתים, כמעין סיר לחץ, בתכנים של חרדה מהחשש להידבק, מהחשש שההורים יידבקו בנגיף, גם בקרב בני נוער שרואים את ההורים מחוסרי עבודה".

**איך מושיטים יד לאדם שחושף מידע אנונימי ברשת?**

"אנשים שחווים מצוקה או חלילה מגיעים למצבים של מחשבות אוברדניות, מרגישים לרוב שהסביבה מתקשה לשמוע ולהאזין להם. הם נותרים לכבד עם הסבל, וכל מה שהם צריכים זה לקבל הכרה. חשוב לתת מקום לסבל הזה, לא לפחד להקשיב, להגיע ממקום של ענווה וכבוד לאדם ששיתף את הפוסט. הפנייה תמיד מלווה באיש מקצוע, כשהמענה משקף מתן תוקף למצוקה שהאדם חווה. בעיקר חשוב להעביר את המסר שהוא לא לבד, שיש שם מישהו לצידו".

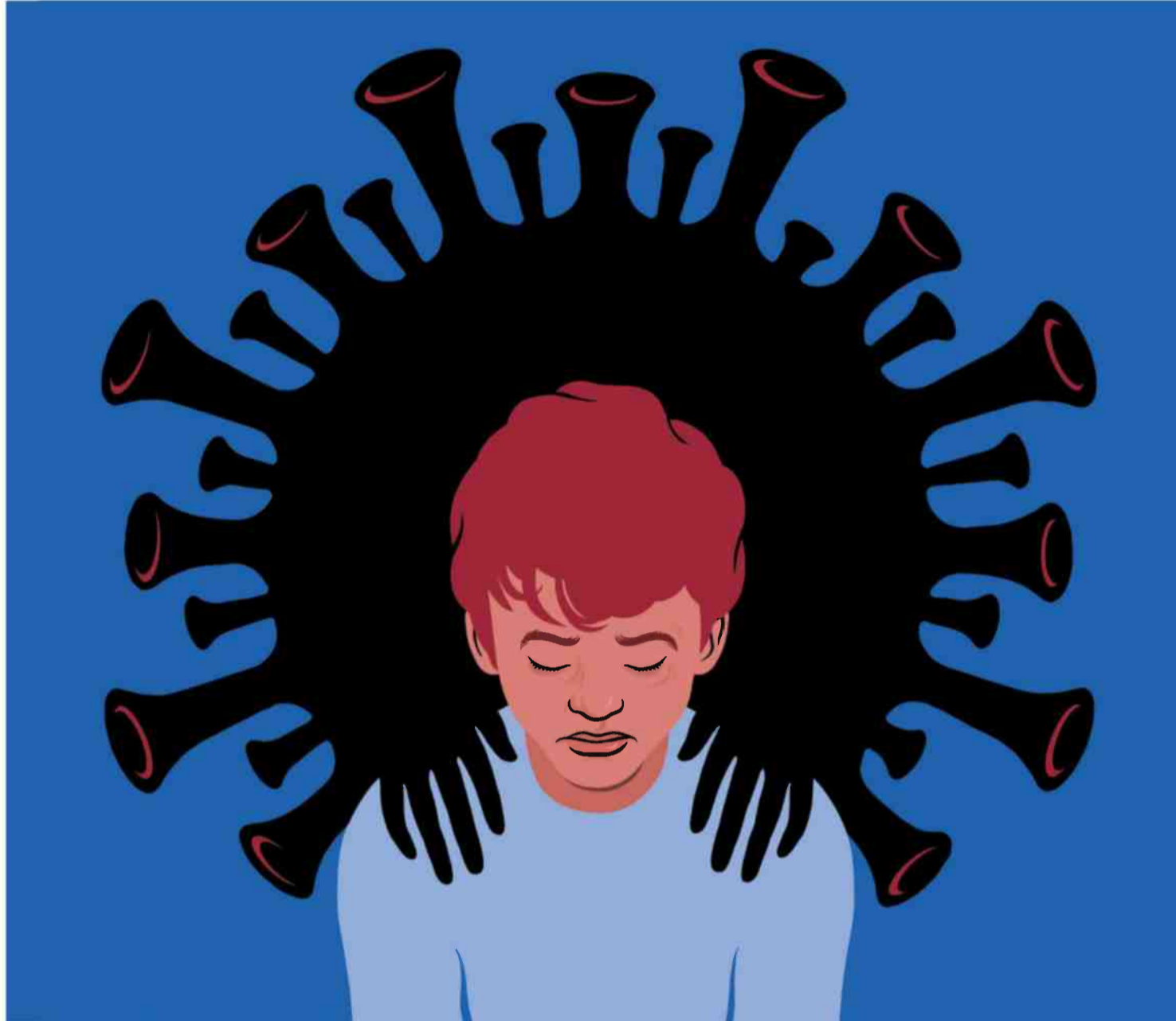
עמותות סה"ר וער"ן מדווחות על עלייה של עש- רות אחוזים בפניות בעלות תוכן אוברדני. "מיליון איש מתאבדים בכל שנה בעולם, 500 איש בישראל - פי 1.5 מכמות הנהרגים בתאונות הרכבים. הקורונה הפכה את העולם שלנו בדרגע, בזמן שאוברנות היא תופעה שלא מדוברת כמעט וחבל, כיוון שאפשר למנוע אותה", אומר פרופ' יוסי לוי בלו, ראש המרכז לחקר האוברנות והכאב הנפשי במרכז האקדמי רופין וחבר הנהלת עמ" תת "בשביל החיים", המסייעת בהתנדבות למשפחות שיקידיהן התאבדו. הגורמים המרכזיים לאוברנות הם התחושות של היעדר מוצא, חוסר תקווה, דיכאון וחוויה של חוסר חיוניות, הוא מסביר.

"תקופת הקורונה מאתגרת אותנו במובן הזה שהיא מעצימה את האירודאות ואת תחושת היעדר השליטה על העתיד שלנו. כיצורים חברתיים, החיים שלנו תלויים באנשים שאנחנו מרגישים שייכים להם, המרחק הפיזי והנפשי גדל כשכל אחד במצב של הישרדות ומסתגר בעולמו. לא סתם ארגון הבריאות העולמי שינה את הטרימינולוגיה מריחוק חברתי למונח ריחוק פיזי, כיוון שהקרבה הרגשית ביחסים הבינ-אישיים חשובה מאין כמותה עכשיו".

**הרבה מדווחים על בדירות.**

"נכון. הגורם המרכזי לסיכון אוברדני הוא התפיסה

המשך בעמוד 20



אידו קילברג, מתנדב: "חוסר היכולת להיפגש, לחבק ולתמוך מלווה בתחושות של חוסר אונים ולא מעט תסכול"

**יוסי לוי בלו: "ברמה הלאומית, חשוב שתוכנית רחבה למניעת אוברנות תעמוד על סדר היום ושיוקצו לכך משאבים, בזהה לתוכנית למניעת תאונות דרכים. לקורונה מרכיב נפשי אדיה, וחייבים להכיר בכך"**



פרופ' יוסי לוי בלו

צילום: יר שמואלי

מאוד לאחותה. בשלב מסוים הכנתי שהיא רוצה סיוע שוחחתי גם עם הבת, ששיתפה בתחושות שלה". בהכשרה, מסביר קילברג, לומדים המתנדבים שלא לספק פתרונות מתוך עולמות התוכן שלו. "אצל אנשים מכב- גרים בתקופה הזו התלונה המרכזית היא הבידוד ותחושת הניכור הסביבתי. המסגרות חלקיות מאוד, וגם כשיש הם בוחרים לרוב שלא להגיע מהפחד להידבק. הם כמעט לא רואים את הנכדים והמשפחה, שמהווים אור גדול מאוד בחייהם. כל מה שהם צריכים זה מישהו לשוחח איתו. אני מנסה תוך כדי שיחה למצוא יחד איתם תחביבים נשכ- חים, חווקות ודברים שהם נהנו או אהבו לעשות בעבר. לפעמים מוצאים אבל לא תמיד זה מצליח". לעיתים, מפאת העומס, לא מתאפשר לסייע לכולם. "בתקופה זו בכל רגע נתון יש שיחות שממתינות למי ענה", אמר קילברג, "העומס מטורף, ואני יודע שמתוך הממתינים האלה יהיה אחד שחווה מצוקה נפשית נוראית, ואני לא אצליח להגיע אליו. אנחנו משוועים בתקופה זו לעוד כוח אדם".

היעדר מסגרות והמצוקה הכלכלית מנכיחים תחושות קשות של אוברנות הערך העצמי. "מתקבלות לא מעט שי- חות של צעירים בטווח גילי ה-30 וה-40 שהיתה להם קריירה ועצמאות, ואיבדו כל אופק תעסוקתי", מציינת לכיאה שלו פישה, פנסיונרית בת 65, אשת חינוך ודו- ברת עיריית כרמיאל לשעבר. "היתה לי שיחה עם בחור שהיה ממש בשיא הקריירה שלו עד לקורונה, בשלב מסוים הוא נאלץ לחזור להורים כי לא היה לו כסף לשלם שכר דירה. הוא חווה טלטלה רגשית כי לא היו עבודות זמינות בתחום שלו. לא היה לו את מי לשתף והוא לא רצה להדאיג את ההורים שלו - זו היתה הפעם הראשונה שהוא צלצל לקו הסיוע".

תחושת אוברנות הערך נחווית גם בקרב מבוגרים. שלו פיש: "התקשרה אלי מישהי עם סיפור חיים מדהים,

הבית במכונית, יש להם נשים וילדים בבית אבל הם חייבים לשפוך את הלב. באחת הפעמים צלצלה אלמנה. אישה חיונית, אנרגטית, הלז"ז שלה עד לקורונה היה מלא בתחביבים ובמפגשים עם בני משפחה וחברים. היא ממש חששה לחזור הביתה לשקט הנוראי ולבדירות. היא אמרה לי שהסיטו הגדול שלה הוא סופי שבוע, שכבר ביום ראשון היא חוששת מסוף השבוע הקרב. היא נש- מעה ממש מיאשת".

הבדירות לא תמיד מתבטאת בשיחות קיצוץ של מצוקה נפשית דואבת. "לפעמים אני מרימה את הטלפון ויש אנשים שפשוט מבקשים לדבר עם מישהו", מציינת וינגה. "את מבינה כמה הצורך של האדם שלא להיות לבד הוא כסיסי, המהות של ער"ן מבחינתי היא קודם כל העיסוק בחוויית הבדירות, שאין לה אבחנה רפואית ממשית, אבל זו מחלה לכל דבר ועניין. הרבה אנשים חשים כיום לבד במערכה, ולא מוצאים אווון קשבת בסביבתם הקר- רובה", מסכמת וינגה.

אידו קילברג, 24, סטודנט לפסיכולוגיה ויחסים ביי- נלאומיים, הוא המתנדב הצעיר ביותר בעמותה. את המשמרות שלו הוא בוחר לעשות בשעות הקטנות של הלילה. "המצוקות בשעות האלה, לפחות מההתרשמות שלי, גדולות יותר", הוא אומר, "בלילות אני משוחח לא מעט עם אנשים שנמצאים בבדידה, או תחושת הבדירות היא ממש אקוטית, בלתי נסבלת, אני שומע לא מעט חיילים שנכנסו למתחם מבורד, שחשים מנודים וזו חוויה קשה ממש". היבט נוסף של תחלואת הקורונה מתבטא מצד מצוקה שחוות משפחות של חולים. "חוסר היכר- לת להיפגש, לחבק ולתמוך מלווה בתחושות של חוסר אונים, ולא מעט תסכול".

**יש שיחה שאתה זוכר במיוחד?**

"לא מעט. היתה שיחה של אם לילדה חולת קורונה, שהוגדרה במצב קשה. בתה השנייה נמצאת על הרצף. היא צלצלה כי לא ידעה איך להרגיע את הבת שדאגה

← המשך מעמוד 19

הסובייקטיבית בתחושה ש'אין לי אנשים מסביבי, אני לכד בכאב שלי, בחששות ובחרדות שלי'. בתקופות משבר אקוטיות, למשל במלחמה ובאסונות, רואים דווקא ירידה ניכרת בשיעורי האובדן נות. במונח המקצועי אנחנו קוראים לזה 'פולינג טוגרד', תופעה חברתית שבה אנחנו מרגישים שכולנו יחד מול אויב חיצוני, וזה מפחית את נוכחותם של האויבים הפנימיים שלנו.

"בכל מלחמות ישראל היתה ירידה בשיעורי האובדנות באותה השנה. הצדה היא שתקופת זמן לאחר המשבר, יש חשש לעלייה בסיכון לאובדנות, במקרה שלנו - בגלל השני של הקורונה. הסיבה לכך היא שבשלב הזה כל אחד לעצמו, המצוקה עצמה נמשכת רק שאין את אותה תחושת סולידריות".

**איך אפשר למנוע את התופעה?**

"קודם כל חשוב להיות ערניים לקבוצות שנמצאות בסיכון הגבוה ביותר: קשישים, אנשי הרפואה, והקבוצה החשובה ביותר - גברים. מתוך 500 בני אדם שמתאבדים בכל שנה, 400 הם גברים. לימי רו אותנו שלא להביע רגשות ולהתמודד עם הקושי לבד, והדבר הזה עולה לנו בחיי אדם. ברמה הלאומית, חשוב שתוכנית רחבה למניעת אובדנות תעמוד על סדר היום ושיוקצו לכך משאבים, בזהה לתוכנית למניעת תאונות דרכים. צה"ל למשל הפחית את שיעור האובדן בקרב חיילים ב-75 אחוזים. לקורונה מרכיב נפשי אדיר וחייבים להכיר בכך, הווירוס ייעלם מתישהו אבל נישאר עם ההשלכות הנפשיות של התקופה.

"ברמה האישית, חשוב שלא לוותר על הקרבה הרגשית, לשאול לשלומם של יקירנו, להדגיש בפניהם כמה חשוב לשתף".

**צמיחה מתוך הקורונה**

תקופת הקורונה אתגרה לא פחות קבוצות בסיכון, בין השאר מתמודדים עם בעיות רפואיות כרוניות, מתמודדי נפש ובני משפחותיהם ואנשים עם מוגבלויות פיזיות שונות. "אנשים היו מוצפים במידע נוכח ההגבלות המשתנות", מספרת העובדת הסוציאלית מרב לוי, המנהלת את אגף בריאות הנפש בעמותת עוד מציון, שהקימה לנוכח המשבר קווי תמיכה לסיוע נפשי המיועדים לאוכלוסייה הרחבה ובפרט לאוכלוסייה הדתית והחרדית.

"בקרב האוכלוסייה החרדית עלו סוגיות קשות של בדידות לצד ריחוקים על צפיפות קשה בבתים, היו מקרים שבהם ההורים נשלחו למלונות הקורונה וילדיהם, מתמודדי נפש, נאלצו להישאר לבדם. קנינו מצרכים לשבת והעברנו אוכל לבתים. בשלב מסוים בנינו קווי תוכן טלפוניים עבור אלו שהטכנולוגיה פחות נגישה עבורם, וזה עשה פלאים. בנינו מערך שיעורי תוכן, הצעות לפעילויות פנאי, טיפים לתזונה בריאה ולהתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה". בתחום השיקום התעסוקתי, חוו מתמודדי נפש גל משמעותי של פיטורים. לוי: "כשני שלישים מהמשוקמים פוטרו, כך שפנינו במרץ לחברות נוספות וגדולות במשק כדי להחזיר אותם למעגל התעסוקה".

בעמותת "שכול טוב", המשקמת כ-5,000 מתמודדי נפש בתחום התעסוקה והפנאי במאות מפעלים ובתי עסק בקהילה, יצרו פלטפורמות ייחודיות כדי לשמור על מעטפת התמיכה. מנכ"ל הקבוצה, עופר כהן, מספר: "בתוך עשרה ימים הקמנו אתר תוכן לשיקום, שהכיל תכנים רבים בתחום התעסוקה והפנאי, לצד שידורי לייב וידאו, הרצאות אונליין על בסיס יומי ששוודרו בכל האפליקציות והרשתות החברתיות, בכל השפות לכלל האוכלוסייה".

"מתמודדי נפש מכירים מקרוב מצבי קיצון ויודעים להתמודד איתם. רק שככל שעבר יותר זמן, בפרט ברגע שאנשים הבינו שהיגרה לא תחזור להיות כפי שהיתה, הלחץ והחרדה עלו, ואיתם גם מינון הטיפול התרופתי והאשפוזים", מציינת רוני ציון, 32, רכזת בסניף בעמותת אנוש - העמותה הישראלית לבריאות הנפש. "מאידך, הקורונה גרמה לנו לצמוח, יצרנו פלטפורמה חדשה של עיתון חודשי מודפס שבו המתמודדים כתבו שירה, סיפורים ותכנים מרמזים לייבם בהתייחסם גם לאתגרי התקופה, הכלי הזה מאוד תרם לגיבוש הקבוצה ואפשר לכל אחד מרחב לביטוי אישי". ●



צילום: יוסי זליגר

מתנדבי עמותת ער"ן