

לבד במלון, על אדן החלון הלחץ הנפשי במלונות הקורונה מוביל לגל איומי התאבדות נעם ברקן, הדר גיל-עד



איור: יונתן פופר

הדר גיל-עד ונעם ברקן

חמישה איומים או בדניים, המוגדרים רציניים, מתקבלים מדי שבוע במלונות הקורונה • השילוב בין בדידות, חרדות מהנגיף ונתק מהחיים הקודמים מוביל למצבים קיצוניים, שעלולים להגיע עד לאדן החלון • צוותי סיוע החירום מתמודדים למשל עם אב לילד בעל צרכים מיוחדים שחושש מפיטורים ומאיים לפגוע בעצמו, ועם אלמנה שנשלחה לבידוד מיד אחרי שקברה את בעלה בזום • ויש גם מקרים שבהם מושיטים יד לעזרה דרך חליפת המיגון

▶ "הוא קופץ! הוא קופץ!" זעקות השכנים לא השאירו למפקד מלונות הקורונה "מטרו" פוליטן בתל-אביב, אל"מ (במיל) שלוש מי דרו, זמן להתמהמה. על אדן החלון בקומה השביעית עמד גבר צעיר, כשהוא משליך את התפילין, הנגדים שעל גופו והציוד שארז איתו לכירוד, לעבר הרק סביב הכריכה. "רצתי מיד לקבלה, קראתי לקב"ט שנמצא באזור הצהוב, ולכן כבר היה ממוגן, אמרתי לו 'טוס למעלה, תחצוץ בינו לבין החלון'", מספר אל"מ דרו, מפקד מלונות הקורונה במחוז דן ומי שהקים את מלונות הקורונה הראשונה. "במקביל, פעלנו לפי סדר הפעולות המתחייב: הזעקנו משטרה ונתתי לשוטרים חליפות מיגון. בינתיים ביקשתי מהקב"ט שירגיע אותי ויבקש ממנו להתלבש. אחרי שהתמגנו, השוטרים נכנסו פנימה, ישבו איתו כמה דקות והורידו אותו לאמי בולנס, שפינה אותו להמשך טיפול. מתברר שזה בחור בן 28, שהגיע למלון יחד עם אמו שלו, ששהתה בחדר אחר. היא סיפרה לנו שהוא מתמודד עם קשיים נפשיים עוד מילדות והבידוד כנראה החמיר את מצבו".

לצאת להתאווור במעלית

23 מלונות קורונה מפעיל כיום פיקוד העורף בכל רחבי הארץ – שתיים מהן למבודדים בלבד, והיתר לחור

לים מאומתים. ככל אחת מהן פועל חמ"ל 24 שעות ביום ממה, המספק מענה לאורחים. זה נשמע אולי כמו חוויה נעימה, להעביר את ימי הבידוד או את המחלה בבית מלון, אלא שהשהות במקום לא מזכירה כלל בילוי או נופש. האורחים במלונות הקורונה סגורים בחדריהם. היציאה מהם נאסרת עליהם לחלוטין, והאוכל מוגש לפתח הדלת שלוש פעמים ביום. זאת כדי למנוע מצב שבו מבודד שחלה בקורונה, ירביק מבודד שנחשף לאחר לה מאומת, אך לא נדבק.

במלונות שבהם משוכנים החולים המאומתים, ניתן לצאת ולהסתובב בשטחים הציבוריים, כיוון שהשוהים לא נמצאים בסכנת הרבקה. מותר להם לציין יחד את החגים, לאכול ארוחת שישי, לערוך אירועים כמו בר מצווה ובריתות. עם זאת, גם שם, הריחוק מהמשפחה, הניתוק מהחיים הרגילים והפחד מפני התפתחות המיחלה ומסיבוכיה, מפגישים את האורחים עם מצוקות נפשיות חדשות ולא פשוטות.

כחמישה איומים או בדניים, המוגדרים רציניים וממשיים, מקבלים צוותי פיקוד העורף מדי שבוע. "כשזה קורה, אנחנו עושים מיד הערכת מצב נקודתית ומחליטים אם להזמין אמבולנס או להתקשר למשטרה. אין מצב שפנייה כזו תעבור לידנו", מבטיח אל"מ דרו. גם במוקדי ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) מורעים לקושי שעלול להתפתח בקרב מבודדים וחולים במי

לוניות. ולא רק בהן, כמובן. בשמונת החודשים שחלפו מאז פרוץ משבר הקורונה התקבלו בעמותה יותר מ-220 אלף פניות, כ-4,800 מתוכן בעלות תוכן אובי-דני. לשם השוואה, בי-2019 כולה, התקבלו בער"ן 200 אלף פניות. "היה פנסינור של כוחות הביטחון שהתקשר אלינו ב-11 בלילה וסיפר שמאו שהגיע למלונית, הדרך פק שלו בשמיים והמחשבות האובדניות לא מרפות", מספרת שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של ער"ן. "מצבו הכלכלי אמנם טוב, אבל הבדידות הורגת אותו. הוא מתקשה לישון, וכשהוא נרדם סוף-סוף, יש לו סיוטים על אירועים קשים שחווה ועל האנשים שאיבד לאורך השנים." עברתי הרבה דברים בחיים', הוא אמר, 'מזה אני לא בטוח שאקום'."

איך אפשר לעזור במצב כזה?

"המתגרבת בדקה קודם כל אם הסיכון לחייו או לב-ריאותו מיירי או ממשי. אחרי שווידאה שזה לא המצב, היא שאלה אותו מה עוזר לו בדרך כלל להתגבר על מצוקות ונתנה מקום לכאב הגדול שלו ולפחד שלא יחלים. לאחר חצי שעה של שיחה הוא נרגע, הודה למתגרבת דבת והם קבעו לדבר שוב בבוקר. למחרת, כשהתקשרה לשאול לשלומו הוא אמר לה בהקלה: 'אני מרגיש יותר טוב'."

במקרי קיצון, מזעיקים בפיקוד העורף את שוהם סמסון, העוברת הסוציאלית האחראית על מלוניות

**בעקבות צעקות השכנים
התגלה גבר צעיר שעמד
בקומה השביעית של
המלונית והשליך את התפילין
והבגדים שעל גופו לבריכה.
"קראתי מיד לקב"ט, שכבר
היה ממוגן, אמרתי לו 'טוס
למעלה, תחצוץ בינו לבין
החלון'", מספר מפקד המתקן,
אל"מ דרור, "הזעקנו משטרה
והורדנו אותו לאמבולנס"**

הקורונה מטעם משרד הרווחה. "המגפה מביאה למלונות אנשים מחתך אוכלוסייה נרחב, זה לא פוסח על אף אחר", מסבירה סמסון. "רובם מתמודדים עם הבידוד בצורה טובה. אלוי מגיעים אלה שמתקשים יותר, שהבידוד גורם להם למתח ולחרדה. הקורונה הביאה איתה אובדן שליטה מאוד גדול, על אחת כמה וכמה אצל מי שמבודד במלון. מישוהו פתאום בא ואומר להם: 'מעכשיו אתם לא יוצאים מהחדר. אני אחליט מתי תשתחררו'." הבידוד, מוסיף אל"מ דרור, מעצים גם קשיים נפשיים קודמים. "ברן פנורמה היה לי מקרה של תושב חוזר שברח מהמלונית בירושלים, קיבל דוח מהמשטרה על הפרת בידוד, והגיע למלונית בתל-אביב. הוא בכה, היה בסערת רגשות מטורפת. אחרי כמה ימים התברר שיש לו רקע של בעיות נפשיות. אחרי שהוא קיבל חוות דעת פסיכיאטרית, פנינו למשטרה והרוח בוטל. עד היום אנחנו בקשר.

"היה לנו זוג, היא בת 40, הוא בשנות ה-20, עם ילד קטן, והתחיל אירוע של אלימות במשפחה. הוא איים לפגוע בה, היא איימה לפגוע בילד. מהר מאוד הבנו שצריך לערב את המשטרה והרווחה ופיצלנו אותם לחדרים נפרדים. אחרי יומיים היא ביקשה שנעביר את הילד לחדר של האבא, אחר כך אמרה שהיא מתגעגעת לילד וביקשה שיחזור אליה. מצב רגיש מאוד."





במקרה אחר הגיעה אישה למלון ישירות מבית החולים איכילוב, לאחר שבעלה נפטר. "היא תיארה לי איך קברה אותו בזום, אמרה שהיא מתמוטטת", מספר אל"מ דרור. "מצאתי את רב המלון, הוא עלה על מיגון ועשה איתה את סידורי השבעה, הכל מהחדר. אנשים מתמודדים פה עם דברים מאוד מטלטלים. את כל זה אנחנו מנהלים באמצעות אגף האוכלוסייה של פיקוד העורף. זאת ההתמחות שלנו, ואני חושב שאנחנו עושים את זה לא רע".

ולפעמים, מספר דרור, צריך רק קצת רצון טוב וחיבה מחוץ לקופסה. "הייתה אמא שהתקשרה אלינו עם שני ילדים סגורים בחדר, והתחננה שניתן לה ולילדים לצאת קצת החוצה, לפרוק אנרגיות. אישרנו להם לעזוב את החדר כדי לעלות ולרדת במעלית. הם עלו וירדו ארבע פעמים, חילצו עצמות וחזרו לחדר רגועים". "מי שמגיעים למלונות הקורונה מרגישים לפעמים שאין להם עם מי לדבר", אומרת דניאלס. "כתוצאה מכך הם עלולים למצוא את עצמם במצבים קיצוניים של זעם מאוד גדול או של בכי, שגורמים להם להשתמש בשפה של איום".

השהות במלונות קורונה, מודה אל"מ דרור, היא חוויה לא קלה. "לכל אלה שמתלהבים ומבקשים ממני: 'שמור לי סוויטה', אני אומר שזה לא כיה להיות מבודד, לא משנה איפה. היו לי במלון הרבה מאוד אנשים רמי מעלה, בתפקידים בכירים במשק. כולם אמרו שזה לא היה פשוט".

דרגות סיכון לאובדנות

מספר המבודדים משתנה בהתאם למצב התחלואה. בשבוע האחרון פעלו 21 מלונות, שבהן השתכנו 3,469 חולים, ושתי מלונות בידוד עם 661 אורחים. מסמון אחראית למפות ולנתב את המצוקה בקרב השוהים. "בכל מלון יש חמ"ל שיושב במרכז השליטה של פיקוד העורף, באזור הירוק הסטרילי", מספרת סמסון. "חיילי פיקוד העורף מדברים עם כל אורחי המלון ברמה היום-יומית, וברגע שעולה קושי, פונים אליי ואנחנו תופרים יחד את המענה. בגלל כמות המקרים הגדולה, אני נעזרת בקופות החולים ומערבת גם את העובדות הסוציאליות בקהילה. זה אורך דקות ספורות מרגע שאדם מעלה קושי עד שעובדת סוציאלית יוצרת איתו קשר. במצבים נפשיים מורכבים יותר או במקרים של אובדנות, עולה לקו פסיכיאטר מקופת החולים".

נורית איתן גוטמן, מנהלת השירות לעבודה סוציאלית בכללית, מספרת שאחד המקרים שהופנה אליהם היה של גבר צעיר שביקש בעצמו להיכנס לבידוד במלון עם משפחתו. הוא האמין ששם יהיה לו יותר מרחב וחופש תנועה מאשר בבית. כשהגיע למקום, הבין שנאסר עליו לצאת למדשאות ולאזורים הפתוחים, והוא מוגבל לחדר, ללובי ולחדר האוכל, וחש בכלא. "בתנאים האלה, הוא הסביר שהקירות סוגרים עליו ושהוא מתקשה לנשום", מספרת גוטמן. "התור לחדר האוכל, לדבריו, הזכיר לו את השואה. הוא אמר לי: 'אני לא יכול להיות פה יותר', ואיים בהתאבדות".

מה עושים במצב כזה? איך מסייעים לו בשלט רחוק? "קודם כל דיברנו איתו כדי להבין יחד מאיפה נובע הקושי שלו. ניסינו למצוא דרכים להקל עליו, לאפשר לו מרחב תנועה גדול יותר בתוך המלון, ללמד אותו טכניקות של הרפיה. במשך השהות שלו, וגם לאחר השחרור, המשכנו לנהל איתו שיחות קבועות. אם אנחנו מתרשמות שיש צורך אנחנו מערבות גם פסיכיאטר שיכול לתת טיפול תרופתי. במקרים קיצוניים, נבדוק אפשרות למצוא אלטרנטיבה לבידוד מחוץ למלון".

בפיקוד העורף מאשרים שקל יותר להיכנס למלון ניות מאשר לעזוב אותן. הבחירה להשתכן בהן היא וולונטרית, אבל מרגע שהגעת, עליך להישמע לכללים ולצאת רק לאחר שקיבלת אישור מקופת החולים על השלמת תקופת הבידוד או ההחלמה. ולא – אתה צפוי לעונשים ולקנסות הקבועים בחוק.

כדי למנוע סיכונים, מקבלת מדי בוקר סמסון הערכת מצב מפיקוד העורף. "לצוותים יש גם את הנייד האישי שלי ובמצבי חירום מתקשרים אליי בכל שעה. כשיש ניסיון אובדני, ניצור מיד קשר טלפוני ונשלח במקביל גם צוות ממוגן. זה עניין של רגעים ספורים עד שמישהו יגיע עד אליו פיזית. בשלב הבא אנחנו דואגים שצוות מיומן, שמתעסק באובדנות, יעשה לו הערכה פסיכיאטרית והוא מועבר לטיפול מתאים. המלונות לא ערוכות להתמודד עם אנשים שמגלים



אל"מ (במיל') שלומי דרו, במלון דן פנורמה. "למתלהבים שמבקשים ממני: 'שמור לי סוויטה', אני עונה שלא כיף להיות מבודד"

נטייה לאוברנות. הן נועדו לספק לאוכלוסייה הכללית מקום לשהות בו, עד ההחלמה או תום משך הבידוד, כדי למנוע את המשך התפשטות המחלה. מדובר בכלי נהדר ואני רוצה להמליץ לאנשים להשתמש בו. כשמישהו ממשפחה מרובת ילדים למשל נחשף לחולה מאומת - עדיף שלא יישאר בבית, כדי להקטין את הסיכון להדבק של מי שמתגוררים איתו."

בניגוד לרוב הפניות לעזרה שזורמות לאנשי המ' קצוע בחודשים האחרונים ומתאפיינות בעיקר בקושי לצלוח את המשבר המתמשך, קריאות המצוקה במלון ניות נובעות בדרך כלל ממשבר אקוטי או רגעי, מסביב רה דניאלס. "חוסר השליטה מוביל גם לחוסר תקווה", היא קובעת. "במקרים לא מעטים התפיסה של הפונים מעידה על חוסר אונים: האמונה שלא משנה מה אעשה, אין לי השפעה על מהלך חיי. המשימה שלנו היא לעקור מתוכם את התפיסה המובילה לייאוש ולטפח תקווה". לרוב, מסבירה דניאלס, נעוץ שורש המצוקה בקשיי הסתגלות למעבר החד בין החופש לסגר. "רצף החיים נקטע והאשפוז עלול להפוך לנקודת שבר, שבעקבותיה תיה האדם כבר לא מזהה את עצמו. מאדם פעיל, בעל סטוס ומעמד, הוא הופך למי שמוגדר כחולה. מאדם בעל רשת קשרים חברתיים ומשפחתיים, לאדם החווה בעוצמה ברירות, לעיתים לראשונה בחייו. לכל אלה מתלווה גם החשש מהלא-נודע: מתי אעבור שתי בדיקות שליליות ואשתחרר? לעיתים אנשים מאושפזים לתקופה ארוכה וכשטבלת הייאוש שבראשם מתקרבת לסיום, מתקבלת הבשורה שהם עדיין צריכים להישאר במלונת. האכזבה מלבה את תחושת המלכוד ודוחקת את האדם לפינה".

באחת המלונות איימה אישה בשנות ה-40 לחייה, שנאלצה להתפנות לבית החולים לאחר שחשה ברע,

כי תפגע בעצמה. לאורך כל הנסיון עה באמבולנס ליוותה אותה טלפון ניה מתנדבת בער"ן. "האישה סיפרה שהתמונות בכלי התקשורת של המור נשמים והחולים במצב הקשה מרתיעות אותה מאוד", אומרת ליאורה, מתנדבת בקו החירום של ער"ן. "היא הייתה חרדה מכך שבני משפחתה לא יהיו איתה שם. אני לא מפחדת למות לבד".

איך מרגיעים פחד כזה בטלפון?

"אנחנו לא פסיכולוגים או אנשי מקצוע, אבל אנחנו מסוגלים להקשיב ולהכיל את הכאב, להיות איתם ברגעים האלה. כמות השיחות האוברניות או המחשבות האוברניות בתקופה הנוכחית עלתה משמעותית - באופן כללי, לא רק במלונות. יש לאוברנות הרבה רמות של סיכון, ובמקרים כאלה אנחנו מקבלים עזרה מקצועית בזמן אמת, ולפעמים נשארים עם הפונים שעות על הקו".

שתי שיחות שבהן עלה החשש לאוברנות משהים במלונות ניהלה ליאורה. האחת של מצוקה ואיום בפגיעה עצמית, והשנייה, מלחיצה יותר, ברמה של כאן ועכשיו. "בשני המקרים לווייתי תוך כדי שיחה על ידי אנשי מקצוע. כמובן שדבר ראשון ביררתי אם מדובר בסכנה מיידית, וניסיתי להשיג מידע - איפה אתה נמצא? מה יש לידך? כדי שאוכל להגיב בזמן אמת. אני מנסה להרגיע, לשאול אם יש חברים או משפחה שיכולים לעזור, מציעה לו טכניקות של נשימה. אני חוזרת ואומרת לפונה: 'אני איתך, אתה לא לבד'. המטרה היא לשנות את חוויית הבידוד הנוראית, ולפעמים, מיון קרן אור בתוך האפלה".

מה מאפיין את המצוקה של אורחי המלונות?

"היה מקרה של גבר בשנות ה-30 שנשלח לבידוד שלא בצדק, לדעתו. בהתחלה הוא התפרץ כעס, השתולל ואיים לפגוע בצוות ובעצמו. במהלך השיחה עם המתנדבת הוא פרץ לפתע בכבי וסיפר שהוא חושש שבעקבות השהות במלונת הוא לא יוכל להמשיך לעבוד. שהמעסיק ינצל את המצב כדי לפטר אותו והוא לא יוכל לפרנס את אשתו ואת ילדיו הקטנים, שאחד מהם עם צרכים מיוחדים. 'אין לי עם מי לדבר', הוא אמר, 'אף אחד לא מבין אותי'. הוא התלונן על האטימות מסביב, על התחושה שהוא מדבר אל הקירות. גם אשתו, מרוב לחץ, לא תמיד מבינה אותו, ומתייחסת למעבר שלו

"סיפלונו בגבר שביקש להיכנס לבידוד במלון, אבל כשהגיע לכאן חש שהקירות סוגרים עליו כמו בכלא", מספרת העו"ס נורית איתן גוטמן. "התור לחדר האוכל הזכיר לו את השואה. הוא דרש לעזוב מיד ואיים בהתאבדות"

אישה איימה לפגוע בעצמה אחרי שנאלצה להתפנות לבית החולים. במשך הנסיעה הייתה על הקו מתנדבת בער"ן. "החשש הגדול שלה היה מכך שמשפחתה לא תלווה אותה. 'אני לא מפחדת למות', היא אמרה. 'אני רק לא רוצה למות לבד'"

"כנסיונר של כוחות הביטחון הודה שמאז שהגיע למלונת המחשבות האוברניות לא מרכות ממנו", אומרת שירי דניאלס מער"ן. "הוא מתקשה לישון וסובל מסיוטים. 'עברתי הרבה בחיים', אמר לנו, 'מזה אני לא בטוח שאקום'"

למלונת כמו לבחירה. הם רבים הרבה יותר בחודשים האחרונים, ואין להם עזרה. ההורים שלה תמיד סייעו עם הנכדים, ועכשיו גם הם מבודדים. "דיברנו גם עם אישה עם רקע של אלימות במשפחה שהופרדה לראשונה מבנה ומנכרה. בעקבות כל מה שעברה בחיים, היא פחדה והתקשתה להתחבר לאנשים אחרים סביבה, ובנוסף סבלה מהתקפי חרדה. היא סיימה פרה שהיא לחוצה, שרע לה בנשמה. "במקרה נוסף, אישה שפונתה לבידוד לא הצליחה לנשום כתוצאה מהלחץ וחזרה ואמרה שהיא לא מסוגלת להיות שם. הצוות בפיקוד העורף קיבל את הסכמתה לדבר איתנו, והיא סיפרה שהיא סובלת ממועקה, מחוסר תיאבון ומקשיי שינה. היא גם מפחדת מאוד מהירידות במצבה. במהלך השיחה התברר שהיא גם מתמודדת עם אובדן של קרובת משפחה".

מה אתם מציעים להם?
"אנחנו לא אמורים לתת עצות. המטרה של השיחות היא הכלה של הכאב והלחץ שהם חווים. בסוף כולם צריכים להרגיש שהם לא לבד". השיחות מסתיימות לרוב ברגיעה, מספרת דניאלס. "אם צריך, נקבעות עם הפונה גם שיחות נוספות, ללוות אותו רגשית, עד לשחרור".

אב חולה, אם בבידוד ותינוק

פניות המצוקה ממלונות הקורונה מועברות גם לקורפוס החולים שאליהן משתייכים המבודדים. הלנה מרגור, ליס, עובדת סוציאלית של קופת חולים מכבי בירושלים, מקבלת אותן מהשטח. "המוקד שלנו מוצף", היא אומרת. "אנחנו מרגישים לחלוטין את העלייה במספר הפניות". על אילו קשיים מדווחים השוהים במלונות הקורונה?

"על הלבד הכפוי, על התחלופה של אנשים במלונת והקושי ליצור כך קשרים. יש גם הרבה אשמה. אנשים שהרביקו אחרים, או חוששים שהרביקו, שואלים את עצמם אם הם נוהרו או לא. יש גם כעס על אחרים שלא היו אחראים מספיק והרביקו אותם. היה לי מטופל שהתבקש להגיע לעבודה, למרות שסבל ממחלות רקע. הוא נדבק, היה חולה במשך חודשיים, אושפז במלון ולאחר מכן בבית החולים. הצוות זיהה את המצוקה שלו והיינו איתו בקשר יומיומי. הייתה משפחה שבה האב חלה, האם הייתה בבידוד, והתינוק שרק נולד היה צריך לעבור ברית. הם נאלצו לדחות אותה".

למרות העלייה הניכרת בפניות של אנשים במצוקה, פרופ' גיל זלצמן - מנהל המרכז לבריאות הנפש גהה מקבוצת הכללית ויו"ר המועצה הלאומית למניעת אוברנות - מסביר שמגפה עולמית גורמת רווקא לירידה בשיעור ההתאבדויות. "הרבה פעמים אדם פוגע בעצמו בגלל מצוקה פנימית, אבל כשיש איום מבחוץ, הוא מתגייס כדי להתמודד איתו ולא חושב על אובדנות", הוא אומר. "אין עדיין נתונים רשמיים על מקרי אוברנות בתקופת הקורונה בישראל, אבל כבר רואים כאן יותר צריכה של תרופות למניעת דיכאון ופנייה לקווים של ער"ן ושל סה"ר (סיוע והקשבה ברשת)".

יעל לוי, מנכ"לית עמותת סה"ר, המתמחה בסיוע נפשי אונליין, ללא עלות, אכן מרווחת על 516 פניות באוגוסט השנה לעומת 319 בשנה שעברה, ו-567 פניות בספטמבר השנה לעומת 325 אשתקד. "כשבדקו לאחרונה בגלגו את שיעורי הבידוד באוכלוסייה, בהתייחס לגלי התחלואה, לפי קבוצות גיל, התברר שתחושת הבידוד בקרב גילי 60 פלוס עלתה מסגר לסגר", מזהיר זלצמן. "הקבוצה הפגיעה ביותר, מתברר, היא המבוגרים".

עמותות לסיוע נפשי:
ער"ן - עזרה ראשונה נפשית, טל': 1201, סה"ר - סיוע והקשבה ברשת: www.sahar.org.il
Noam.barkan@gmail.com
Hadargg28@gmail.com

