

20.34x9.87	1	עמוד 7	ישראל היום! - כותרת	12/10/2020	74757176-4
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190					

המגיפה הנפשית: עלייה של 240% במספר הפניות למוקדי הסיוע

היאלי יעקבי הנדלסמן



אחת מתוך שלוש פניות שמגיעות לער"ן ומסווגות כפניות בעלות סיכון גבוה, היא על רקע בלבלי. מאמצע חודש מארס ועד היום ניתן שירות לבי-230 אלף פניות. מדובר בעלייה של 240 אחוזים במספר הפניות ביום - מי 500 ל-1,200 ביום.

לדברי ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית של עמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית), "אין כמעט שיחה שהיא לא סכיב חל"ת, פיטורים,

קיד, אלא להיות עצמם. עצם העובדה שלאדם ניתנת הזדמנות לדבר ולשמוע את הפחדים של עצמו, מרגיעה". אפרת שפרוט, מנכ"לית עמותת נט"ל, מוסיפה: "הסגר השני הביא איתו זינוק בפניות לקו הסיוע של נט"ל. הפניות בסגר הזה עוסקות בשינוי לוב בין הטראומה לחרדה הכלכלית. אנשים פונים ומבקשים עזרה בקבלת חבילות מזון ומספרים כמה הם חרדים לגורל הפרנסה שלהם ושל ילדיהם. היחסות בסגר הנוכחי מבטאות מצוקה קשה, תחושות של ייאוש וחוסר אונים, מצב חמור מזה שראינו בגל הראשון".

הרגשי. ככל שאנשים פחות נוקשים ויש להם נכונות לבקש ולקבל עזרה, כך הם עושים צעד אקטיבי להחזיר לעצמם את תחושת השליטה". לדברי ד"ר דניאלס, "הממדים של משבר הקורונה והעובדה שמדובר בתופעה במצב מתגלגל ומתפתח שאין לו התחלה וסוף ידועים מראש, מקשים את ההתמודדות. חוסר הוודאות גורם לתחושה של חוסר אונים - מה שמעורר חרדה. אנחנו נותנים מענה מתאים, מכיוון שהוא אנונימי וזמין ולא דורש מהמתקשרים לעשות מסיכה של מנהל או בעל תפ-

לחזור לגור עם ההורים, קושי לשלם חשבונות או הקושי לכלכל את המשפחה. הנושא הכלכלי דומיננטי בפניות בסיכון גבוה. מה שחשוב להבין הוא שמצוקה כלכלית מלווה במשבר נפשי, שלא תלוי במענק כזה או אחר. מדובר בדימוי עצמי, בסטטוס בתוך המשפחה ובדרך שבה האדם תופס את עצמו ושהוא חווה בתוך הסביבה כבעל השפעה. יש קשר בין מצוקה כלכלית לרגשית ולפגיעה בחוסן המשפחתי, וכן לקונפליקטים בוגיות ובחיי המ"שפחה. כדי להתמודד עם זה נדרשות גמישות ונכונות לקבל עזרה בתחום