

8.41x35.65	1	עמוד 11	הארץ - כותרת	06/04/2021	76822487-4
ד"ר שירי דניאלס - 28190					

זקנה במסדרון

נורית וורגפט

כמו חיילים במלחמה

לא כל כך טוב, ענתה ידידה לשאלת "מה שלומך" בטלפון. היא אשה בת 80 ומשהו, נמרצת, אופטימית ופעילה, שבתחילת משיבר הקורונה קראה תיגר על הקריאות לבודד זקנים. אבל מאז, חברה טובה שלה מתה מהמחלה, וחבר אחר הלך והסתגר, עד שהקשר ביניהם נהפך לבלתי אפשרי. האבל על החברה התערבב בהשתתפות בצער של אחרים מקרב מכריה, שאיבדו בני זוג, אחים וחברים. מי שחוזה מלחמה מכיר בוודאי את החשש להתקשר לחברים והפחד מכל צלצול טלפון. זה לא רחוק ממה שעבר על הזקנים בשנה הזאת. אם מביאים בחשבון, ש-4,557 מהמתים מקורונה, יותר מ-70%, היו בני 70 ויותר, אפשר להבין את התחושה, שכל אחד מכיר מישהו שמת מזה. ייתכן שחלקם היו מתים גם בלי הקורונה, אבל רבים יכלו להמשיך בחייהם. אם מוסיפים לכך את הבידוד, הפחד לחלות והתחושה שמסתכלים במבט עקום על כל מי שעבר בטעות את גיל 60, קל להבין שהזקנים שילמו מחיר נפשי כבד, גם אם לא חלו. ואולם על פי פרסומים רבים היה אפשר לחשוב, שעיי קר הנזק הנפשי נגרם ליילדים ולהוריהם הצעירים. אולי מפני שב-תחילת המשבר דווקא הזקנים הפגינו יותר חוסן נפשי, או משום שאיש לא מתרגש מזקנים שמאבדים את חבריהם. מקובל גם לחשוב, שזקנים ממעטים לפנות לטיפול נפשי כי בגילם מעסיקות אותם בעיות פיזיות. אולי זה נכון, אבל זאת איננה סיבה לדלג עליהם כשמציעים סיוע שכן הזקנים נפגעו לא רק מהבידוד, מהפחד ומהמחלה, אלא גם מתגובת הסביבה. הם תויגו כורלם כאנשים חלשים, שצריך לדאוג להם כי הם אינם יודעים לדאוג לעצמם. המסרים האלה, שהושמעו השכם והערב, חילחלו. בסוף קר קטן (400 נשאלים), שנערך באוניברסיטת אריאל לפני הקורונה (ספטמבר 2019) ואחרי הסגר הראשון (אפריל 2020), התברר, שהדימוי העצמי של הזקנים נפגע. לפני הקורונה הם ראו את עצמם כצעירים כ-13 שנים מגילם הכרונולוגי — זה הממוצע המוכר בעולם. אחרי הסגר הראשון, לאחר שהיו חשופים למתקפה של מסרים שציירו אותם כחלשים ומסכנים, הם "הודקנו" בעיני עצמם בארבע שנים בממוצע. לדימוי העצמי יש השלכות גם על הבריאות והתפקוד. ייתכן שהחוסן הנפשי שלהם הלך ונשחק, וכמו במלחמה, הם התסמינים של פוסט-טראומה מופיעים רק עם תום המשבר.

בתחילת משבר הקורונה, רוב הזקנים הפגינו חוסן נפשי. אך נדמה שהבידוד הממושך והמתים הרבים בקרבם שחקו אותו

ד"ר ניצה ירום, פסיכולוגית ופעילה לזכויות הזקנים, אומרת, ש"זאת קבוצה שבקלות אפשר לומר, 'הם מסתדרים', ולהתעלם. ככה זה בכל העולם המערבי. התוצאה היא, שהרבה דברים מכורים על ידי עמותות, וכשעולה בעיה, הנטייה היא לשלוח מתנדבים. אין רע במתנדבים, אבל לבריאות הנפש רצוי שאלה יהיו מתנדבים שנמצאים בהליך הכשרה, או שהם עצמם אנשי מקצוע". היה אפשר להאשים את הזקנים שהם עצמם הסתגרו, אבל לא כך היה. בער"ן (עזרה ראשונה נפשית) דיווחו על עלייה דרמטית במספר הפניות, ובין היתר בפניות של זקנים: 57,044 פניות של בני 65-75 — יותר מכפול ממספרן ב-2019, לפני הקורונה, ו-14,014 פניות של בני 76 ויותר (לעומת 8,000 פניות בשנה הקודמת). לד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית של ער"ן, "רוב הפניות היו בשל בדידות או פחד מבדידות ומן הלא נודע. היו אנשים שאמרו שהם פוחדים ללכת להיבדק, שלא יבודדו אותם עוד יותר. הפחד מהמוות, במיוחד מוות מהמחלה, היה מאוד נוכח. היתה אשה שאמרה, 'אני לא מפחדת למות, אני פוחדת למות לבד'". ביולי 2020, כאשר החלו להתברר ממדי התחלואה הנפשית בשל הקורונה, משרד הבריאות השיק תוכנית, שבה היה ניתן לקבל שלוש שיחות טלפון עם גורם טיפולי, בלי הפניה. רבים סברו, שזקנים לא ישתמשו בשירות. לכולם קשה לנהל שיחה טיפולית בטלפון, אבל לזקנים קשה יותר, אומר פרופ' ערד קודש, פסיכוגריאטר, המנהל את מערך בריאות הנפש בקופת חולים מאוחדת. קושי נוסף לדבריו הוא, ש"בגיל הזה תחלואה נפשית מתבטאת לעיתים קרובות בתסמינים סומטיים. רבים מגיעים לטיפול דרך רופא משפחה, ששם לב שלאדם יש תלונות רבות לא ספציפיות". ובכל זאת, 21% מאלה שפנו לתוכנית שלוש השיחות במאוחדת היו בני 65 ויותר. קודש אומר, שגם בני משפחה נעזרו בהן כדי לקבל ייעוץ בנוגע לזקנים.

גם הגריאטר הראשי של קופת חולים כללית, ד"ר שי בריל, אומר, שבגלל הראשון הקופה עשתה 200 אלף שיחות טלפון כדי לאתר זקנים הזקוקים לעזרה, ובמפתיע, "דיכאון וחרדה לא היו הבעיות הקשות ביותר". ואולם בבדיקה שנערכה בקופה בינואר התברר, ש-17% מהפניות בתוכנית שלוש השיחות היו מאנשים בני 70 ויותר. בקופת חולים לאומית, כשליש מהפונים היו אנשים בני 70 ויותר. הידידה בת ה-80 ומשהו אמרה, ש"צריך לתת את הדעת על אלה שעוד לא יצאו מהבונקר". ואכן, יש אנשים שאינם ממהרים לצאת גם אחרי החיסונים, אם מפחד מהמחלה או מפני שאיבדו חלק מהיטחון הפיסי. במוכן מסוים, גם זו בעיה נפשית.