

21.4x20.79	1	עמוד 4	הארץ - כותרת	16/05/2021	77299898-9
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית ד"ר שירי דניאלס - 28190					

דינוק בפניות למוקדי עזרה
נפשית, בעיקר באזור המרכז

עידו אפרתי עמוד 4

הירי למרכז הרחיב את מעגל הפגיעה הנפשית

טווח החרדה התרחב בר בבר עם טווח הרקטות, ומוקדי הסיוע מוצפים בפניות: "רואים עלייה במפלס החרדה בכל הארץ"

בקבוצת הוויטסאפ של הכיתה סרטון של פגיעה ישירה, והוא מפחד שהוא או אחד מההורים הולכים להיות הסרטון הבא", מתארת דניאלס.

"במקרה אחר, אישה בהריון מתקדם ועם ילדים קטנטנים בבית מרגישה שהיא לא יכולה לנשום. פנייה נוספת היתה של אם חד-הורית לילדה בת 11, שנשמעה מאוד נסערת בעצמה, וסיפרה שכשנשמעה האזעקה, אחת השכנות בבניין החלה לצ"וק, והילדה פרצה בכי".

הילדים מושפעים מההורים

ד"ר טל ברגמן, ראש האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות, אומרת כי מחקרים שנעשו באזורי עימות מראים כי למצב הנפשי של ההורים ישנה השפעה דרמטית על יכולתם של הילדים להתמודד עם מצבי חרדה. "חשוב שאם ההורה עצמו במצוקה, לא להתעלם, לבקש עזרה ולטפל בעצמכם". ברגמן מו ממליצה גם על פעילות גופנית או מחשבתית כגורם שמייצר הסחת דעת ומפחית חרדה. המלצה נוספת היא לשמור על שגרת החיים של הילדים, החל מצחצוח שיניים, ועד זמני הארוחה. כמו כן, מומלץ להימנע מלהושיב את הילדים הצעירים מול מסכי הטלוויזיה, שכן הדיווחים בתקשורת עלולים להעלות את רמות החרדה.



אזעקה בתל אביב, אתמול. למצולמים אין קשר לכתבה צילום: תומר אפלבוים

אמהות שפנו בשל מצוקה נפשית של ילדיהן. לדברי ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של העמותה, "אנחנו רואים עלייה במפלס החרדה בכל רחבי החברה הישראלית. בלילה שבין שלישי לרביעי וזיהנו קשר ישיר בין מוקדי האזעקות לפניות שהתקבלו, כאשר יותר ממחצית מהפניות שהתקבלו היו מאזור המרכז". בין הפניות היתה גם מראשון לציון שבנה בן החמש לא הפסיק לבכות עם הישמע האזעקה, וגם נער בן 12, שסיפר שלא ישן כל הלילה מרוב פחד. "מישהו שלח

חשיפה ראשונית של אוכלוסיות חדשות לטראומה מעוררת תגובה נפשית קשה במיוחד

תומכת כדי להביא להקלה. במקרים מורכבים יותר יידרש פינוי למיון או המשך טיפול פסיכולוגי או תרופתי. במוקדים שמפעילה עמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) באינטרנט ובטלפון התקבלו מיום שני ועד אתמול בלילה כמעט 6,000 פניות. 65% מהפניות היו נשים, רבות מהן

עוטף עזה, ובמקומות אחרים שחוו ירי קטיושות או פיגועים". לדברי, האירועים האחרונים יצרו "מעגל חדש של אוכלוסייה שני חשפת לאירועי טראומה מהסוג הזה. עד אותה נקודה האדם יכול להדחיק את האפשרות שיקרה לו משהו שלא קרה לו עד כה. החשיפה הראשונית של אוכלוסיית חדשות תופסת אותן לא מוכנות, ולכן התגובה הנפשית היא מאוד קשה".

מוקדי החירום לסיוע במצבים של מצוקה נפשית מוצפים מאז יום שלישי בגל של פניות. ברוב המקרים, די בשיחה

עידו אפרתי

האזעקה שנשמעה ביום שלישי האחרון בערי גוש דן, סביב השעה שמונה בערב, תפסה הורים וילדים בשגרת ארוחת הערב והמקלחות. עבור רובם, היה זה המגע הישיר הראשון עם מציאות ביטחונית מאיימת. האזעקות נשמעו שוב בשעות הקטנות של הלילה, מקפיצות הורים טרוטי עיניים וילדים מבוהלים אל הממ"ד, המקלט או חדר המדרגות להמתנה דרוכה, כשברקע נשמעים הדי הפיצוצים.

האפקט הנפשי של ירי הטיילים לעבר החזית האזרחית, זו שבעבר נחשבה ל"עורף", חורגת את מעטפת ההגנה של כיפת ברזל, וגם תקיפות צה"ל ברצועה לא יכולות לו. טווח החי רדה, שביישובי העוטף הפכה כבר למצב שבשגרה, התרחב והגיע בימים האחרונים למיליוני ישראלים.

ד"ר צבי פישל, יו"ר איגוד הפסיכיאטריה, סיפר "להארץ" כי לאחר פגיעת הרקטה באשקלון ביום שלישי, פונו לבתי החור לים באזור 40 נפגעי חרדה. "יש כאן רמת חרדה מאוד גבוהה, והרחבת המעגל של הפגיעות הנפשיות". פישל מסביר כי "אחד ממנגנוני הנפש הוא היכולת לפתח הסתגלות מסוימת לטראומה חוזרת, שעם הזמן גורמת לתגובות קלות יותר וקצרות בזמן. אנחנו רואים את זה אצל תושבי