

הארץ | חדשות

"האינסטיטוט הוא לפתוח ולצפות בסרטונים. אבל זה רעיל לנפש, עדיף להימנע"

הפיתוי גדול, אך מומחים לבריאות הנפש מתריעים כי לצפייה בסרטונים המופצים ברשת פוטנציאל הרסני. הם ממליצים לשים לב במיוחד לבני נוער ולילדים, שגם להם גישה חופשית לתוכן דיגיטלי

עידו אפרתי 10 באוקטובר 2023 06:32 🔔 [התראות במייל](#)

זמן קצר לאחר תחילת התקפת הפתע של חמאס שיגרו מורים, מנהלים ואנשי מערכת החינוך הודעות להורי תלמידים. "אנחנו מתמודדים עם מצב מורכב והחדשות מופצות במהירות בסרטונים ותמונות. מופצים סרטונים שאינם תואמי גיל", נכתב באחת ההודעות, "בבקשה שימו לב לקבוצות הווטסאפ של הילדים והקפידו שלא ישלח שם מידע שעלול לעורר חרדה מיותרת". הודעות בנוסחים דומים קיבלו הורים ברחבי הארץ.

לצד ההתמודדות עם אימת המלחמה, יש חזית לחימה אחרת — במרחב המקוון — וילדים ובני נוער נחשפים אליה כיום בחופשיות. צילומים וסרטוני זוועה, חלקם אמיתיים וחלקם כוזבים, וכן מידע מפורט ותיאורים גרפיים קשים, שוטפים את הרשת ומקבלים חשיפה רחבה במצב שבו פערי המידע הרשמי והמוצק הם רבים.

בעמותת ער"ן המתמחה במתן עזרה ראשונה נפשית, מדווחים כי בשתי היממות הראשונות מאז מתקפת הפתע של חמאס, התקבלו כ-6,500 פניות במוקדי הסיוע הנפשי של העמותה, המאוישים בימים אלו ב-250 מתנדבים. לדבריהם, מדובר במספר חסר תקדים.

המנהלת המקצועית של העמותה, ד"ר שירי דניאלס, מספרת על אדם מהדרום שפנה לעמותה. "הוא משתף שהוא לא מתפקד, לא אוכל, לא ישן, לא מסוגל לעבוד וחושש מאוד מצו 8. 'אני לא מסוגל להמשיך', הוא אומר בכאב למתנדבת. כמו מאות רבות של פניות שהגיעו לער"ן, גם הוא נחשף לסרטון קשה שבו פוגעים בגופת אדם שנרצח, והוא משתף שהוא לא מסוגל להשתחרר ממה שראה". לדבריה, "לחשיפה הזו יש השלכות קשות קצרות, וגם ממושכות, והיא

עלולה להעצים את הפגיעות וההשפעות השליליות של האירועים הטראומטיים ואף להביא לפוסט טראומה".

לדבריה, בעידן הדיגיטלי, שבו כל איש ואישה נהפכים לתחנת שידור עצמאית, חובה לגלות אחריות ולהימנע משליחה והפצה של סרטונים, וגם לחשוב היטב אם בכלל צריך לפתוח אותם ולצפות בהם. היא מוסיפה כי "לא רק סרטונים גרפיים ויזואליים קשים מזיקים, אלא גם מילים כתובות הנשלחות בהודעות או נאמרות בקול ללא עידון וסינון, תוך תיאור בפרוטרוט של אירועים שבהם נשקף איום לשלמות הגופנית או הנפשית שלנו, של אנשים קרובים אלינו וגם של אנשים שאיננו מכירים אבל מעוררים בנו הזדהות". דניאלס מדגישה כי "באמצעות הבנת הסיכון הכרוך בחשיפה לילדים ולבוגרים כאחד נוכל לחנך את עצמנו לדבוק בדיווח ענייני, עובדתי ואמין, ולהימנע מחשיפה בלתי אמצעית לזוועות שמעבר ליכולתנו להכיל ולעבד".

ד"ר עידו לוריא, מנהל מרפאה במרכז לבריאות הנפש "שלוותה" ויו"ר החברה לבריאות הנפש בקהילה, אומר ש"ברור מעל לכל ספק שחשיפה כזו, בוודאי שלא מבוקרת ובמשך שעות ארוכות, מהווה סיכון משמעותי להחמרות נפשיות, בעיקר דיכאון וחרדה, קשיי שינה ובטווח הארוך אף להתפתח להפרעה פוסט טראומטית".

לדבריו, אחד הקריטריונים האבחנתיים להפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD), על פי מדריך האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי (DSM-5), הוא חשיפה חוזרת ואינטנסיבית או קיצונית לפרטים של אירוע טראומטי. אמנם במדריך כתוב שאין הכוונה לחשיפה במדיה, והוא מתמקד בעיקר בבעלי תפקידים בחשיפה גבוהה לפרטים של אירועים מן הסוג הזה, אבל מומחים מכירים בכך שגם חשיפה למדיה עלולה להוביל להפרעה פוסט טראומטית. יש כאן אסון לאומי, והחשיפה לתכני הזוועה הללו היא שלילית ולא בריאה לנפש, בעיקר לא ילדים ובני נוער" הוא אומר.

חרף אזהרות המומחים, ברור כי הפיתוי הוא גדול. שגרת היום-יום של ישראלים רבים מלווה בצריכת תכנים ברשתות החברתיות הרבות, ובכלל זה סרטונים. מכוח ההרגל, הסקרנות והרצון למידע, נדמה שהיד נשלחת אל המסך באופן אוטומטי, לפתיחת הקובץ וצפייה בסרטון.

"זה כמו לעצור בכביש ליד תאונת דרכים", אומר לוריא, "האינסטינקט הוא לפתוח ולצפות, בוודאי כשאנחנו יושבים בבית ויש תחושה של חוסר שליטה. אנחנו רוצים מידע והמידע מהשטח לא כל כך ברור. אבל ההמלצה שלי היא להימנע מזה, ואפילו לסנן את זה פיזית במכשיר, בוודאי אם מדובר בילדים ובני נוער. זה משהו שצריכים להתייחס אליו כגורם סיכון, כמשהו רעיל לנפש. גם אני אומר לאנשים ששואלים אותי, שלמען בריאותי הנפשית אני לא מסתכל על הדברים האלה", מציין לוריא.

מאז פרוץ המלחמה לוריא ועמיתיו מקבלים פניות מצוקה רבות. "יש גם עלייה מסוימת בפניות למיון הפסיכיאטרי, ויש הצפה בפניות בטלפון ובווטסאפ עם בקשות לעזרה ושאלות. אנשים מדווחים על אי שקט, בלבול ותחושת חרדה", הוא אומר.

לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

מלחמת חרבות ברזל 