



# לא אוכלים, לא ישנים, לא מתפקדים. בגלל הסרטונים

נוטים לחשוב שצפייה בחדשות בעתות חירום תסייע לנו להבין את המציאות ותפחית את החרדה, אבל האמת הפוכה. אחרי אסון התאומים, למשל, חוקרים גילו שמי שהירבה לצפות בחדשות סבל מתסמינים של פוסט-טראומה, גם שנים לאחר מכן. מה יקרה לישראלים שנחשפים שוב ושוב לתיעוד הזוועות?

יעל חלק איור: עידו בק

**א**ני מתעוררת בבהלה מחלום, שבו מחבלי לים מוצנחים נוחתים בגינת הבית שלי, ואני לא יודעת לאן לברוח או איפה להיחבא. אני נעמדת, הפה שלי יבש, ומגששת את הדרך למטבח. כשאני מגיעה לשם, בן העשר מתעורר גם הוא ואומר, "אמא, חלמתי את הדבר הכי נורא בעולם". אני מביטה בו בייאוש, תוהה בשביל מה עשינו את כל הדרך לנוי ג'רוי אם בסוף הוא שואב ממני את הסיוטים, כשהוא ממשיך: "חלמתי שאני מאחר להחזיר ספר לספרייה של בית הספר!"

כבר חודש שהתודעה והלב שלי בישראל, למרות שהגוף והמוח שלי עדיין בצפון אמריקה. מאז שהתעוררתי בשבת בבוקר של שבעה באוקטובר, כאן, כבר צהריים בישראל, בתחושה שלא הייתי שם כשהמציאות קרסה – אני צמודה לטלפון 24/7. מתעדכנת באתרי החדשות, נבהלת מהתרחקות צבע אדום שקופצות פתאום על המסך, מרפררת בלי הפסקה את הפיד בטוויטר, קוראת פרשנים, מקשיבה לתנועות האזרחיות ולפוליטיקאים.

בימים הראשונים לא ישנתי. שכבתי במיטה בחדר השינה שלי, שנמצא עמוק בטבע של ניו ג'רוי, ודימינתי אותם מגיעים בטנדרים לבנים. את הדלת שאף פעם לא סוגרים פה נעלתי בניעול כפולה. נעלתי את האוטו לפני שהתחלתי לנסוע, אבל זה לא עצר את הפלאשבקים של מחבלים מרססים מכוניות על יושביהן. הפסקתי לצאת עם הכלבה לטיולים אחרי שהחושך ירד. לפני יומיים, כשצעדתי ליד סנטרל פארק, ראיתי



זילול בהמלצות המומחים, אבל מאז שהוא ראה סרטונים הוא לא ישן בלילות.  
 "אנשים לא אוכלים, לא ישנים, מלאים בבושה ואשמה, לא מצליחים לדבר, מידרדרים מבחינה תפקודית", מספרת ד"ר נירית גורדון, פסיכולוגית קלינית ומומחית לטיפול בטראומה, על התסמינים שאנשי בריאות הנפש רואים בקליניקות.  
 "אף אחד במדינה לא ישן", מוסיפה גלית פלד-מז, מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית. "מטופלים אומרים לי – 'אני לא נרדם' או 'אני נרדם ומתעורר מסיוט'. זה קולקטיבי, ואין ספק שזה קשור באופן ישיר והדוק לצפייה המסיבית בסרטונים".  
 סרטוני הזוועות האלה משפיעים באופן קשה ועמוק כל כך על הנפש שלנו. מה גורם לנו להימשך אליהם כל כך ולהמשיך לצפות בהם?

\*\*\*

"באופן טבעי, אנחנו נמשכים לגעת בכאב", אומרת פלדמן. "כדומה לפצע בגוף, באופן אינסטינקטיבי אנחנו שולחים לשם את היד. זה יהיה מנוח תק מהמציאות לצפות שאנשים לא יסתכלו על הסרטונים האלה בכלל. אנחנו נמשכים לכאב כי יש לנו משאלה נסתרת לרפא אותנו, למלא את החסר. במקום זה, הרבה פעמים אנחנו משחזרים את הסייטואציה הבעייתית – זה יכול להיות גירוד של פצע, או בחירה בכך זוג שמשחזר קונפליקט מהעבר שלנו, ובמקרה הזה – שחזור של האימה, ללא מוצא".

"היכולת למנן את הצפייה בסרטונים מקמקמת קה", מסבירה דניאלס. "מצד אחד, הצורך במידע

מאוד של לחץ, שכללו לא רק תגובות מנטליות, אלא גם פיזיולוגיות – שבאו לידי ביטוי גם לאחר שלוש שנים.

במחקר שנערך בעקבות הפיגוע במרתון בוסטון ב-2013, נמצא שאנשים שנחשפו באופן אינטיבי לסיקור התקשורת הפגינו תסמיני פוסט טראומה גם כשנתיים אחרי האירוע. במחקר נוסף, שנערך באוניברסיטת בוסטון ב-2021 בעקבות אירוע ירי שבו צעיר בן 19 רצח 17 בני אדם בבית ספר בפלורידה ב-2018, החוקרים מצאו שהסיכון לפתח פוסט טראומה עלה ככל שהצופים נחשפו ליותר סוגי מדיה. ההסתברות לפתח פוסט טראומה בעקבות חשיפה לרשתות חברתיות, הודעות בסלולרי ושידורי טלוויזיה היתה גבוהה יותר לעומת צפייה בטלוויזיה בלבד.

התופעות האלה כבר ניכרות היטב בישראל. "מאז תחילת המלחמה ענינו בער"ן כבר למעלה מ-50 אלף פניות", מספרת ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן וראש החוג לייעוץ חינוכי במכללה למנהל. "מדובר על עלייה של מאות אחוזים לעומת זמן שגרה. בימים הראשונים ענינו ל-3,500 שיחות ביום, וגם עכשיו אנחנו מקבלים למעלה מ-1,500 פניות ביום. אנשים שמתקשרים אלינו מדווחים על סימפטומים של טראומה שהם חווים, כתוצאה מצפייה בסרטונים".

"אמא מספרת על הבת שלה, שנחשפה לסרטונים, ומאז היא לא אוכלת", ממשיכה דניאלס. "סטודנטית מתקשרת ומספרת שנחשפה לסרטון והפכה לשבר כלי. גבר שמספר שהוא כל הזמן

שעל אחד הרחובות הראשיים הציבו שורה ארוכה של שירותים כימיים לטובת משתתפי המרתון בסוף השבוע. כל מה שאני יכולתי לראות בעיני רוחי זה מחבלים יורים בתאי שירותים. איך זה יכול להיות שאני מסתובבת באמצע מנהטן עם חרדות שהולמות את החיים בעוטף עזה?  
 גיגלתי את התסמינים של פוסט טראומה: להיבהל בקלות, להרגיש שאת כל הזמן על המשמר ועל הקצה, קושי להתרכז, קושי להירדם או לישון, תחושה של עצבנות, כעס או אגרסיביות. סימנתי וי ליד כל אחד מאלה. המכה שספגו האנשים בישראל עשתה את כל הדרך לאמריקה – בעוצמה אדירה. כשהאימה מופצת באופן מידי ונרחב בסרטונים, ההלם לא דועך.

החשיפה לזוועות באופן כל כך ישיר ומפורט היא חסרת תקדים. אבל אפילו חשיפה לתוכני מדיה מתונים יותר מעלה את הסבירות ללקות בטראומה ובפוסט טראומה משנית, ולהתמודדות עם הנזק וההשלכות לאורך שנים.

מחקר שערכו חוקרים מאוניברסיטת אירוויין בקליפורניה בחן, למשל, את ההשפעה של שידורי החדשות לאחר אירועי 11 בספטמבר. המחקר, שבו השתתפו יותר מאלף משתתפים, מצא כי לאנשים שצפו בחדשות באינטנסיביות ובמשך זמן ממושך – בין ארבע לשמונה שעות ביום – היה סיכון גבוה יותר לפתח תסמינים של פוסט טראומה. מבין הנסיינים שצפו בטלוויזיה פחות מארבע שעות ביום, 3% פיתחו תסמיני פוסט טראומה, אך מבין אלה שצפו יותר מארבע שעות ביום, זינק שיעורם ל-12%. המשתתפים הפגינו רמות גבוהות

הוא צורך מרכזי, ויש לו אפקט מרגיע. אבל הגולם קם על יצרנו. במקום שאנחנו נשלט במידע, הוא שולט בנו ומגביר את מפלס החרדה. יש לנו אש-ליה של שליטה, כאילו אם נצפה בסרטונים זה יעזור לנו מול חוסר האונים שאנחנו חווים, אבל המציאות מראה שלא רק שזה לא מקנה שליטה, זו חוויה מאוד מערערת ומפוררת.

אנחנו כל הזמן אומרים שלהיות אקטיביים מסייע בהתמודדות, ממשיכה דניאלס. "הבעיה היא שבזמן מלחמה חלק מהעוגנים של אנשים נלקחים מהם, אז ההתעסקות שלנו עלולה לפנות לחיפוש מידע לכאורה, ובעצם – להתמכרות לפורנוגרפיה של זוועות. אנשים צורכים את הסרטונים האלה, ואין להם משהו אקטיבי לעשות לגבי זה, אז הם מעבירים את תפוח האדמה הלוהט הלאה. אני רואה אנשים שצפו במשהו מזוועי, והם חייבים לספר לחברים, וזה ממש מידבק. הצפייה בסרטונים האלה היא אירוע טורף בפני עצמו. "טראומה היא בעצם שכירה של הגדרות המציאות הרגילה שלנו, בעיקר את היכולת לחוות ול-נבא", אומרת גורדון. "המחשבה הרגילה שלנו היא שאנחנו יודעים איך העולם עובד, ומה שהגדיר את שבעה באוקטובר זה חוסר הידיעה וחוסר השליטה. אנחנו מוכנות לשלם מחיר כבד כדי להחזיר את השליטה – גם אם היא מדומה – לידיים שלנו".

"לגוף שלנו יש מנגנוני התמודדות עם טראומה – לברוח, להילחם, לקפוא, להיכנע", ממשיכה גורדון. "אנחנו בנויות אבולוציונית כדי לשרוד בעור-לם האמיתי אנחנו יכולות להסתתר, לברוח. אבל כשהסרטונים קופצים עלינו מהתלפון ואנחנו לא

להם, ואין לנו איך לעשות זה. הדברים הנוראים האלה קרו להם, ואני לא הייתי שם בשבילם". "כדי לשרוד מבחינה פסיכולוגית אנחנו משתמשים במנגנון ההגנה שנקרא "פיצול", אומרת דניאלס. "במטרה להפחית חרדה, אנחנו מפרידים בין מי שהאסון קרה לו, לבנינו. כשהעולם מבלי-בל, ואני מרגישה חוסר יכולת להתמצא, הנטייה הטבעית היא לעשות רדוקציה לתפיסה דיכוטורית – רע וטוב, שחור ולבן, הם ואני. האימה הכי גדולה היא שמה שקרה להם – יקרה גם לי. כשאני צופה בסרטון, במובן מסוים אני מייצרת הפרדה, ונאחזת ברעיון שלי זה לא יקרה".

\*\*\*

לצפייה בסרטונים יש השלכות נרחבות יותר מאשר על הנפש שלנו. בין היתר, היא משפיעה גם על מערכות היחסים עם בני זוג וגם על ההורות. "הילדים קולטים את הפנים שלנו כשאנחנו צופים בסרטונים", אומרת פלדמן. "אם נעביר רק את הוריו, ולא נתווך גם מסרים של תקווה, זה ישפיע על רמות החוסן של הילדים לשארית חייהם, ובפרט עם הבאה שהם יתמודדו עם סיטואציה קשה, הם יראו רק ייאוש וקטסטרופה".

"מבחינה זוגית", ממשיכה פלדמן, "אנחנו נתקלים בתופעות של היעדרות רגשית מהקשר – האדם נמצא בגופו אך לא בנפשו. אם אנחנו נמשכים לראות סרטונים, זה על חשבון האנשים סביבנו. במקרים של צפייה אובססיבית בסרטונים, ההרגל הופך להיות המרכז, והקשר הזוגי והמשפחתי הופכים לפריפריאליים".

## "חשיפה לתוכן אלים לאורך זמן מובילה לירידה ברגישות",

אומרת המטפלת גלית פלדמן. "המוח לומד ומחקה, וזה דבק בנו באופן לא מודע. חברה שלמה מרגילה את עצמה לרמות חדשות של סדיום. אני חוששת שאחרי המלחמה יהיה גל של אלימות"

מוכנות לזה, אנחנו לא יכולות להוריד את העיניים. אנחנו כנניעה מוחלטת לחומרים שתוקפים אותנו, ואנחנו מאבדות את היכולת להגיב. אנחנו במקום כל כך פגיע, ואין לנו איך להתגונן. כמו צבא מול אורות של משאית מתקרבת".

"ההשלכות הן הרסניות", אומרת דניאלס, "והן לטווח הארוך. ככל שאנשים אמפתיים יותר, עם יותר חמלה, הפגיעה יכולה להיות קשה יותר. טראומה משנית נוצרת כשאת מרגישה שהטראומה קורית לך, שזה משהו שאת חווה, ומאוד קשה להפריד בין האירועים עצמם לחוויה הפנימית".

יש גורם נוסף שקשור בצפייה בסרטונים וזוועות – תחושת אשמה. "כולם מרגישים אשמים", אומרת פלדמן. "צפייה בסרטונים נחווית כסוג של מחיר שאני צריכה לשלם, כפיצוי על אי הצדק – למה אני ניצלת ואחרים לא? לפעמים מתלווה לאשמה הזאת צורך להזדהות עם הסבל של הקורבנות, עד כדי וניחה של חלקים אחרים של החיים והקדשה של העצמי לאסון".

"אנחנו מתמודדות עם אשמת ניצול, שחוקה מאוד אצל כולנו בימים האלה", אומרת גם גורדון. "אנחנו רוצות לקחת מאחרים את הזוועה שקרתה

ואכן, מחקר שנערך בימים אלה באוניברסיטת חיפה מצא שחשיפה מתמשכת לאירועי המלחמה היא המנבא המשמעותי ביותר לירידה בתפקוד המיני. במחקר שערכה ד"ר עטרת גבירץ-מידן מבית הספר לעבודה סוציאלית, יחד עם פרופ' אריה לזר מהמחלקה למדעי ההתנהגות באוניברסיטת אריאל, בחנו החוקרים את הקשר שבין סימפטומים טראומטיים (דריכות גבוהה, תחושת "היכון", פלאשבקים, ניתוק, סערה רגשית ועצבנות) לבין שינויים בתפקוד המיני, בהם שק המיני ובתדירות יחסי המין. במחקר נכללו 800 נבדקים – גברים ונשים, שחלקם חוו את האירועים באופן ישיר, וחלקם נחשפו אליהם דרך התקשורת והרשתות החברתיות.

"הצפייה באירועי המלחמה במדיה השונות – חדשות, מדיה חברתית, ווטסאפ וטלגרם – היתה המנבא החזק ביותר לירידה בתדירות של פעילות מינית, ולירידה בחשק מיני ותפקוד מיני", אומרת גבירץ-מידן. "ההשפעה היתה חמורה יותר אפילו בהשוואה למצב של חשיפה ישירה לאירועים". "ההשפעה השלילית של החשיפה למדיה נוצרת מכיוון שהמוח לעתים קרובות לא מבדיל בין

מה שאנחנו רואים על המסך למה שקורה במציאות", מוסיפה החוקרת. "לכן, החשיפה לאירועים הטראומטיים על המסך יכולה להיחנות כקשה לא פחות, ובמקרה הזה – אף יותר. כי במציאות קום לחוות רק את החוויה האישית שלי, המוח שלי מוצף בחוויות של הרבה אנשים אחרים".

אלא שההשלכות לא נעצרות אפילו במעגל הקרוב אלינו. "אני חוששת שאחרי המלחמה יהיה גל של אלימות", אומרת פלדמן. "מתוקף נות ואגרסיביות ועד לאלימות במשפחה. המוח לומד, והמוח מחקה, זה דבק בנו באופן לא מודע. חשיפה לתוכן אלים לאורך זמן מובילה לירידה ברגישות. אנחנו מפתחים סבילות, יש נורמליזציה, וחברה שלמה מרגילה את המוח שלה לרמות חדשות של סדיום ואלימות באופן קיצוני. זה עלול לגרום לפתולוגיה חברתית – נהפוך לפחות רגישים לצרכים, למצוקות, נהיה פחות אמפתיים. מה זה הפליק שבעלך נתן לך לעומת מה שעברו שם?"

"העולם עובר תהליך של הקצנה", אומרת גם גורדון. "זה קשור למעגל המראות שהרשתות החברתיות מייצרות, כרגע – בתוך סביבה של אלימות גואה. לאן זה לוקח אותנו כאנושות, להמשיך את ההפצה הכלתית מצונורת הזאת?"

\*\*\*

מתוך מודעות להשלכות הנפשיות הקשות, המדינה נמנעה עד כה מלהפיץ סרטון רשמי בן 45 דקות שנערך על ידי דובר צה"ל ומתעד את אירועי הטבח. גורמים רשמיים מקרינים את הסרט תחת פיקוח ובאופן מצומצם לאנשי תקשורת ולמקבלי החלטות בעולם, במטרה להמחיש את המאורעות ולגייס תמיכה בינלאומית בישראל.

אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש הפצירו בממשלה שלא לפרסם לציבור את הסרטון המלא. פרופ' איל פרוכטר, יו"ר המועצה הלאומית לפוסט טראומה, כתב מכתב לפני שבועיים למנכ"ל משרד הבריאות, משה בר סימן טוב, שבו התריע כי "צפייה בסרט עלולה לפגוע בצופה, ואם ידלוף או יישמש לצפייה רחבה, ייצא מו"ק לצופים".

"יש חשיבות להקרנת הסרטונים בעולם, בעיקר במקרים שבהם אנשים מכחישים את מה שקרה", אומרת דניאלס, "אבל כאן בישראל אין לזה ערך מוסף. אין צורך לשכנע את המשוכנעים, שחווים כל יום, דקה-דקה, את ההשלכות של הזוועות. אני לא מכירה אדם אחד שלא מושפע מהאירועים או לא מחובר אליהם רגשית. לעשות את זה לעצמנו, זה להוסיף על הסבל עוד סבל, שעלול לפגוע באופן מהותי ביכולת שלנו לתפקד ולסייע למי ששוקקים לעזרה".

"הלוואי שהסרטונים האלה לא היו זמינים ברשת", מסכמת גורדון, "הלוואי שלא היינו צריכות להתמודד עם הדילמה הזאת".

בבוקר שבעה באוקטובר אף אחד לא בא. אף אחד לא הציל את תושבי עוטף עזה או את המבליים במסיבה. אחרי שבעה באוקטובר, אף אחד לא ממהר לחסוך מאיתנו הצפה של זוועות. היכולת להיות עדים לניצולי הזוועות ולא להשיבם – נשענת על הגבול הדק שבין הכרת האירועים שהתרחשו לבין קריסה מנטלית כתוצאה מחשיפת יתר. ועל הגבול הדק הזה – אנחנו נאלצים להלך בעדינות בימים אלה. ■