



בריאות

שנה של מצוקה נפשית: יותר ילדים פנו השנה לער"ן מאי פעם

מנתונים שפרסמה העמותה, כל שיחה חמישית השנה הגיעה מילדים ובני נוער, כש-40% מהפניות עסקו בחרדה, טראומה ואובדן. כמו כן, התקבלו 50 אלף פניות של הורים במצוקה, 40 אלף פניות של חיילים ו-15 אלף פניות של מפונים

התראות במייל

עידו אפרתי

07 • 11:15 באוקטובר 2024

זו הייתה הקשה והטרנית ביותר בתולדותיה של ישראל. טבח 7 באוקטובר הגיע אחרי שנה של כאוס חברתי ופוליטי מטלטל ששמט את הקרקע תחת יסודות הקיום בישראל הדמוקרטית, הסולידרית, המאוחדת.

הימים והשבועות הראשונים נדמו אפוקליפטיים, תנ"כיים כמעט. לרגע נדמה היה שרוח ההתנדבות וההתגייסות יצליחו להתעלות מעל תעשיית הרעל והשיסוי של הרשתות החברתיות, מעל הציניות והתכנות הפוליטית, והשנאה התהומית. אחרי כל "אחים אנחנו".

ההתפכחות הייתה מהירה. תחושת האיום הקיומי התפוגגה במהירות, המחנאות חזרה לשלוט, החיבוק הקולקטיבי הפך מהוסס או סלקטיבי, אנשים חזרו לשגרת יומם - איש איש לעצמו, לפצעיו. האובדן, השכול, החטופים, שדה בקרב, ה"הותר לפרסום", הפכו חלק מהמציאות בזמן שאלפים איבדו את עולמם.

שנה אחרי, תמונות החטופים, הסרטים הצהובים, הדיסקיות, ומיצגי ההזדהות והגברת המודעות - עדיין שם, אך מיום ליום הם מתקשים לממש את יעודם, לחדור לתודעה ולהניע לפעולה. אחרי שנה הם כבר תפאורה קבועה בכל יישוב ובצדי הדרכים, חלק בלתי נפרד מהנוף. השמות והפנים כבר חקוקים אבל העיניים כבר חולפות על פניהם, בין שלטי חוצות פרסומיים למשקפי שמש או לחברת ביטוח.

ב-20 במרץ צוין "יום האושר הבינלאומי", ובו פורסם מדד האושר העולמי (WHR). ישראל, אחרי משבר חברתי עמוק ואסון 7 באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל", דורגה במקום החמישי, כשמעליה רק פינלנד, דנמרק, איסלנד ושוודיה

מדד האושר היחסי

ב-20 במרץ, כמעט שישה חודשים אל תוך מציאות העוועים, צוין "יום האושר הבינלאומי", ובו פורסם, כמדי שנה בעשור האחרון, מדד האושר העולמי (WHR). ישראל, אחרי משבר חברתי עמוק ואסון 7 באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל", דורגה במקום החמישי, כשמעליה רק פינלנד, דנמרק, איסלנד ושוודיה.

הסקר שנערך בחודשים אוקטובר-נובמבר 2023 - בלב לבו של האירוע הטראומטי בתולדות, מסביר כנראה את העובדה שישראל ירדה בדירוג מהמקום הרביעי לחמישי ביחס לסקר הקודם.

יתרה מכך, בקרב ישראלים בני 30 ומטה - אלה שבני גילם איבדו את חייהם במסיבת הנובה, במלחמת "חרבות ברזל", מי נושאים על כתפיהם נטל כבד של שירות מילואים, ומי שיש להם סיבות טובות להיות מוטרדים מעתידם בישראל - דורגו במקום השני בעולם במדד האושר עולמי (אחרי צעירי ליטא).

כיצד יכול לדור דירוג כזה בכפיפה אחת עם המציאות ששררה בישראל בשנה האחרונה? קשה להסביר, אבל דבר אחד ברור: כשמדובר בבריאות הנפש ומצוקה נפשית קשה להתייחס לישראל כאל מקשה אחת כאל "רקמה אנושית אחת".

במבט מרוחק יותר, נדמה שהיא נחלקת בין אלה שספגו אובדן אישי קרוב, וחייהם השתנו לבלי היכר, כמו גם מי שחוו את זוועות המלחמה במסגרת שירותם הצבאי ושילמו על כך מחיר גופני ונפשי, ובין מי ש"התמזל מזלם" ונותרו בגבולות האמפתיה וההזדהות, תחת משקעי האווירה הכללית והיגון הקולקטיבי.

כקולקטיבי, ישראל מפגינה אולי מה שנקרא "חוסן לאומי" - מושג שחלק מהמומחים, הפוליטיקאים ואנשי הממסד אוהבים להשתמש בו. אבל קולקטיבי הוא בסופו של דבר של אוסף פרטים, ומשקעיהם הנפשיים של 7 באוקטובר והמלחמה העקובה מדם מחללים מתקיימים במרחב הגדול שבין הפרעה נפשית כרונית - דוגמת הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD), שדוברה רבות בסמוך לאירועים, ועד מצוקות נפשיות רבות אחרות שנוגעות בה באופן עקיף, בכל תחומי החיים - יחסים במשפחה, מצב כלכלי, זוגיות או כל משבר אישי.

צילום: דוד בכר

בחודש הראשון למלחמה, היו הפניות בנושאי חרדה, טראומה ואובדן 48% מכלל הפניות, ובהמשך השנה, היו הפניות בנושאים אלה 16.8% מהפניות בממוצע שנתי. בער"ן טוענים כי הירידה עשויה להצביע על התאוששות חלקית והסתגלות מדורגת למצב החדש, תוך כדי קבלת תמיכה נפשית

פחות חרדה, יותר כאב

מנתונים שפרסמה עמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) עולה שבשנה האחרונה נתקבלו במוקד הטלפוני ובאתר של ער"ן 300,932 פניות מצוקה. כל פנייה חמישית הגיעה מילדים ובני נוער, כאשר 40% מהם חוו חרדה, טראומה או אובדן.

בחודש הראשון למלחמה, היו הפניות בנושאי חרדה, טראומה ואובדן 48% מכלל הפניות - מה שביטא את השפעה המיידית של האירועים הקשים על הציבור בישראל. על פי נתוני ער"ן בהמשך השנה, היו הפניות בנושאים אלה 16.8% מהפניות בממוצע שנתי.

בער"ן טוענים כי הירידה עשויה להצביע על התאוששות חלקית והסתגלות מדורגת למצב החדש, תוך כדי קבלת תמיכה נפשית. יחד עם זאת, ההשפעות של מלחמה וטראומה לעתים מושהות ועשויות

להתבטא באופנים שונים ומצוקות מגוונות וארוכות טווח" טוענים בער"ן.

ואולם, גם אם חל שינוי בתמהיל של סיבות הפנייה למוקד התמיכה, במקרים רבים התחלה המצוקה הראשונית במצוקה נפשית אחרת. כך למשל שיעור סיבות הפנייה בשל מצוקה נפשית שקושרה בבדידות וכאב נפשי עלתה והגיעה לכדי 26% (בדידות) ו-31% (כאב נפשי).

בער"ן טוענים כי הדבר מצביע על השפעה מתמשכת וארוכת טווח של המלחמה על הרווחה הנפשית, שמתבטאת בין השאר בתחושת מועקה יציבה ובדידות עזה בקרב רבים, ככל שהמציאות בישראל מתמשכת. בשנה האחרונה מדווחים בער"ן גם עלייה בפניות מצוקה נפשית על רקע יחסים בינאישיים לכדי 18% מפניות ושיעור פניות של 2.6% בשל השפעות המצב הכלכלי.

"הנתונים מצביעים על עלייה מדאיגה במצוקה הנפשית, שמתבטאת לא רק בחרדה ובפחד, אלא גם בבדידות עמוקה ובכאב נפשי מתמשך. אפקט יום השנה הוא תזכורת לכך שהזמן חולף, אך ההשלכות הנפשיות והזיכרונות הקשים נותרים"
ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן

הזמן חולף, המצוקה נשארת

"הנתונים מדברים בעד עצמם ומצביעים על כך שהמלחמה חוללה סערה עזה בנפשנו", אומרת ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן. "הנתונים מצביעים על עלייה מדאיגה במצוקה הנפשית, שמתבטאת לא רק בחרדה ובפחד, אלא גם בבדידות עמוקה ובכאב נפשי מתמשך. אפקט יום השנה הוא תזכורת לכך שהזמן חולף, אך ההשלכות הנפשיות והזיכרונות הקשים נותרים".

פילוח הפונים בבקשה לתמיכה על פי אוכלוסיות מעיד עד כמה רחבה ועמוקה השפעת המלחמה. על פי הנתונים, למעלה מ-40 אלף פניות

הגיעו אל העמותה מחיילים, משרתי מילואים ובני משפחותיהם.

"הקרבות, האלימות ואובדן של חברים הם רק חלק מהאתגרים שנאלצים להתמודד עימם. מצוקות אלו עלולות להתבטא במגוון רחב של תסמינים כגון חרדה, דיכאון, קשיי שינה, קשוי ביצירת קשרים וכעס", טוענים בער"ן, ומדגישים כי מצוקה נפשית מתגלה גם במעבר החד משדה הקרב אל שגרת החיים האזרחיים והאישיים, תוך ניסיון לשמר יציבות, כאשר ברקע חוזר הוודאות לגבי קריאה לשירות מילואים נוסף.

אל המוקדים הטלפוניים ואתר האינטרנט הגיעו בשנה האחרונה 58 אלף פניות של ילדים ומתבגרים - כל שיחה חמישית. אפשר רק לדמיין עד כמה עמוקה וקשה המצוקה של נער או נערה כדי שיאזרו אומץ לפנות ולשוחח עם אדם זר על מצבם.

בער"ן מציינים כי כ-40% פניות הילדים ובני הנוער בשנה האחרונה עסקו בתכנים של חרדה, טראומה ואובדן. כשליש מהפניות עסקו בקשיים סביב מערכות יחסים ובתחושת בדידות. בנוסף, 20% מהפניות עסקו בכאב נפשי, דיכאון ומצוקה נפשית חריפה

בער"ן מציינים כי כ-40% פניות הילדים ובני הנוער בשנה האחרונה עסקו בתכנים של חרדה, טראומה ואובדן. כשליש מהפניות עסקו בקשיים סביב מערכות יחסים ובתחושת בדידות. בנוסף, 20% מהפניות עסקו בכאב נפשי, דיכאון ומצוקה נפשית חריפה.

האמצעי העיקרי באמצעותו פנו הילדים והמתבגרים היו פלטפורמות מקוונות (ווטסאפ, צ'אט, פורום, מייל). אחת הדוגמאות שלפניה היא של נער כבן 14 שמרגיש בודד. "אביו נשאר בדרום בשל עבודת ואמו ואחותו נמצאות אתו במרכז הארץ, בסביבה חדשה. הנתק מהחברים קשה לו ואין לו כוח להשקיע בלימודים או ביצירת קשרים אחרים. בזמן

האחרון לא הולך בכלל לבית הספר. את רוב היום הוא מעביר במיטה או במשחקי מחשב", מספרים בער"ן.

במהלך השנה האחרונה התקבלו גם כ-50 אלף פניות מצוקה של הורים. כך למשל, מספרים בער"ן על "אם לארבעה ילדים, שפונה בבהלה אל מוקד התמיכה לאחר מטח ארוך והדי יירוטים שרועמים ברקע. הבעל כבר חודשים במילואים והיא מרגישה על סף טביעה".

לדברי דניאלס, "הורים מתמודדים עם אתגרים ייחודיים: חשש על ביטחונם של ילדיהם, הצורך להסביר אירועים מורכבים והלחץ סביב שמירה על שגרה תחת נסיבות קשות - אשר מעמיסים על ההורים נטל רגשי כבד".

30% ממשתתפי הסקר של "מכבי" העידו על צורך בקבלת סיוע נפשי, 28% מההורים מעידים על עלייה בעצבנות ותוקפנות בקרב לפחות אחד מילדיהם, 45% על עלייה במשקל, 12% על שתיית אלכוהול מוגברת, ואחד מכל עשרה מעשנים לשעבר חזר לעשן בשנה האחרונה

מצוקה גם במישור הפיזי

בשנה האחרונה התקבלו בעמותה גם 15 אלף פניות של מפונים - נתון מפתיע בהתחשב בעובדה שמדובר באוכלוסייה שאמורה להיות עטופה על ידי צוות חסון ואנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש. עוד מדווחים בעמותה כי בשנה האחרונה נתקבלו גם כ-10,000 פניות של שורדי שואה, שחווים לעיתים טראומה מחודשת, המציפה זיכרונות כואבים מהעבר.

"ההסלמה הביטחונית, הרעשים החזקים, והחדשות הרעות עלולים להחזיר אותם אל המחנות ואל האובדן שחוו. הם משתפים בחרדה, בדיכאון ובבדידות העזה. בנוסף, הם דואגים לבני משפחתם ולדור הצעיר וחוששים שההיסטוריה תחזור על עצמה", מספרת דניאלס.

הנתונים של ער"ן הם רק עדות אחת למצוקה הנפשית שחוו ישראלים בשנה האחרונה. סקר שנערך לאחרונה בקרב אלף מבוטחי "מכבי" בגילי 20 עד 75, לסיכום שנה למלחמה, מעיד גם הוא על משקעיה הנפשיים של השנה האחרונה. כך למשל, 30% ממשתתפי הסקר העידו על צורך בקבלת סיוע נפשי מאנשי מקצוע בשנה האחרונה.

כמחצית מהציבור, על פי הסקר, מעיד שצמצם פעילויות חברתיות, מרגיש פחות מרוכז וממוקד וכי יש לו פחות כוח להתמודד עם היומיום, 28% מההורים מעידים על עלייה בעצבנות, בדכדוך ובחוסר סבלנות, וכן על מסוגרות ותוקפנות בקרב לפחות אחד מילדיהם.

גם במישור הפיזי ניכרת ההשפעה הנפשית על הישראלים. 45% מהמשתתפים בסקר העידו על עלייה במשקל, 12% דיווחו על שתיית אלכוהול מוגברת, וכן על כך שאחד מכל עשרה מעשנים לשעבר חזר לעשן בשנה האחרונה.

בנוסף, על פי נתונים של רשת מכבי פארם, ישנה עליה של 31% בצריכת תוספים וויטמינים להרגעה ושינה. בנוסף ישנה עליה של 15% ברכישת תרופות ללא מרשם לצרכים אלה בהשוואה לשנה שקדמה למלחמה.

הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר | רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ