



95573219-1	09/10/2025	הארץ - מוסף מיוחד	עמוד 4	1/2	25.67x33.6
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190					

המחיר הנפשי בציון שנתיים למלחמה: נתוני ערן חושפים את תמונת המצב הנפשית של הישראלים :

TheMarker המחלקה המסחרית - תוכן שיווקי

המחיר הנפשי בציון שנתיים למלחמה: נתוני ער"ן חושפים את תמונת המצב הנפשית של הישראלים

ישראל הפכה ממדינת חירום דרוכה לחברה מותשת. שנתיים למלחמה שמעצבת מחדש את נפש הישראלים וחושפת חברה שנאבקת לשמור על חוסן ושפיות. שליש מהפניות לער"ן עוסקות כיום בבדידות לעומת 13% בתחילת הלחימה, משברי זוגיות כמעט שילשו את עצמם ואצל חיילים יותר מ-35% מהשיחות נוגעות לתחושת הבדידות

של חוסר שייכות, וינקה מ-13% מכלל הפניות בתחילת הלחימה ל-33.7% כיום, פי שניים וחצי. גם קשיים בוגיות ובמשפחה, שמטבעם נוטים להחמיר בתקופות מתוחות, כמעט שילשו את עצמם: מ-7% ל-19.3% מהשיחות. המצוקה הנפשית לא נעלמה, היא פשוט שינתה צורה לחמקמקה ושהקטה יותר, ומחייבת אותנו להיות קשובים לה ולהתאים את עצמנו ואת המערכת כדי לטפל בה כמו שצריך.

ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של ער"ן, מסבירה כי מדובר בתהליך כמעט טבעי, אך מסוכן לא פחות: "בשלב הראשון אנשים מגיבים לאירועים טראומטיים מידיים של אועקות, פגיעות וכדומה, אבל ככל שהמלחמה מתארכת המוח מנסה להסתגל. החרדה הראשונית פוחתת, אך חוסר הודאות והעייפות מצטברים. המחיר הוא בדידות, דיכאון ומשברים ביחסים. מצב חירום תמידי של מלחמה ממושכת לכשעצמה מהווה מצב בלתי נסבל לנפש האנושית. לאורך זמן, מציאות של מלחמה עלולה לייצר פגיעה מערכתית ביכולת ההחלמה, בעיבוד חוויות ובשיקום האמון הבסיסי בעולם כמקום בטוח".

מהפכה שקטה בנפש הישראלית
היקף הפניות לער"ן ממחיש עד כמה עמוק הפצע. מאז אותו בוקר של השבעה באוקטובר 2023 התקבלו יותר מ-637 אלף פניות מצוקה. מאחורי כל נתון כזה מסתתר סיפור אנושי: אם צעירה שמתקשה לשלוח את ילדיה לבית הספר, חייל מילואים שחוזר מהחזית ואינו מצליח להירדם, נערה שמרגישה שהקרע נשמטה מתחת לרגליה או עצמאית שמנסה להבין איך להחזיק את הבית, העסק והמשפחה כשכל הזוג שלה במילואים.

כ-1,800 מתנדבות ומתנדבים יושבים מדי יום, מקשיבים, מחזיקים יד מרחוק ולעיתים מצילים חיים. "כל שיחה היא עולם ומלואו", אומר דוד קורן, מנכ"ל ער"ן. "מאות אלפי פניות אינן רק נתון יבש, הן עדות לחברה שלמה שמנסה לשרוד מצב קיומי ממושך".

"כל שיחה היא עולם ומלואו", פוסק דוד קורן, מנכ"ל ער"ן. "מאות אלפי פניות אינן רק נתון יבש, הן עדות לחברה שלמה שמנסה לשרוד מצב קיומי ממושך". פילוח הנתונים חושף תמונה מטרידה במיוחד בקרב קבוצות מסוימות. כ-120 אלף מהפניות הגיעו מחיילים בשירות סדיר ובמילואים, ומתוכן יותר מ-35% עסקו בבדידות. שיעור הפניות בנושאי אלימות ופגיעה מינית בקרב חיילים כמעט כפול



גאלה רחמילביץ'

מאז אותו בוקר של השבעה באוקטובר 2023 התקבלו יותר מ-637 אלף פניות מצוקה. מאחורי כל נתון כזה מסתתר סיפור אנושי: אם צעירה שמתקשה לשלוח את ילדיה לבית הספר, חייל מילואים שחוזר מהחזית ואינו מצליח להירדם, נערה שמרגישה שהקרע נשמטה מתחת לרגליה או עצמאית שמנסה להבין איך להחזיק את הבית, העסק והמשפחה כשכל הזוג שלה במילואים

"רק" 14.5% מהשיחות נוגעות לנושאים הללו. לעומת זאת, הבדידות, אותה תחושה חמקמקה

קה: בעוד שבחודש הראשון למלחמה כמעט 60% מהפניות עסקו בחרדה, בטרומה ובאובדן, כיום

שנתיים חלפו מאז פרוץ מלחמת "חרבות ברזל", והשקט שמייחלים לו עדיין רחוק. אבל האיום שמסתמן כיום אינו עוד אועקות, חדירות מעבר לגבול או חדשות דרמטיות מהחזית, אלא משהו אחר. שקט הרבה יותר מסוכן. לא עוד רעש של חרדה מיידית, אלא דממה עיקשת של בדידות, עייפות ושחיקה נפשית מתמשכת. זהו סיפור שמספרים לא רק הנתונים היבשים, אלא אלפי שיחות של ישראלים מכל רחבי הארץ שמתקשרים לקווי הסיוע של עמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית). מאחורי כל שיחה מסתתר אדם שמנסה להחזיק מעמד במציאות שמסרבת להיראות "נורמלית".

אם בתחילת המלחמה נדמה היה שהסכנה המרכזית טמונה בפחד המיידית של אועקות, חטיפות או אובדן קרובים, הרי שכיום התמונה שונה לחלוטין. הנתונים שמפרסמת עמותת ער"ן עם ציון שנתיים ללחימה מצביעים על שינוי דרמטי בדפוסי המצור

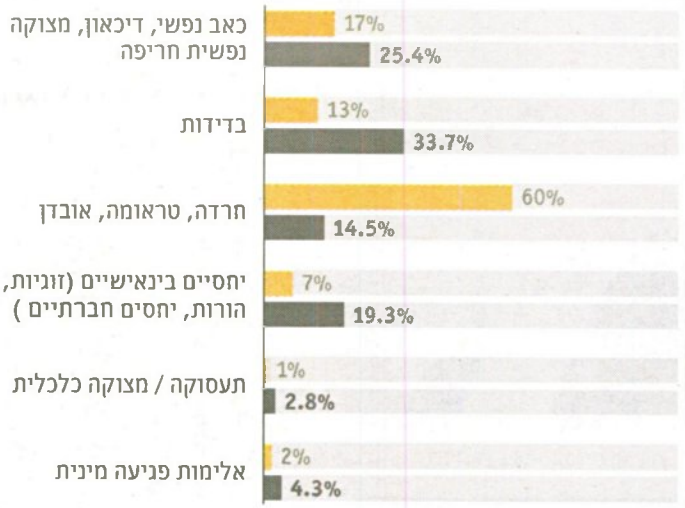
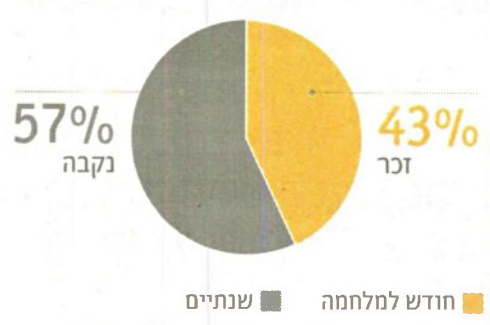


95573218-0	09/10/2025	הארץ - מוסף מיוחד	עמוד 5	2/2	25.76x32.85
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית - 28190					

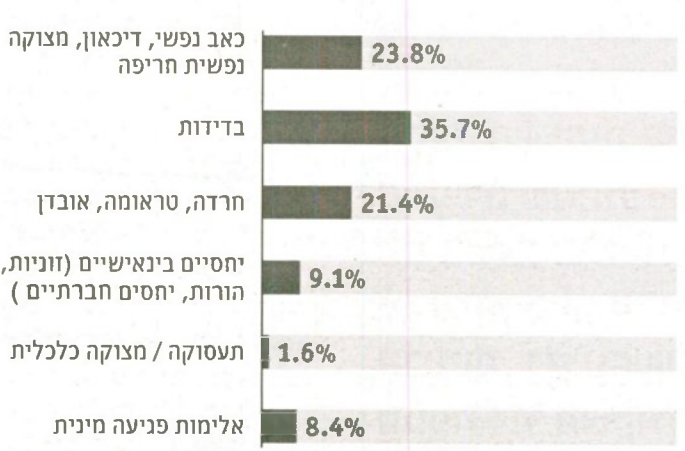
המחיר הנפשי בציון שנתיים למלחמה: נתוני ערן חושפים את תמונת המצב הנפשית של הישראלים :

TheMarker המחלקה המסחרית - תוכן שיווקי

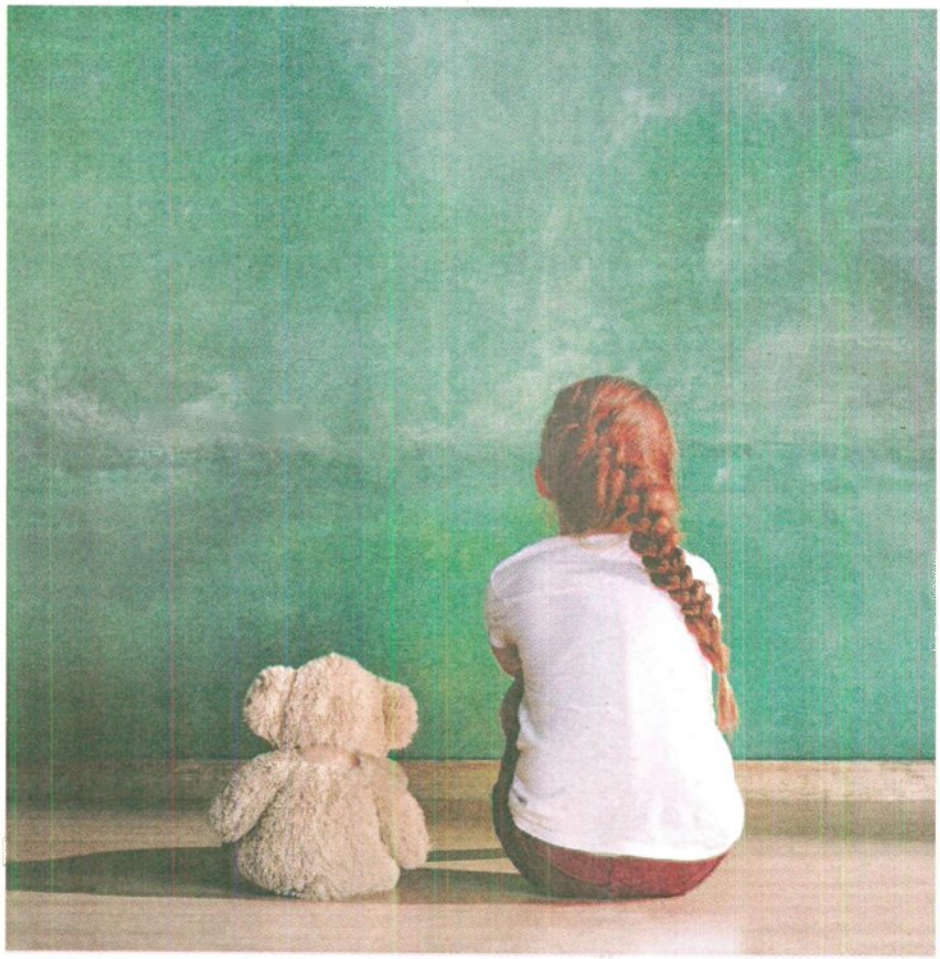
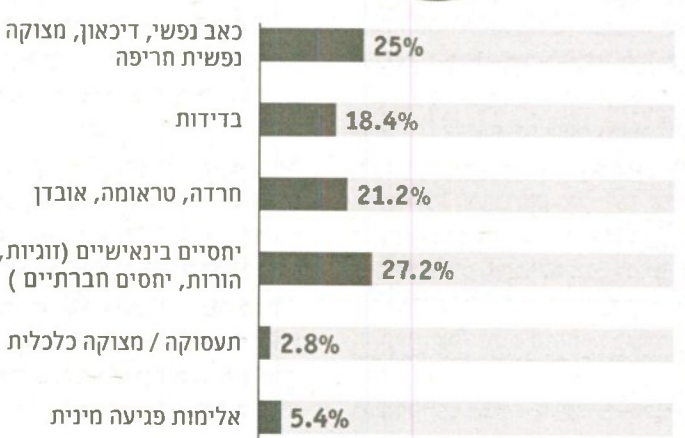
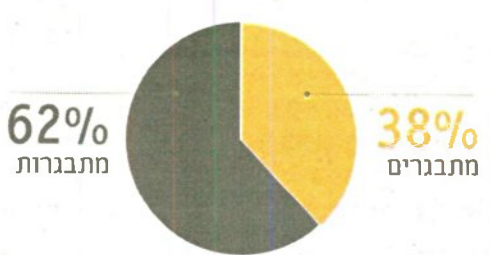
חיפוי פניות המצוקה כלל הציבור



חיפוי פניות המצוקה חיילים בשירות ובמילואים



חיפוי פניות המצוקה ילדים, בני נוער וצעירים



לא צריכה להיות "סוד מביש" של מי שמתקשה. בשנת 2025 חשוב שנקה את הכושה מהשיח וני" צור יחד, כחברה, מרחב בטוח לכל אחד להתמודד עם המציאות הלא פשוטה והבלתי נגמרת בארץ. המלחמה המתמשכת יצרה בישראל מציאות של "סיר לחץ" תמידי. אין רגע אחד של שקט לעכל ולהתמודד. זו מציאות שאת האפקט המלא שלה המחיר הנפשי הגבוה שהיא גובה אנחנו נראה עוד שנים קדימה, ולא רק אצל החוזרים משדה הקרב. פילוח הגילים ממחיש את רחב היריעה; בני 25 עד 54 שהם גילאי העבודה וההורות מובילים את הסטטיסטיקה, הם עדות ללחץ הכפול של ניהול קריירה ומשפחה תחת איום ביטחוני מתמשך. ילדים ובני נוער מהווים כ-20% מהפניות, ומבוגרים בני 65 ומעלה כ-12%. אף אחד לא חסין. המלחמה הזו אינה מבחינה בין גילים, מגדרים או מעמד סוציאלי-אקונומי. היא וולגת אל כל בית וכל לב. ואכן, נדמה שהקרב על הנפש רק מתחיל. גם אם המלחמה תסתיים בשדה הקרב, החברה הישראלית עוד תיאלץ להתמודד עם ההדים השקטים שלה; תחושת הבדידות, היחסים שנפרמים, האמון שנשחק. יום בריאות הנפש השנה, שיצוין ב-10 באוקטובר, כחוק רשמי שנועד להדגיש את חשיבות הנושא, אינו רק תאריך סמלי; הוא קריאה להתבוננות פנימית, תזכורת שהנפש דורשת טיפול לא פחות מכל פציעה גופנית. מאחורי כל סטטיסטיקה יש אדם בשר דם שזקוק להקשבה, לחיבור, ובעיקר לתקווה.

מהממוצע באוכלוסייה הכללית, עדות לחשיפה מתמשכת למצבים קיצוניים ולחץ נפשי מתמשך. גם הדור הצעיר נפגע בעוצמה: ילדים, בני נוער וצעירים עד גיל 24 מהווים כחמישית מכלל הפניות, כאשר כרבע מהשיחות שלהם עוסקות במצוקה נפשית חריפה ו-27.2% במשברים במערכות יחסים. מדאיג במיוחד הנתון שלפיו כ-3% מהשיחות עם צעירים כוללות תוכן אובדני, גבוה משמעותית מהממוצע הכללי. לצד זאת נרשמה ירידה מסוימת במספר הפניות על מחשבות אובדניות מ-7,183 בשנת 2023 ל-6,321 בשנת 2024, והשנה צפוי מספר דומה. האם מדובר בהצלחה של קווי הסיוע והעלאת המודעות, או פשוט בתופעה שמתרחבת על פני זמן ממושך יותר? קשה לדעת. יכול להיות שהמצוקה מתפזרת על פני ימים ושבתות, אומרת ד"ר דניאלס, "פחות ניסיונות מיידיים, יותר שחיקה שקטה שקשה למדוד". מה שבטוח, הנתונים הללו מחייבים לא רק אותנו לפקוח עיניים ולשים לב לכל מי שסביבנו, אלא גם מחייבים אותנו לדרוש מהממשלה לפעול בהקדם להגדלת התמיכות הנפשיות והטיפוליות לכל שכבות האוכלוסייה כחלק בלתי נפרד מהביטחון והחוסן המדיני במלחמה. "אני קורא למקבלי ההחלטות לקחת אחריות ולבסס את נושא תקצוב השירות של ער"ן בצורה מעוגנת וקבועה מדי שנה, ובאופן שיהלום את היקפי הצרכים שעומדים על פניהם", אומר דוד קורן, מנכ"ל ער"ן.

מבט קדימה: הקרב על הנפש

שדה הקרב נכנס לכל בית בישראל. לעתים הוא שקוף ולעתים לא. אנחנו, כחברה וכמדינה, מחויבים לשים לב, להתייחס לנושא באופן יומיומי ולהעניק תמיכה וסיוע לכל מי שזקוק, ולא פחות חשוב - לנרמל את השיח בנושא. בריאות הנפש

אם אתם חווים מצוקה, אל תישארו עם זה לבד. ער"ן מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית מצילת חיים 24/7 לכל אדם, בכל גיל ובכל סוג של מצוקה. הסיוע מוענק באנונימיות ובאופן מידי. חייגו 1201, במקור חיילים בסדיר ובמילואים 2201 * ובאתר eran.org.il בצ'אט, WhatsApp: 052-8451201

בשיתוף עמותת ער"ן