



95573308-0	09/10/2025	הארץ - מוסף מיוחד	עמוד 11	1	26.18x33.17
עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית ד"ר שירי דניאלס - 28190					

לילות ללא שינה: מצוקת ההורים ללוחמים :

TheMarker המזלקה המסחרית - תוכן שיווקי

לילות ללא שינה: מצוקת ההורים ללוחמים

שנתיים לתוך המלחמה, השיח הציבורי מרוכז בעיקר בלוחמים עצמם: הפצועים בגוף ובנפש והנופלים. אולם לצד החזית הצבאית מתנהלת בבית חזית משפחתית. הורים לחיילים מוצאים עצמם כלואים בין דאגה עזה לילדיהם לבין חוסר אונים אל מול מציאות שבה אין להם שליטה על גורל היקר להם מכל

ד"ר שירי דניאלס

קולות מהשטח

"אני לא ישן בלילות. לוקח כדורים להרגעה, לפעמים זה עוזר ולפעמים לא. כל מחשבה שלי היא על מה שקורה לבן שלי עכשיו בעזה". "הבן שלי חוזר מהצבא כמו זומבי. מספר שיש לו סיוטים בלילה, שומע קולות של חברים מהיחידה וועקים לעזרה ואז דממה. בצבא החליטו שהוא כשיר לחזור לעזה. אם לא ייכנס, ישלחו אותו לכלא. איך אני כאמא יכולה לשאת את זה?". "מאז שהבן שלי חזר ממילואים הוא לא מתפקד. מסתגר בחדר ישן עד הצהריים, הפסיק לעבוד. אני רואה אותו נעלם לי מול העיניים ואין לי דרך להגיע אליו".

אלו אינם סיפורים חריגים, אלא עדויות להתמורדות יומיומית שמלווה אלפי משפחות בישראל בשנתיים האחרונות. עשרות אלפי פניות הגיעו לער"ן בשנתיים של מלחמה שאין לה סוף. הורים ללוחמים מוצאים את עצמם בלב שתי חזיתות: בחזית האחת - הצבאית ילדיהם נלחמים, ובחזית השנייה - הביתית הם מתמודדים עם מתח יומי שאינו מרפה, דאגה מתמשכת ותחושת חוסר שליטה. התרדה שכלב מחלחלת לשגרה, פוגעת בתפקוד, ולעיתים גם בבריאות הנפשית והפיזית. זו מלחמה שקטה, מתמשכת, ורבים מהם נושאים אותה לבדם.

שני מוקדים של מצוקה הודית

מתוך השיחות עם ההורים עולה כי המצוקה נחלקת לשני מוקדים עיקריים:

- חרדה עצומה לחיי הילדים - הורים רבים מתארים לילות ללא שינה, מחשבות טורדניות ותחושת חוסר שליטה. הם חיים עם הידיעה שילדיהם חשופים לסכנה יומיומית, מבלי שיוכלו להגן עליהם. הורים מספרים כי על מנת לשאת את החרדה הם נוטלים כדורים פסיכיאטריים וכדורי שינה. המצוקה אינה נשארת ברובד הרגשי בלבד, היא פוגעת בבריאות ובתפקוד היומיומי, בעבודה, בקשרים חברתיים וביכולת ההורה לנהל חיי משפחה.
- דאגה סביב ההשלכות הנפשיות של הלחימה - הורים רבים פונים לער"ן לא רק בשל הדאגה הישירה לשלום ילדיהם בשדה הקרב, אלא בשל מצוקות נפשיות שהתפרצו בעקבות השירות. חיילים רבים מתארים תסמינים של תגובות קרב וטראומה לרבות סיוטים, התפרצויות זעם, הסתגרות ואף מחשבות אובדניות. במקרים כאלה ההורה נאלץ להתמודד עם תחושת אחריות כבדה ולשמש קו הגנה מול מערכות שלעיתים אינן מספקות מענה מספק, זמין או מיד.



ד"ר שירי דניאלס | צילום: פרטי

הדילמה הערכית

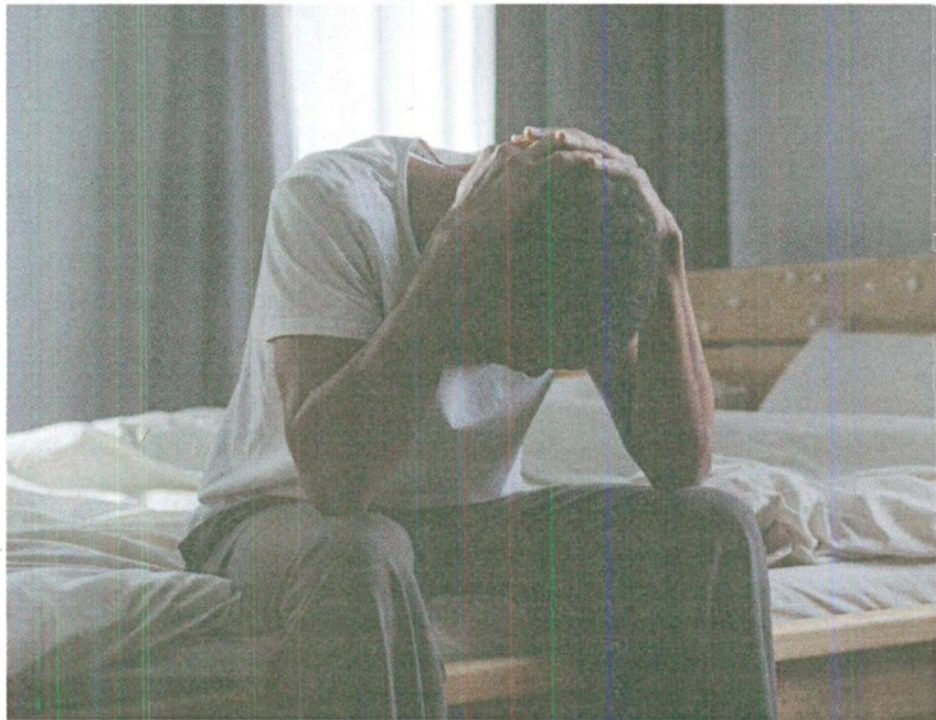
מעבר לחרדה המיידית, ההורים מתמודדים עם מתח עמוק בין ערכים ואמונות למציאות הכפויה. רבים מהם גדלו על ערכי שירות, נתינה והקרבה למען המדינה, וכעת הם מתמודדים עם כאב עצום כשהם רואים את ילדיהם משלמים מחיר כבד - נפשי ולעיתים מוסרי. תחושות של פגיעה בזהות עלולות להתעורר כשחיילים נדרשים לבצע משימות שנוגדות את עולמם הערכי או את תחושת הצדק של משפחותיהם. במקרים כאלה ההורים חשים קרע פנימי: בין הרצון לתמוך בילדיהם כחיילים לבין הרצון להגן עליהם כילדים. החויה הזו מייצרת תחושת פגיעה מוסרית וערעור זהותי לא רק של החייל, אלא של המשפחה כולה.

מקורות המצוקה

כדי להבין את עוצמת הכאב ההורי, חשוב למפות ולהבין את שורשי המצוקה: תחושת חוסר שליטה: ההורים ידעים שאין בידולתם להשפיע על גורל ילדיהם בזמן הלחימה. פערי מידע: לעיתים הורים מרגישים שהם מקבלים מידע חלקי או מטעה מהצבא, מה שמעצים תחושת חוסר אונים וחרדה. שחיקה מתמשכת: ככל שהמלחמה נמשכת, היכולת של ההורים לשמר חוסן נפשי נשחקת. נשיאת אחריות כבדה: ההורה נדרש לדאוג גם לעצמו וגם לילד או למספר ילדים בשירות סדיר ומילואים, וכן לשאר בני המשפחה.

השלכות על ההורים ועל המשפחה

השיחות בער"ן ממחישות עד כמה מצוקת ההורים מהותית ואף גוררת פגיעה תפקודית - לרבות קושי בחיי עבודה ומשפחה, ירידה ביכולת להתרכז, הימנעות ממפגשים חברתיים ובדידות. המצוקה מושפעת מכל גיוס מילואים, תמרון או מבצע חדש, ועשויה להביא להעצמה



והדילמות המוסריות, מבלי לנסות ליישבם בכוח. לעיתים עצם הדיבור מפחית תחושת בידוד ומאפשר עיבוד משותף.

מצוקת ההורים ללוחמים היא תזכורת כואבת לכך שמלחמה ממושכת אינה מסתיימת בשדה הקרב בלבד. היא גובה מחיר מתמשך של קרעים במערכות יחסים ופגיעה ביכולת האישית, המשפחתית והקהילתית להתמודד. גם אם נעניק מענה נפשי מקצועי לכל חייל ולכל הורה, הקיום במצב חירום תמידי הוא בלתי ניתן לנשיאה לאורך זמן לנפש האנושית. מציאות כזו פוגעת ביכולת לעבד חוויות, לשקם אמון בסיסי בעולם כמקום בטוח ולבנות מחדש חוסן אישי וחברתי. לכן, לצד מתן תמיכה נפשית רחבה, יש לעשות כל מאמץ לאפשר חזרה לשגרת חיים יציבה, שכן זו היא התשתית הנפשית הבסיסית ביותר להורים, לחיילים ולכולנו כחברה.

של בעיות נפשיות קיימות או ליצירת בעיות חדשות. מעבר לכך, כאשר ההורים חווים מצוקה חריפה, המשפחה כולה עלולה להיפגע: זוגיות שמתערערת, אחים לחיילים חווים את הוריהם כפחות פנויים רגשית ומרוחקים, או מתחים משפחתיים מתמשכים.

כלים להתמודדות

- לגיטימציה לקושי: הצעד הראשון הוא להבין שהמצוקה נורמלית וצפויה. ההורים אינם "חלשים", אלא מגיבים באופן אנושי למציאות בלתי נסבלת.
- שימוש במשאבים אישיים: שמירה על שגרות מקצועיות, משפחתיות ואישיות. פעילות גופנית, קוגניטיבית, רוחנית או התנדבותיות. גם אם לפעמים קשה להתמיד, עצם השאיפה מייצרת תחושת שליטה.
- שימוש במשאבים סביבתיים: חיווק הקשרים המשפחתיים, החברתיים והקהילתיים. פנייה לקבוצות תמיכה של הורים ללוחמים, עזרה ראשונה נפשית בער"ן בטלפון או ברשת ברגעים קשים.
- בעת הצורך, פנייה לעזרה מקצועית: פנייה לטיפול פסיכולוגי או פסיכיאטרי עבור ההורה או התייעצות לגבי הילדים.
- הכרה בגבולות: חשוב שההורה יכיר במגבלות כוחו. אין ביכולתו להגן פיזית על הילד, אך הוא יכול לספק תמיכה רגשית ולעודד פנייה לעזרה.
- התמודדות עם קונפליקטים ערכיים: מתן מקום לשיח פתוח בתוך המשפחה על הערכים, הפחדים

ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן וראשת התוכנית לתואר שני בייעוץ חינוכי במכללה למנהל. מחברת הספרים 'עוצמת ההקשבה' - כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה רגשית ומשבר, ו'כאב אנולוגי בעידן דיגיטלי' בהוצאת מסר.

אם אתם או מישהו קרוב חווים מצוקה, אל תישארו לבד - דברו איתנו. עמותת ער"ן מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית מצילת חיים 24/7 באנונימיות ובאופן מיידי. לקבלת סיוע נפשי חייגו 1201 ובאתר ער"ן: www.eran.org.il בצ"ב, WhatsApp, פורום, מייל ומסרונים.

בשיתוף עמותת ער"ן