

20.35x27.59	1/2	עמוד 80	הארגון - מגזין של ציבור הנכים	29/09/2026	99213412-1
ה"נפשות ד"ר שירי דניאלס - מנהלת מקצועית ארצית בער - 28190					

עזרה נפשית ראשונה בין חירום לשגרה ובחזרה :



עזרה נפשית ראשונה בין חירום לשגרה ובחזרה

*ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית עמותת ער"

במוטיבציה, התרחקות מאנשים, קשיים ביחסים ותחושה שאין עוד כוחות להמשיך ולהתמודד. לעיתים דווקא כאשר האיום המיידי נחלש ואפשר לכאורה לחזור לתפקוד, מתברר המחיר הרגשי שנגבה לאורך התקופה. ארגון הבריאות העולמי מציין כי כמעט כל מי שנחשף למצב חירום חווה מצוקה נפשית כלשהי. אצל רבים היא פוחתת בהדרגה, אך אצל אחרים השפעתה נמשכת ומחייבת תמיכה או טיפול. לצד הניסיון לחזור לשגרה, אנו ממשיכים לחיות במציאות שבה תופי המלחמה אינם נעלמים מן הרקע. דיווחים על הסלמה אפשרית, איומים ביטחוניים ושינויים תכופים במצב מחזירים שוב ושוב את תחושת החירום אל חיי היומיום. מציאות זו מקשה על היכולת לתכנן קדימה, להתחייב, לקבל החלטות ולבסס תחושת יציבות בבית, בעבודה ובמשפחה. גם כאשר אין איום מיידי,

השנה האחרונה המשיכה להציב את החברה הישראלית במציאות רגשית מורכבת של מעברים חוזרים בין חירום לשגרה ובחזרה. גם בתקופות שבהן נדמה היה שהחיים חוזרים למסלולם,

תחושות של מועקה, דריכות וחוסר ודאות נותרו נוכחות. הן חדרו אל הבית, העבודה, מערכות היחסים והקהילה, הקשו על שמירת שגרה יציבה וערערו את היכולת לתכנן קדימה מתוך תחושת ביטחון. למעלה מ-300,000 פניות בטלפון וברשת התקבלו במהלך השנה בעמותת ער".

מאחורי המספר הגדול הזה נמצאים בני אדם שביקשו ברגע מסוים לא להישאר לבד עם הכאב, החרדה, הבדידות או המחשבות הקשות. היקף הפניות מלמד לא רק על עומק המצוקה, אלא גם על נכונותם של רבים לעצור, לשתף ולבקש עזרה.



***ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער" ומחברת הספרים "עוצמת ההקשבה - כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה רגשית ומשבר" ו"כאב אנלוגי בעידן דיגיטלי" בהוצאת מטר.**
אם אתם או מישהו קרוב חווים מצוקה אל תישארו לבד - דברו איתנו. עמותת ער" מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית מצילת חיים 24/7 באונימיות ובאופן מיידי. לקבלת סיוע נפשי חייגו 1201 ובאתר ער" <https://www.eran.org.il/> בצ'אט, וואטסאפ, פורום, מייל ומסרונים.

מצוקה משנה צורה

אחת המגמות הבולטות בנתוני השנה שחלפה היא הירידה בשיעור הפניות שסווגו כחרדה, טראומה ואובדן. אפשר לראות בכך סימן להתייבבות יחסית לאחר תקופות של איום חריף והצפה רגשית שיצרה פרקי זמן של הקלה. אולם ירידה בפניות העוסקות בחרדה אקוטית אינה מעידה בהכרח על ירידה במצוקה. לאחר תקופה ממושכת של דריכות, מרכז הכובד עשוי לעבור מתגובות חירום גלויות למצוקה כרונית ושקטה יותר. במקום פחד מיידי מופיעים שחיקה, תשישות, ירידה

20.93x23.07	2/2	עמוד 81	הארגון - מגזין של ציבור הנכים	29/09/2026	99213411-0
"ה נפשית ד"ר שירי דניאלס - מנהלת מקצועית ארצית בער - 28190"					

עזרה נפשית ראשונה בין חירום לשגרה ובחזרה :

פנייה לעזרה אנונימית. יש בכך מסר מעודד: בקשת עזרה אינה מעידה על חולשה, אלא על יכולת לזהות מצוקה ולפעול כדי להתמודד איתה.

מצוקה שאינה מדוברת

פניותיהם של ילדים ובני נוער מזכירות לנו שמצוקה אינה תמיד גלויה לעין. לעיתים היא מתבטאת בהסתגרות, עצבנות, ירידה בלימודים, שינוי בהרגלי השינה והאכילה, התרחקות מחברים או שימוש מוגבר במסכים. ילדים ומתבגרים לא תמיד יודעים להסביר במילים את מה שהם מרגישים, ולעיתים הקושי מופיע דווקא דרך שינוי בהתנהגות, בתפקוד או בקשרים עם הסביבה.

עבור ילדים ובני נוער, ההשפעה אינה מסתכמת ברגעים של פחד או מצוקה גלויה. היא ניכרת גם בתהליכים היומיומיים של למידה, יצירת קשרים, פיתוח עצמאות וגיבוש זהות.

כאשר המבוגרים סביבם טרודים ושחוקים, המסגרות משתנות והמרחב החברתי נפגע, קשה יותר לשמור על תחושת שייכות,

רצף וביטחון. אצל חלקם הדבר מתבטא בירידה במוטיבציה, בקושי לסמוך על אחרים, בהימנעות מתכנון העתיד או בתחושה שעליהם "להיות חזקים" ולא להכביד על ההורים.

הקשבה כבסיס לחוסן

הנתונים מזכירים כי חוסן אינו היכולת להמשיך לתפקד בכל מחיר. הוא כולל גם את היכולת לזהות קושי, לעצור, לבקש עזרה ולאפשר לאחרים להיות לצדנו. מצוקה ממושכת שוחקת גם אנשים חזקים ומתפקדים, ולכן פנייה לתמיכה היא דרך פעילה להתמודד ולשמור על הכוחות לאורך זמן. הקשבה אנושית אינה פותרת את המציאות ואינה מבטלת את הכאב, אך היא יכולה להפחית את תחושת הבדידות ולהחזיר לאדם מידה של יציבות ושליטה. לעיתים עצם האפשרות לדבר בכנות, ללא שיפוט וללא צורך להגן על הסביבה, היא הצעד הראשון בדרך להתמודדות. האחריות לכך אינה מוטלת רק על האדם המצוי במצוקה, אלא גם על המשפחה, הקהילה והחברה כולה. האתגר העומד בפנינו הוא לא רק לסייע בשעת חירום, אלא לטפח חברה שמזהה מצוקה גם כשהיא שקטה, שאינה משאירה אדם לבדו ושבה בקשת עזרה היא אפשרות טבעית ולגיטימית.

עצם האפשרות שהשגרה תיעצר שוב מותירה רבים במצב של דריכות מתמשכת. כך נוצר קושי לחיות את ההווה במלואו, לצד תחושה שהעתיד נותר זמני, שברירי ולא ודאי.

בדידות כמצוקה מרכזית

הפניות לער"ן בשנה האחרונה מלמדות כי הבדידות ממשיכה להיות אחת מחוויות המצוקה המרכזיות בחברה. רבים מן הפונים אינם בהכרח חיים לבדם. לעיתים הם מוקפים בבני משפחה, בחברים, בעמיתים או באנשי מקצוע, אך חשים שאין להם מקום שבו יוכלו לדבר בכנות על מה שעובר עליהם ולהרגיש שמקשיבים להם באמת.

הבדידות מתעצמת כאשר אדם חושש להכביד על סביבתו, מתקשה להסביר את מצבו או מרגיש שאחרים אינם יכולים להבין את עוצמת הקושי. בתקופה של מצוקה לאומית מתמשכת, רבים אף מצמצמים את כאבם בהשוואה לסבלם של אחרים ואומרים לעצמם שעליהם להמשיך לתפקד. כך נוצר פער בין התפקוד החיצוני לבין החוויה הפנימית של שחיקה וחוסר נראות.

עבור אנשים המתמודדים עם מוגבלות, מחלה או תלות מוגברת בסיוע, תחושת הבדידות עלולה להחריף כאשר השגרה נפגעת, הקשרים החברתיים מצטמצמים או נוצרת תחושה שהסביבה מתייחסת בעיקר לצרכים המעשיים ואינה רואה את האדם שמאחוריהם. גם בני המשפחה והמטפלים העיקריים עלולים לחוות עומס רגשי ובדידות, במיוחד כאשר הם נדרשים לשאת לאורך זמן באחריות רבה ללא מרחב מספק לשיתוף ולתמיכה.

הצורך העולה מן הפניות אינו בעצה או בפתרון. פעמים רבות האדם זקוק קודם כול לנוכחות אנושית, למילים מחזקות ולשיחה שבה הוא יכול להיות עצמו לרגע בלי להצדיק או להעמיד פנים שהכול בסדר.

צעירים נושאים בעול

קבוצת הגיל הבולטת ביותר בקרב הפונים לער"ן בשנה שחלפה היא גילאי 25 עד 34, המהווים 20% מכלל הפניות. זו תקופת חיים המאופיינת בעומס רב גם בשגרה: התבססות מקצועית, זוגיות, הקמת משפחה, הורות לילדים צעירים והתמודדות עם יוקר המחיה והדיר.

בשנים האחרונות נוספו לכך השלכות ישירות של המלחמה, ובהן שירות מילואים ממושך, היעדרות של בני ובנות זוג, פגיעה במעגלים הקרובים, אובדן ואי ודאות מתמשכת. רבים מדרשו לשאת בעת ובעונה אחת באחריות בבית ובעבודה, לטפל בילדים או בבני משפחה הזקוקים לסיוע ולהמשיך לתפקד גם כאשר המשאבים הנפשיים הצטמצמו.

ייתכן ששיעור הפניות הגבוה בקבוצה זו קשור גם לנגישות גבוהה יותר לשירותים מקוונים ולנורמה מבוססת יותר של