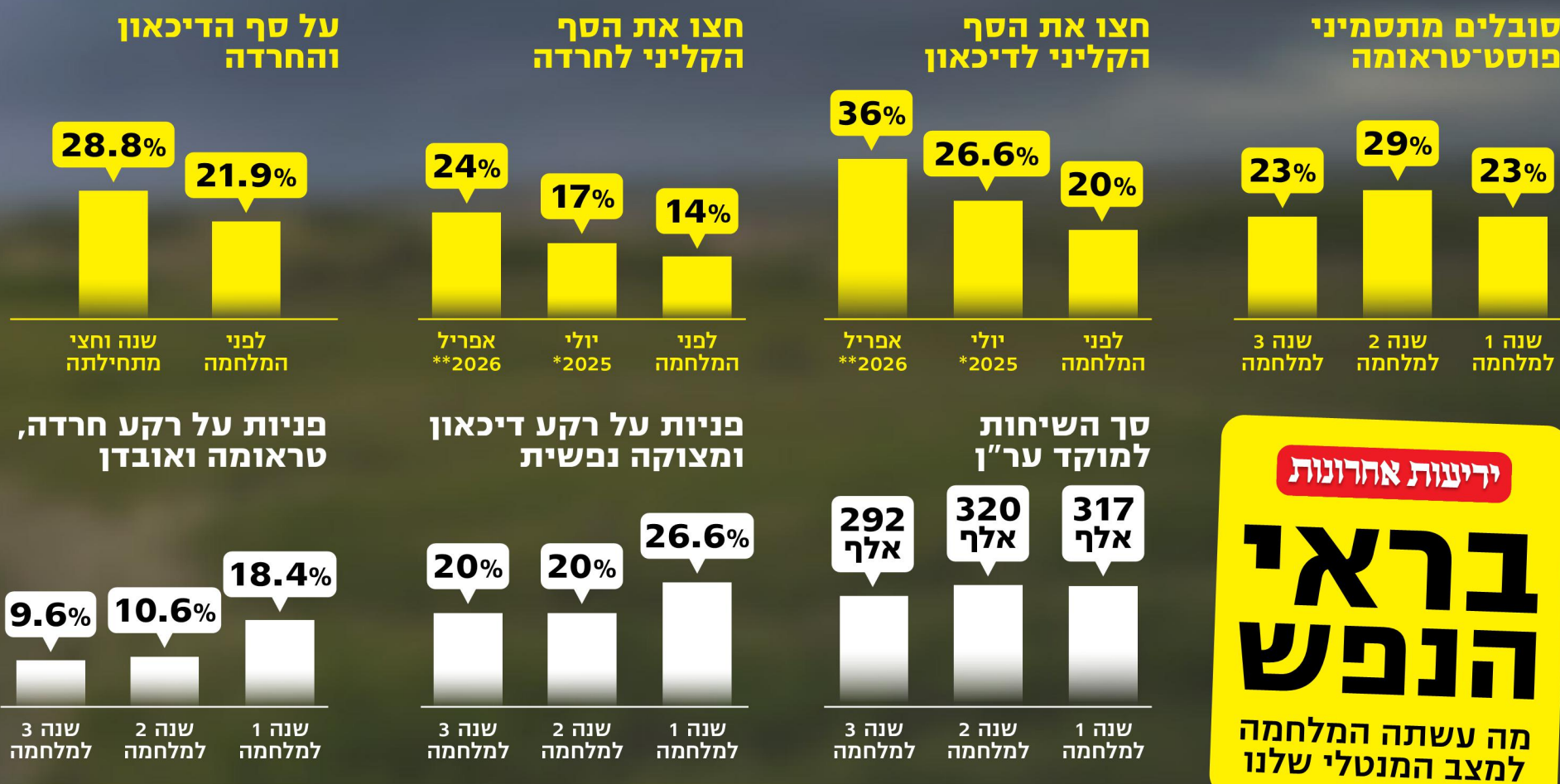


99270298-6	07/10/2026	ידיעות אחרונות - כותרת	עמוד 12	1/2	27.39x35.05
ה נפשי ת ד"ר שירי דניאלס - מנהלת מקצועית ארצית בער - 28190					

מדינה בטראומה :

שלוש שנים



*לאחר "עם כלביא" **לאחר "שאגת הארי" ***מקור: עמותת נט"ל, מכון ברוקדייל, ער"ן

מדינה בטראומה

מעל 900 אלף ישראלים פנו לקו הסיוע של עמותת ער"ן מתחילת "חרבות ברזל" • כשליש חצו את הסף הקליני לדיכאון • אחד מארבעה נמצאים בחרדה, ומספר כמעט זהה סובלים מתסמיני פוסט טראומה • הנתונים המעודכנים ביותר על מצבנו המנטלי, שנאספו במהלך השנה השלישית למלחמה, לאחר "עם כלביא", מוכיחים: המצוקה הנפשית עדיין גדולה • המנהלת המקצועית הארצית של ער"ן: "רובנו ממשיכים לעבוד, ללמוד, לגדל ילדים ולתפקד, אבל תפקוד אינו בהכרח עדות לרווחה נפשית"

בעלייה מצטברת של עשרות אחוזים. עם זאת, במקביל, ירד חלקן היחסי של הפניות בנושאי כאב נפשי, דיכאון ומצוקה נפשית חריפה: מ-26.6% בשנה הראשונה לכ-20% בכל אחת מה שנתיים שלאחריה. גם שיעור הפניות בנושאי חרדה, טראומה ואובדן ירד, מ-18.4% בשנה הראשונה ל-10.6% בשנה השנייה ול-9.6% בשנה השלישית. ניתוח הפניות לאורך השנים מלמד על שינוי הדרגתי שעובר על הפונים: לעומת השנה הראשונה נה לאחר פרוץ המלחמה, שבה עיקר הפניות היו על רקע של חרדה, דיכאון טראומה ואובדן, בשנה האחרונה, ירד שיעור הפניות בנושאים הללו. לעומת זאת, עלה שיעור הפניות הנוגעות לתחושת בדידות והוא מגיע היום ל-41%.

בסך הכל הצטברו יותר מ-900 אלף פניות במזר קדי השירות הטלפוני והאינטרנטי של העמוד תה בשלוש השנים האחרונות. ומה שניתן ללמוד עוד מהנתונים הוא כי מספר הפונים נשאר פחות או יותר יציב לאורך שלוש שנות המלחמה, אם כי בשנה האחרונה נרשמה ירידה קלה. האם הירידה בשיעור הפניות בנושאי חרדה וטראומה מעידה על

ני) הן בדיכאון (כ-28%-27%) והן בחרדה (כ-26%). משמעות הנתונים הללו היא כי למעלה ממחצית מהמשיבים בכל אחד מהגלים חוו לפחות רמה מסוימת של מצוקה נפשית. ממצאים אלה מדגישים כי בריאות הנפש של הציבור מושפעת לא רק מאירוע בודד אלא גם מה צטברות של תקופות איום, לחימה ואי-ודאות. אחד מהמקומות שבהם ניתן לחוש היטב ב"דופק" של מצבנו הנפשי הוא מוקד הסיוע של ער"ן. על פי נתונים מהמוקד, שיעור הפניות הנוגעות לאובדנות (כוונות או מעשים) עלה משני אחוזים מכלל הפניות בשנה הראשונה לפרוץ המלחמה, ל-2.2% בשנה השנייה ול-2.8% בשנה השלישית. מדובר

תונים ממחשישים את המחיר הנפשי המצטבר של חיים בישראל בתקופה שהתאפיינה ברצף ממושך של מלחמה, מתיחות ביטחונית ואי-ודאות.

המחיר המצטבר

בעוד שביוולי 2025 שיעור החוצים את הסף הקליני של הדיכאון עמד על 26.6% בדיכאון ו-17.0% בחרדה, בגלים המאוחרים מעל לשליש מהמשיבים דיווחו על תסמיני דיכאון ברמה קלינית (כ-35% וכרבע על תסמיני חרדה ברמה קלינית (כ-37% וכרבע על תסמיני חרדה ברמה קלינית (כ-25%-24%). לצד זאת, כרבע נוסף מהמשיבים דיווח על תסמינים תת-קליניים (לפני השלב הקליני

שירה קדרי-עובדיה

הקרב שלא נגמר: שלוש שנים ל-7 באוקטובר ולמלחמת "חרבות ברזל", והנתונים המעודכנים על מצבם הנפשי של הישראליים מראים כי עשרות אחוזים מאיתנו סובלים ממצוקה נפשית גדולה. זה מתחיל בעלייה בשיעור הגבוה של אלו שחצו את מזה שמוגדר הסף הקליני של החרדה והדיכאון, ונמשך עם מאות אלפי פניות למוקד הסיוע של ער"ן. הנתונים אמנם הראו על שיפור בחלק מהמדרים לאחר השנה השנייה למלחמה לעומת הראשונה, אלא שבמחקרים נוספים שביצע מכון ברוקדייל ביולי 2025 לאחר מבצע "שאגת הארי" ולאחר מכן באפריל 2026 לאחר "עם כלביא" – נרשמה עלייה מחודשת ברמות הדיכאון והחרדה. חשוב לזכור שמדובר במדידות שנערכו בסמיכות לאירועים ביטחוניים חריגים, ולכן הן עשויות לשקף "פיק" של מצוקה ולא בהכרח את המצב בתקופות שקטות יותר. אבל במובן זה, הנ

במדידה העדכנית ביותר, שנערכה בחודש אפריל האחרון, נמדד זינוק מבהיל בשיעורי החרדה והדיכאון – ברף הגבוה ה"רשמי" כמו גם ברמות נמוכות יותר, אך כאלה שמעידות על מצוקה

99270299-7	07/10/2026	ידיעות אחרונות - כותרת	עמוד 13	2/2	27.18x32.89
"ה נפשית ד"ר שירי דניאלס - מנהלת מקצועית ארצית בער - 28190"					

מדינה בטראומה :



צילום: דובר צה"ל

חלקי האוכלוסייה. ייחודו של המחקר בכך שהוא החל עוד בתקופת הקורונה, ולכן הוא מאפשר לבחון את תמונת המצב לפני ואחרי 7 באוקטובר. ואמנם, לאחר המלחמה נרשמה עלייה עקבית בשיעור הישראלים שמתמודדים עם דיכאון וחרדה – גם ברמות שמעידות על הפרעה "רשמית" וגם ברמות נמוכות יותר.

במדידה הערכנית ביותר, שנערכה בחודש אפריל האחרון, נמדד זינוק מבהיל בשיעורי החרדה והדיכאון – ברף הגבוה ה"רשמי" כמו גם ברמות נמוכות יותר, אך כאלה שמעידות על מצוקה.

ואולם, מזכירים עורכי המחקר – ד"ר דנה קצוטי, ד"ר אורן הלר ופרופ' מיכל גרינשטיין-וייס, מנכ"לית מכון ברוקדייל – שני גלי המדידה שלאחר המלחמה התבצעו בסמוך ל"שאלת הארי" ו"עם כלביא", כלומר בצל נפילות הטילים והשיבה במקלטים.

עורכי המחקר סבורים שהעלייה ברמות החרדה והדיכאון מלמדת כי בריאות הנפש מושפעת "לא רק מאירוע בודד אלא גם מהצטברות של תקופות איום, לחימה ואי-ודאות". מצד שני, הם מזכירים, הזינוק עשוי לשקף "פיק" של מצוקה, ולא בהכרח את המצב בתקופות שקטות יותר.

הלא־מודעים

על רקע ההחמרה, עולה השאלה עד כמה מצליחים שירותי הרווחה ובריאות הנפש להתמודד עם המספרים המאמרים. במחקר האורך של מכון ברוקדייל התבקשו המשתתפים להעיד האם קיבלו טיפול למצוקותיהם. חלק מהמשתתפים אמרו שלא היה להם צורך בכך, אחרים העידו שזכו לטיפול. ואילו 8% מהמשיבים העידו שרצו לקבל טיפול אך לא עשו זאת בגלל חסמים מבניים – עלות כלכלית, קושי להגיע למקום הטיפול ורשימות המתנה ארוכות מדי. אמנם לא מרובר בשיעור גבוה במיוחד, אך מבט מקרוב על הנתונים מלמד כי רוב האנשים שהשיבו שלא קיבלו טיפול למרות רצונם, משי-תייכים גם לקבוצת הסובלים מדיכאון וחרדה. כלומר, מרובר דווקא במי שנזקקים לטיפול באופן הרחוק ביותר. וישנה עוד קבוצה שעליה כמעט שלא מרברים והמחקר מפנה אליה זרקור נדיר: אנשים שסובלים מדיכאון על פי כל המדדים הרשמיים, אך כלל לא מודעים לכך ולא ניסו אפילו לקבל טיפול. אולי לא מפתיע לגלות כי מי שחוו מצוקה, חוסר מודעות ורצון בטיפול הן בעיקר משפחות עם הכנסה נמוכה, בהשוואה לכאלו עם הכנסה בינונית וגבוהה.

כך שהמצוקה בתחומים האלה ידרה? בער"ן מסבירים שלא בהכרח. הנתונים משקפים רק את אופי הפונים לקווי הסיוע, וייתכן שמי שמתמודד עם אובדן או עם מצוקות בעקבות 7 באוקטובר, פנה מאז לאפיקי סיוע אחרים. ואמנם, סקר שערכה לאחרונה עמותת נט"ל מלמד כי בסך הכל, שיעורי החרדה והפוסט־טראומה נותרו דומים בשלוש השנים האחרונות – והם מאפיינים כרבע מהישראלים.

הניסיון לצייר תמונה אחת ברורה של מצבם הנפשי של הישראלים בחלוף שלוש שנים לטבח 7 באוקטובר ולמליחמה שאחריו, נדון מראש לכישלון: איך מודדים מצב רוח של אומה? האם עלייה במספר הפניות לקווי הסיוע מעידה על החמרה, או דווקא על מודעות גדלה לחשיבות שבקבילת עזרה עוד לפני שהמצב מתדרדר לגמרי? גם מחקרי אורך, שדגמו את האוכלוסייה באופן שיטתי לאורך כמה תקופות בשלוש השנים האחרונות, מתקשים לספק תמונה חד־משמעית, משום שהמדידה משתנה בהתאם לתקופה: סמוך לעוד גל תקיפות מאיראן או ברגע נדיר של שקט. וכמובן, שקשה להשוות בין מי שעברו על בשרם את אירועי הטבח, מי שחוו אובדן ופגיעה, לבין מי שהיו במעגלי פגיעה רחוקים יותר.

שגרה מזויפת

אך על דבר אחד אין מחלוקת: המצוקה הנפשית לא נעלמה גם בחלוף שלוש שנים למלחמה, ובמובנים מסוימים רק כעת הולכים ומתבהרים ממדיה האמיתיים. בחלק מהמדדים נרשמת התמתנות מסוימת, באחרים – דווקא החמרה. למשל, הזינוק המבהיל בפניות ילדים ונוער למיון פסיכיאטרי, כפי שעולה מנתוני קופת החולים "כללית" שפורסמו לפני ימים אחדים. אך לא צריך להרחיק עד לחדרי המיון הפסיכיאטריים. עדות לקושי קיימת גם בקרב מי שממשיכים לתפקד כרגיל, אך חשים שהם זקוקים לעזרה. "אנחנו חיים בתוך 'כאילו שגרה'", אומרת ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן, "רובנו ממשיכים לעבוד, ללמוד, לגדל ילדים ולתפקד, אבל תפקוד אינו בהכרח עדות לרווחה נפשית. במציאות של אי-ודאות ואיום מתמשכים, מצוקה יכולה להצטבר בהדרגה ולהתבטא בשחיקה, בכדידות, בקשיים ביחסים ובפגיעה בתחושת היציבות והביטחון".

בג'וינט ישראל ובמכון מאירס־ג'וינט־ברוקדייל, עוקבים בשנים האחרונות אחר מדדים שונים של הציבור הישראלי, באמצעות סקר שיטתי הנערך אחת לתקופה. הסקר כולל מדרגם גדול של יותר מ־3,500 משתתפים המייצגים את כל