

היבטים נפשיים של בדידות, דכאון, סיכון אובדני וחוסן - בתקופת הקורונה

... " לעשות מההפסקה דרך חדשה,

לעשות מהנפילה צעד של ריקוד,

מהפחד סולם,

מהחלום גשר

מהחיפוש מפגש"

פרננדו פסואה

משבר מגפת הקורונה הוא אירוע בעל מאפיינים ייחודיים ובלתי מוכרים לרובנו, אף לא מאירועי חירום או אסון קודמים. מדובר באירוע מתמשך, רחב, כללי וכזה שנוגע בגורמים הבסיסיים של הקיום האנושי. אירוע שהביא לחיינו ממדים של אי וודאות, עומסים, חוסר יכולת להבחין באיום ולשלוט בו ואובדן עוגנים אישיים ובין אישיים מוכרים. חוויות כאלה משפיעות על כל אחד ואחד, ומהוות קרקע פורייה להתפתחותם של קשיים רגשיים שונים, חלקם בלתי צפויים שיתבטאו לא אחת בסימפטומים של חרדה וצמצום אישי ובינאישי. מדובר במעגלי פגיעות וסיכון מתרחבים הנוגעים באוכלוסיות מכל הסוגים.

כולנו חווים שינוי דרמטי באורח החיים שלנו, לצד שבר בתחושת הרציפות. בתוך מציאות זו, מתקיימים הצורך האישי, הרצון והחובה שלנו לשמר את רציפות התפקיד שלנו כפסיכולוגים ולהמשיך לדאוג למטופלים שלנו ולמערכות החינוכיות.

אחרי חודשים ארוכים של טלטלה, הסתיימה שנת הלימודים תש"פ. המסגרות החינוכיות נערכות לשנת הלימודים הבאה במטרה להרחיב את היכולת שלהן לתת מענה מיטבי לחוסר היציבות שעלול לאפיין גם את שנת הלימודים הבאה, תוך התייחסות לילדים והורים שחוו ויחוו היעדר מסגרת תקופה ארוכה בצד שהות ממושכת ולעיתים כפויה בבית.

הואיל ואנו צפויים להתנהל בצל הקורונה לאורך תקופה ארוכה, המסמך הבא יעסוק במאפיינים הנפשיים (רגשיים והתנהגותיים) שיש לתת עליהם את הדעת בתקופה מאתגרת זו, בצד הצעות לדרכי פעולה ומענים ליעדים המרכזיים העומדים בפנינו כפסיכולוגים.

בצל המשבר נדרש מכולנו שינוי בדרכי ובהרגלי העבודה, ובעיקר שימוש בטכנולוגיות של עבודה מרחוק. נראה ששינויים אלו לא יהיו רגועים, אלא יובילו לשינויים מהותיים בדרכי הלמידה ובדפוסי היחסים - יצירת וקיום קשר בין אישי. קיים חשש לתגובות רגשיות בעקבות חוויית הבידוד החברתי, במיוחד אם הוא ימשך לאורך זמן, וכן חשש לשחיקה שלנו, נותני השירות.

לפסיכולוגים החינוכיים תפקידים חשובים בהגברת החוסן הקהילתי והאישי. שאלות רבות מופנות לפתחינו ובתנאי אי-הוודאות הקיימים, מתן מענה אנושי אמפטי יסייע לייצר עוגן אחיזה במציאות. אולי לא נוכל למנוע את הבידוד, אבל יש לנו את היכולת למנוע את הבדידות.

תקופה זו מזמנת מצבים מורכבים של בדידות, לחץ משפחתי וצפייה לאבל בגלל אובדנים רבים – אובדן חופש התנועה, אובדן הקרבה הפיסית לאנשים אהובים ואובדן של עבודה ופרנסה. החוויה של ריבוי האובדנים מייצרת קטיעה בתחושת הרציפות על כל רבדיה: הקוגניטיבי, ההיסטורי, התפקודי והחברתי (Omer@Alon 1994) של דברים רבים שהפרט ונפשו הורגלו בהם וכעת הוא חש שאבדו לו ואף לא יודע אם ישובו, בין אם ברמה הכלכלית ובין אם מבחינת משאבים נפשיים להתמודדות, ברמה האישית והבין אישית.

מדובר בהשפעות עצומות על בריאות הנפש ועל רווחה פסיכולוגית בכל העולם. המצוקה ניכרת בעלייה משמעותית בפנייה לקווי חירום שונים ברחבי העולם ובארץ, ובתגבור שעות הפעילות של אותם קווים, לדוג' בעמותות ער"ן ונט"ל, בהן הוקמו יחידות ייעודיות למשבר הקורונה.

נתונים שנאספו בארץ מאז תחילת משבר הקורונה:

נתוני הלמ"ס (מאי 2020) - 25.8% מההורים מדווחים כי מצבם הרגשי של ילדיהם החמיר. כמו כן, התחושות של לחץ וחרדה מלווה בתקופה זו 34.3% מהאוכלוסייה (1.9 מיליון איש) תחושת דיכאון מלווה 16.2% מהאוכלוסייה ותחושת בדידות 23.5% מהאוכלוסייה.

מכון חרוב (אפריל 2020) - במחקר שנערך ע"י פרופ' אשר בן אריה ושות', בקרב 654 בני 16-10 מכלל מגזרי החברה הישראלית, ובהשוואה למחקר זהה בשנת הלימודים 2017-18, ניכרת ירידה בתחושות החיוביות ובשביעות רצון הילדים מחייהם.

עמותת סה"ר (13.5.20) - נמצאה עלייה דרמטית בתחושות הבדידות של בני הנוער, ירידה במקרים של אובדנות קונקרטי ועלייה בתכנים של דיכאון ועצבות קשה. עלייה זו מעידה על הצורך במענה רגשי מותאם ומקצועי אותו לא ניתן לקבל במרחבים הווירטואליים.

מוקד 105 - מוקד לאומי להגנה על ילדים ונוער מפני חרמות, הטרדות מיניות או בריונות במרחב המקוון. מספר האירועים במוקד הוכפל בחודש מאי 2020 לעומת חודש מאי 2019 בחודש מאי התקבלו וטופלו 1,110 אירועים. הקטגוריות המובילות הן איום בהתאבדות / חשש לחיי אדם; טווח גילאי מירב הנפגעים הוא 12–15. מספר הנפגעים הרב ביותר הוא בגיל 13 (137), בקרב הנפגעים 66% הן ילדות ונערות ו- 34% הם ילדים ונערים. טווח גילאי מירב הפוגעים הוא 12–14 .

"לכל אלה השלכות על הנפש, והנפש מחכה בסבלנות להתייחסות. פחדים וחרדות בתקופה מעין זו אינם שמורים לנפשות רגישות, הם חלק מבוחן המציאות של כולנו" (ד"ר חווה פרידמן, פסיכואקטואליה, אפריל 2020) .

חשוב להבין שהפרט, המשפחה, המסגרת החינוכית והקהילה כולה הפעילו ומפעילים מנגנוני התמודדות. כמעט כל תגובה למשבר היא דרך כלשהי של התמודדות, ויש לקבל את מגוון הדרכים כביטוי לשונות האנושית ביננו, כל אחד בדרכו וסגנון התמודדותו. ברוב המקרים, הקשיים שצפו התפוגגו ויתפוגגו, לרובינו יש כוחות נפש בריאים וטובים המאפשרים לנו להתמודד עם משברים לאורך זמן ולצלוח אותם. אך הנפש אינה יכולה לעבור ממצב חירום מתמשך לשגרה ב"לחיצה על כפתור", מדובר בתהליכים הדורשים התמודדות והסתגלות ארוכי טווח הכרוכים בפיתוח וחיזוק חוסן רגשי.

לכן יש לתת תשומת לב לתגובות השונות, מתוך ההבנה שאסונות בקנה מידה גדול מעוררים גל של תגובות נפשיות והתנהגויות פתולוגיות שיכולות לצוץ במשך תקופה ארוכה לאחר סיום המשבר האקוטי ובכל הגילאים.

תקווה ותקוותיות

החזרה לשגרה אף היא עלולה להעלות קשיים. בזמן שהאחרים ממשיכים הלאה יש הנותרים מאחור בהתארגנות המחודשת בחיים, לעיתים עם חוויית אובדן ופגיעה ברציפות. כל זה עלול להוביל לפגיעה בתקוותיות, ולהגביר את רמת הסיכון.

המושג תקווה מוגדר על ידי סניידר (סניידר, 1991, 1995) כחשיבה מכוונת מטרה, שבאמצעותה אנשים מתווים דרכים וכיוונים לקראת השגת אותה מטרה והם מאמינים ביכולתם להתמיד בדרך עד למימושה. תכונת התקוותיות וחשיבת התקווה מחברות בין העבר ההווה והעתיד, ההתנסות, החלום, כוחות הנפש והאמונה בעצמי. תכונה זו, היא בבחינת אפיון אישיותי, הקיים בנו מעבר לזמן או למצב מסוים. יש שוני בין אנשים ברמת התקוותיות שלהם וככול שהיא גבוהה יותר, יש לכך השלכות ממשיות על התפקוד היום-יומי והכללי של האדם (סניידר, 2002).

תקווה ותקוותיות הן כוח נפשי ומיומנות חשיבתית שניתן להעצימם ולבנותם כך שיהיו מחזקי חוסן ועומדים בפני מצוקה ומשבר. חוויה של כאב נפשי עלולה למוטט את תפיסותיו ואמונותיו של האדם ולהביאו עד למחשבות אובדניות ואפילו במקרים קיצוניים להתאבדות ממש. חשיבה תקוותית טומנת בחובה אפשרות לבנות את מסגרת התפיסות והאמונות מחדש ולהיות בבחינת גורם הגנה חשוב שייתן לאדם כוח להמשיך להתמודד, ולהאמין ביכולת לשנות.

כדי לקדם ולעודד את התפתחות התקווה אצל ילדים ובני נוער, יש צורך במבוגרים שיאמינו בהם, יחזקו אצלם כוחות חיוביים ויסייעו בידיהם לשכלל מיומנויות הקשורות בתכונת התקוותיות.

ביטויי הפגיעות והסיכון

מציאות מורכבת ומתמשכת עלולה ליצור כאב נפשי קשה מנשוא. אירועי חיים מעוררי דחק כדוגמת פרידה, קונפליקטים אישיים ובין אישיים, אי וודאות וניתוק חברתי, אובדן תעסוקה או התמודדות עם מחלה וכו', עלולים להגביר את הפגיעות והסיכון ולעורר תגובות נפשיות רגשיות. ייקח עוד זמן עד שיתבררו משמעויות המשבר הזה וכיצד הוא ישפיע על אנשים בריאים בנפשם, בוודאי על אנשים עם נטייה לפתח בעיות נפשיות, נטייה שבצד טריגרים אלו עלולה להתפרץ. כמו כן כיצד כל זה ישפיע על התפתחותם הרגשית נפשית של ילדים ובני נוער? להלן ביטויי הפגיעות והסיכון:

- **חרדה** - המצב מזמן חוסר וודאות, חוסר שליטה וחוסר אונים העלולים להתפתח לכדי חרדה. עובדת היותה של המגפה נחלת העולם כולו, מוסיפה ממד גלובלי, ומעצימה את תחושת האיום והחרדה הכרוכים בה. חרדה מפני הידבקות ומפני האפשרות להדביק את הקרובים אלינו שנמצאים בקבוצת סיכון, מנגיף לא ידוע שאין לו עדיין חיסון. לעיתים מצטרפת חרדה כלכלית מהחשש של היעדר פרנסה, מלווה במחשבות טורדניות, שהתוכן שלהם עלול להיות קטסטרופלי ("הולך להיות הגרוע מכל"). לצד מחשבות אלו מופיעות תחושות של פחד, לפעמים גם בושה או ייאוש. חלק יבוא לידי ביטוי בהימנעות או ניוון/איבוד יכולות חברתיות-רגשיות אצל ילדים ומבוגרים, וערעור קשרים.
 - **תופעות פסיכוסומטיות** – מדובר במצבים רגשיים הבאים לידי ביטוי באופנים גופניים כגון מתח שרירים וגוף תפוס או כואב, כאבי ראש, כאבי בטן או חזה, קשיי נשימה או דפיקות לב מהירות.
 - **אכילה רגשית** - בתקופת לחץ עלולה להתפתח אכילה שמטרתה איננה להשביע רעב, אלא כדי לפצות על רגשות שליליים ולצורך נחמה רגעית או הפגת חרדה, מתח או שעמום. אכילה רגשית מלווה בתחושות של תסכול עצמי, בושה, אשמה ועלולה להביא לדכדוך ומצבים רגשיים נוספים.
 - **עלייה בביטויי תוקפנות** - אצל ילדים ובני נוער, שיבואו לידי ביטוי בעצבנות, חוסר שקט מתח סמוי או גלוי, התפרצויות זעם ותוקפנות המופנית כלפי חוץ או כלפי העצמי כפגיעה ללא כוונה או עם כוונה למות.
 - **דיכאון** - תחושות ייאוש, דכדוך ומצב רוח ירוד ואנהדוניה. בעקבות שימוש מוגבר במסכים, ילדים עלולים לחוש בדידות, געגוע לחבריהם, חווית עצבות ושעמום. לעיתים שימוש מוגבר במסכים עלול להוביל לעלייה בהסתגרות והופעת סימנים נוספים כמו דכדוך, וירידה בתפקוד (מפסיקים להתקלח, מפחיתים או מרבים בשעות שינה ועוד).
 - **עלייה בשימוש בחומרים ממכרים** - כגון סמים ואלכוהול.
- כל התופעות שהוצגו לעיל מהוות גורמי סיכון, שעלולים להוביל למצבים של עלייה בדיכאון, סיכון עצמי ו/או אובדנות.

מניעת אובדנות בתקופת קורונה

חשוב להדגיש שניתן למנוע התאבדויות. כל אחד מאתנו יכול לעזור ולמנוע את טרגדיית ההתאבדויות באמצעות שיח ישיר ופתוח על הנושא. עליית דחפים אובדניים היא מצב המאופיין בתנודתיות ובגלים. משאלת המוות היא אמביוולנטית- רוב האנשים האובדניים רוצים לחיות אך מאוד קשה להם והם אינם מאמינים שיש מוצא למצבם.

מצב זה מאופיין בראיית מנהרה ובחיוויית בדידות. מחקרים מוכיחים שלשאל על אובדנות אינו מעלה את הסיכון האובדני, אלא מפחית את המצוקה. מומלץ לשאול על מחשבות, כוונות והתנהגות אובדנית, באופן ישיר ואמפתי ובארבע עיניים, מה שמעביר מסר של התעניינות, הקשבה תמיכה והושטת יד לסיוע. מסר של תקווה אמיתית הינו מציל חיים.

המענים המומלצים

בית הספר מהווה סביבה משמעותית להתפתחות שכלית, חברתית, רגשית ונפשית של ילדים ובני נוער, ומהווה עוגן למעקב, יידוע, שמירה והחזקת רצפים פרטנית ומערכתית. עבודה רבה מושקעת לפיכך במניעה, באיתור ובמענה חינוכי וטיפול, הפנייה במידת הצורך והמשך מעקב. זאת באמצעות העבודה עם המבוגרים המשמעותיים הסובבים והמשפיעים, הפורמליים (הורים, מחנכים, מנהלים ופסיכולוגים) והלא פורמליים (תנועות נוער וחוגים ועוד). לכן בית הספר הוא מקום טבעי לקבלת עזרה כאשר מתגלים קשיים, נסיגה באחד התפקודים או סיכון להתפתחות הנפשית התקינה.

בטווח ההתערבויות המערכתיות תפקידנו לסייע למבוגרים המשמעותיים לחזור ולהיות "רשת ביטחון" עבור הילדים, ולסייע להם לחוות שוב את הכוחות שלהם, להתחזק ולמצוא את הדרך לחזור ולנהל את חיי השגרה ככל שניתן.

מול בדידות, חרדה ודיכאון, חשוב לעודד את המבוגרים המשמעותיים לחתור למגע עם הילד ולתת הכרה לחווייתו הסובייקטיבית. נוכחות פיזית ונפשית של דמויות בוגרות ומשמעותיות בחייו של הילד תוך כדי המשבר מאפשרת לו לצמוח ונותנת השראה וכוונה להעצים את הכוחות הטמונים בו. הידיעה שחושבים עליו ומתעניינים בו ולא מוותרים עליו ולו, יחד בונים תכנית ביטחון אישית ותכנית למידה מותאמת. חשוב להדגיש מסרים בוני חוסן של חיבור ותקווה, לצד זמניות המצב והפיכות הבעיה.

תכנית ביטחון מטרתה לבנות לילד רשת ביטחון שתשמור עליו, בעיקר בעת נפילות ומשברים. התכנית מכילה דרכים לייצר סביבה בטוחה, וכוללת זיהוי סימני אזהרה, דרכים לוויסות עצמי, מימוניות ואסטרטגיות להרגעה עצמית באמצעים חיצוניים ופנימיים, כולל אנשים שמהם ניתן לבקש עזרה. כל זה כדי לשמר ביטחון, בתחילה לטווח קצר, וככל שהתהליך הטיפולי מתקדם, גם לטווח ארוך.

שמירה על חוסן ורציפות

בתקופה זו משתנים השגרות והעוגנים שעיצבו את חיינו, ולאור השינויים המתמשכים, אנו נאלצים לבנות שגרות חדשות עוד ועוד. יחד עם זאת, שגרה חשובה כגורם מונע סיכון, גם אם ההבניה היא זמנית. היציאה

הנוכחית לחופשת הקיץ ומיד לאחר מכן לחופשת החגים, מתכתבת עם הפגיעה ברצפים. אנו מכירים בכך שמדובר באירוע מתגלגל, ואנו בנקודה על רצף שנקטע ועוד ייקטע, ואל הנקודות הללו יש להתארגן ולהנגיש מענים שיוכלו לאפשר שמירת רצפים. חשוב בכל פעם מחדש, ליידע ולהבהיר את הציפיות ואת השגרה החדשה, יחד עם הכרה בקושי לעבור משגרה לשגרה.

מומלץ להמשיך ולתת מענה בדרכים חלופיות כגון תקשורת מרחוק (זום), המשך עבודה שיתופית עם הגורמים המקצועיים ברשת הביטחון העירונית והרחבת המענים באמצעות שיתופי פעולה רב מקצועיים. יתכן שחלק מהתלמידים יהיו בנסיגה שתתגבר ולא בהכרח ישובו למסגרת החינוכית, אך עדיין המסר שיועבר הוא שיש מענה עבורם ברמה קהילתית.

אחד התפקידים החשובים שלנו כפסיכולוגים חינוכיים הוא פיתוח והעצמת מימד החוסן. מניסיון ההתמודדות עם מצב החירום המתמשך בעוטף עזה ראינו שלצד מופעי הפתולוגיה והקושי ישנם גם גורמי צמיחה והזדמנויות שמביאים חלק מהתלמידים למצב טוב יותר ממצבם הקודם- לתחושת חוסן אישי, פיתוח אמפתיה כלפי האחר תחושת שייכות, התחזקות התא המשפחתי, מציאת משמעות מחדשת, וגילוי מחדש של כוחות. חשוב להבנות מחדש יחסים, ולמצוא דרכים חדשות לשמר קשר ונוכחות משמעותית של מבוגר בחיי ילדים, חשוב "להילחם" על קשר, כי דווקא בתקופה זו הצורך בקשר כל כך משמעותי וחשוב.

חזרה לשגרה וחיבור מחדש של הרציפויות שנקטעו נעשית גם דרך איסוף הדברים הטובים שהתאפשרו בתקופה הנוכחית, מיפוי הצלחות, והכרה בצמיחה ובהתחדשות (אישית, משפחתית, וארגונית) שזימנה תקופה מאתגרת זו.

המענים המומלצים בתחום העבודה מערכתית

בתקופה זו חשוב לא להשאיר אף אחד מהגורמים ברשת הביטחון לבד כמסר נוגד ניתוק ובדידות ולכן חשוב לחזק את תחושת השייכות והמשמעותיות לראות כל אחד במערכת, מנהלים, מורים ילדים והורים מערך טיפולי הכולל את המבוגרים ואת הילדים:

קבוצות מנהלים- הקבוצה תעסוק בפיתוח חוסן אישי וארגוני של מנהלים, עבודה על יכולות רגשיות מורכבות המהוות בסיס להובלה ומנהיגות, יכולת ראייה מערכתית ופיתוח סובלנות לעבודה בתנאי אי וודאות. הקבוצה תקדם שיח צוותי שיתרום להפגת בדידות המנהל ולהגברת התמיכה הקולגיאליית ואף יהווה מודל עבורו לצוותים בניהולו.

קבוצות מורים- מורים עלולים להימצא במצבי מתח ודחק, ויש להציע להם סיוע רגשי שיעסוק במצוקה ובבדידות שלהם, וכן בסכנה לפתח טראומטיזציה משנית- לתת את הדעת למורים שהיו חשופים למציאות הטרומטית עצמה ונחשפו לאורך זמן לילדים והורים עם מצוקות וקשיים.

כמו כן, גיוס היועצות וריעונן בחדרי מורים בנושא "הכשרת שומרי סף - גורמי סיכון וחוסן בקרב תלמידים בסיכון אובדני".

קבוצות הורים - מצבם הנפשי של הילדים הוא פעמים רבות תמונת מראה למצבם של הוריהם, ותגובותיהם מושפעות מכך. לכן יש חשיבות רבה לשיח עם הורים בעבודה קבוצתית-טיפולית שתעסוק בטרנספורמציה מהורות פגועה להורות מסייעת ומתמודדת.

בתוך כך חשוב להתייחס להורים לילדים ונוער במעברים וסיומים (מגן ליסודי, מיסודי לחטיבה, ולקראת סיום תיכון).

קבוצות תלמידים – בזמן משבר ישנם ילדים שנאלצים להתמודד עם קשיים אישיים, חברתיים, משפחתיים מורכבים, ועם לחצים מתמידים, וחשוב להציע קבוצות טיפוליות שיעודדו שייכות ויתנו מענה רגשי מותאם ומקצועי לכל קשת הגילאים.

קבוצות למידה ותמיכה לפסיכולוגים הפוגשים נוער בסיכון ("מי יציל את המציל?") קיימת חשיבות גדולה בסיוע למטפלים, מתוך הבנה של המציאות הטראומתית המשותפת אותה כולנו חווים, והצורך בשיח מאוורר של המטפלים על האירועים אליהם הם חשופים ואיתם מתמודדים, על מנת שיוכלו להמשיך ולתת מענה מקצועי הולם, באופן שיפחית שחיקה.

סיכום

האירועים שמלווים את החשיפה של העולם לנגיף הקורונה מתבטאים בשינויים דרמטיים ברמה הנפשית, אישית ובינאישית. מדובר באירוע משברי מתמשך בעל מאפייני דחק הנוגע בגורמים הבסיסיים של הקיום האנושי.

ההשפעה של משבר הקורונה לא פסחה גם על מערכת החינוך, מנהלים, צוותים חינוכיים, הורים ילדים ומשפחות, וכן עלינו הפסיכולוגים.

במאמר זה ניסינו לתאר את התקופה ואפיוניה, וכן לרכז את המענים המערכתיים והפרטניים המומלצים לעת הזו.

חשוב לזכור שלרובנו יש כוחות נפש בריאים וטובים המאפשרים לנו להתמודד עם המשבר, ואף לצמוח מתוכו.

בעת שכזו הסולידריות החברתית ורשת הביטחון הם נכסים משמעותיים. אחד הציטוטים מהצעדה השנתית של עמותת "בשביל החיים" הוא: "כשאתה צועד ביחד אתה הרבה יותר חזק" "אם תלך לבד- תגיע מהר, אם נלך ביחד, נגיע רחוק".

לפיכך, אנו צוות מניעה וטיפול באובדנות מטעם שפ", הרכזים המחוזיים בהובלת הרכזת הארצית, יעל שחר, לצד מענים מקומיים בשפ"חים בדמות רכזים/רפרנטים לתחום מניעת האובדנות, רוצים להעביר ולחזק את המסר לכל הפסיכולוגים העוסקים בתחום האובדנות: כנגד תחושת הבדידות המאפיינת את המצבים של דיכאון

וסיכון אובדני, קיימת ופועלת רשת ביטחון ארצית, המספקת מענים מקצועיים ונגישים ואנו מזמינים אתכם לפנות אלינו בכל שאלה, התלבטות או סוגיה.

בתקווה שכל זאת יסייע לשיקום אישי, בינאישי ונפשי בעולם משתנה, ויאפשר לנו להמשיך לחיות בשגרת קורונה לצד המשבר, לצלוח אותו ואף לצאת מחוזקים.

עפרה אלרואי, דקלה וינמן אברהמי

וצוות רכזי אובדנות אגף פסיכולוגיה