

בשמונה רואים חדשות, בתשע הולכים לשחות

לרוץ, לבשל, להרכיב פאזל וגם להתאבל. איך חיים בשגרה של חרדה מתמדת?

צפורה רומן

7 באוקטובר 2023
יישאר בזיכרון הקולקטיבי והאישי שלנו כאירוע שחצה את חיי כולנו. בימים אלה אנחנו נמצאות בשלב שבו יצאנו מההפתעה ומההלם והשלמנו עם העובדה שעלינו לשרוד ולהמשיך הלאה. בעוד צה"ל ממלא את תפקידו במלוא העוצמה, ברור לכולנו שקשה לנצח במלחמה ללא רציפות תפקודית של העורך. מכאן שגם בתוך האירוע המתגלגל הנוכחי, עלינו לחזור לשגרה – במקרה שלנו, לשגרה שיש בה חרדה מתמדת.

“העורך שלנו נלחם במקביל לצה"ל ויהיה עליו להמשיך ולהילחם עוד חודשים אחרים שהלחימה תסתיים”, אומר ד"ר אילן וולקוב, פסיכיאטר קליני, המנהל הרפואי של מרכז MINDME. “מצד אחד, אנחנו אמורים לשלוח את הילדים למוסדות הלימוד למרות שהסכנה לא חלפה, לעלות לאוטובוסים, לצאת לעבודה ולהיפרד בבוקר מבני הזוג – לעשות זאת כאילו האירוע הסתיים. מצד שני, אנחנו חודרי ספקות ושאלות: האם בזה שאני מרשה לעצמי לחזור לשגרה איני פוגע בוכר הנופלים, באבלן של המשפחות, בחרדות של משפחות החטופים? מה זה אומר עליי שאני הולך לשחות כמו תמיד? האם זה בסדר שאני דואג לעתיד הכלכלי של משפחתי בעוד שכל כך הרבה אנשים איבדו את חייהם? הקונפליקט הזה מייצג אצלנו המון חרדה ואי-שקט”.

● **איך מתמודדים עם חרדת השגרה?**
“משחררים את האשמה. שואלים את עצמנו אם העובדה שנבטל את השגרה ונעצור את החיים לא תעזור לחמאס לנצח אותנו, בעיקר במלחמה הפסיכולוגית שהוא מפעיל עלינו. במקביל, עלינו לשאול את עצמנו מה זה עושה לילדינו – בעיקר לאלה שלא מבינים עד הסוף מה קורה – ואיזה נזק ייגרם להם אם נמנע מהם את השגרה לאורך זמן. התשובה היא שחשוב מאוד לשמר למענם את השגרה ככל האפשר.”

“כדי שנוכל להיטען בכוחות ולהמשיך לתפקד, על כל אחד למצוא בעצמו את העוצמות הקיימות בו ולהיעזר בהן. זה אמור לגבוי מורים, גננות, אנשי רפואה, עובדי חברת החשמל, אנשי תקשורת ושירותים אחרים, ובעצם לכל אחד מאיתנו, שכן אם העורך לא יתפקד, לצבא לא יהיה בשביל למה להילחם”.

● **מהם הכלים שיעזרו לנו לתפקד בשגרה שמלווה בחרדה מתמדת?**
“לאנשים שגילו שהם



ד"ר אילן וולקוב: “שריינו מראש זמן לפעילויות מרגיעות”

נמצאים במתח עצום בלי לקחת אוויר מומלצת מדיטציה אקטיבית. הכוונה היא שעליהם להי קדיש זמן לפעולה אוטומטית שמאפשרת למוח להירגע ולמחשבות לישוטט. כאלה הן: שחייה, ריצה למרחקים ארוכים, הליכה, בישול, הרכבת פאזלים, סריגה, האזנה למוזיקה, ליטוף בעלי חיים ועוד.

“העיקרון הוא לשריין מראש זמן לפעילויות אלה – לקבוע בל"ז, פעמיים ביום, רבע שעה עד חצי שעה שבה אני עושה את הפעולה הזו. הכי חשוב שזה יהיה מובנה מראש ומשוריין, אחרת השגרה תדרוס את זה. תאמו ציפיות עם הסביבה, כדי שיהיה ברור שהזמן הזה אינו פרווילגיה, אלא הכרח עבורנו”.

● **איך אפשר להתנתק מצפייה בטלוויזיה לאורך שעות ארוכות?**
“צריכה מוגזמת של חדשות פוגעת בנו לא רק נפשית אלא גם פיזית. כשאני נמצא במצב של סחיטה רגשית, זה פוגע בשינה, הגוף נשחק, רגיש יותר לכאבים, והתפקוד של הלב, הריאות וכלי הדם פחות טוב. צריך להגדיר מראש את הגבולות ולהחליט כמה תקשורת אנחנו צורכים ומאיזה כלי. רצוי להגביל את הצפייה לעד שעה ביום, מכלי תקשורת אחד, כדי לא להישאב. חשוב לא לסמוך על הכוח שלנו מול הטלוויזיה, כי זה נדון מראש לכישלון שלנו. עדיף לייצר עוגנים שיגבילו את צריכת המדיה. לדוגמה, לקבוע פגישה שעה אחרי תחילת הצפייה בחדשות, מה שיכריח אותנו להתנתק”.

● **יש לפעמים תחושת בדידות, גם אם נמצאים ביחד.**
“אני מציע לא להיות קמצנים. כשמציעים עזרה, לא להגיב אוטומטית ב'תודה', אני מסתדר, אלא להיות נדיבים ולאפשר לאחרים לעזור לנו.”

בעיקרון קל לנו יותר לעשות למען אחרים וקשה לבקש או לקבל עזרה – מצב שמק צין בתקופה כזו. עם זאת, מדובר דווקא בסיטואציה מושלמת מאפשרת נדיבות הרדית – לא רק ביכולת וברצון לתרום ולתת, אלא גם ביכולת להיות פגיע, להיחשף ולקבל. בכך מתאפשר קשר אנושי חזק יותר, וזה מה שאנחנו צריכים עכשיו. במשברים כמו זה הנוכחי יש הזדמנות לצאת חזקים יותר, והיות וכולנו כרגע במשבר, אני מאמין שכל עם ישראל יצא ממנו מלוכד יותר, חזק יותר ואנושי יותר”.



גלית: תרצה אגון

ורד שמשון. גינון מעצים את תחושת המסוגלות

מפאסיביות לעשייה

“גינון במרחב הבית הוא אחת הדרכים להתמודדות בחרדת שגרה”, אומרת ורד שמשון, מטפלת בגינון לילדים ולגיל השלישי במרחב הבית. “עשייה של וריעה, שתילה, ניכוש עשבים, השקיה, גיוס ועקירת עשבים מאפשרת מעבר מפאסיביות לעשייה, כי גינון דורש פעילות, גם אם מדובר בעצבים ביתיים”.

● **איך הגינון עוזר להתמודדות עם חרדה בשגרה?**

“זו פעילות משולבת – קוגניטיבית ופיזית. צריך לתכנן את הזמנים לזריעה ולשתילה. הרי לא תורעו זרעי קיץ בחורף ולהפך. זה מצריך לחקור ולהכיר את עונות השנה ואת הצמחים הרלוונטיים לכל אחת מהם. הגינה משפיעה גם על הפעילות הגופנית: את נושאת דליי מים להשקיה, מתכופפת, גוזמת, זורעת, מפעילה מוטוריקה עדינה וגסה. מדובר בפעילות שמעסיקה אותך כל יום, שמצוינת לאנשים שנמצאים בחרדה ונותנת הזדמנות נהדרת להתחבר לטבע. זו גם פעילות מעולה לעשות עם הילדים והנכדים, כי היא מאפשרת לנו את היחד ומעצימה את תחושת המסוגלות האישית”.



פרופ' ענת ברונשטיין קלומק: “דברו עם בני הנוער בגובה העיניים על מה שהם מרגישים”



קלומק: ד"ר ענת ברונשטיין

מה אתה מרגיש, ילד?

מרגישים ועל הכלים שיש להם לעזור לעצמם, ולהציע להם להיעזר בנו, ההורים, באחים, בחברים ובאנשי מקצוע”.

● **האם הורים אמורים להסתיר מילדיהם את החרדה שלהם נוכח המצב?**

“ממש לא. הורים יכולים לשתף את ילדיהם במה שהם עוברים ומרגישים ולתת להם דוגמה אישית בפירוט היכולת לבטא רגשות קשים ולזהות את המשאבים שהם משתמשים בהם כדי לעזור לעצמם. הרי ההורים והנוער עוברים את אותן החוויות. דווקא היכולת להיות שותפים ולעבור את זה ביחד יכולה לקרב. לבטא קושי זו לא חולשה אלא עוצמה ובריאות נפשית”.

● **האם עלינו למנוע מהם לצפות בזוועות שבאמצעי התקשורת?**
“לא. הוועות סביבנו ואי-אפשר למנוע חשיפה להן. אבל רצוי לעזור להם למנוע את כמות החשיפה, כי חשיפה מוגברת מזיקה. חשוב לתווך להם את מה שהם רואים. מנגד, אי-אפשר ולא רצוי למנוע מהם פעילויות ברשתות החברתיות, שכן אלה מאפשרות להם להיות בקשר עם חברים, להישאר מעורבנים וגם להסיח את דעתם. תפקיד ההורה הוא לוודא שהנער משתמש באלה בצורה בריאה”.

● **מהו הטיפ הכי משמעותי שיש לך לתת להורים לבני נוער בעת הזו?**

“להיות בתקשורת ישירה עם המתבגר, להיות עם יד על הדופק כדי לדעת מה הוא מרגיש ומה יכול לעזור לו לתפקד בתוך שגרת החירום. אם ההורה מרגיש שאינו מצליח לסייע, מומלץ להיוועץ באנשי מקצוע כדי למנוע מצב של הפרעה פוסט-טראומטית וריכאון”.

ענת ברונשטיין קלומק, פסיכולוגית קלינית ודיקנית בית הספר לפסיכולוגיה גיה באוניברסיטת רייכמן, מסבירה איך מונעים מבני הנוער שלנו ללקות בפוסט-טראומה בשל המצב הנוכחי:

“צריך להבין שעצם החשיפה לטראומה הוא לא מחלה. מה שחשוב זה שבטיפול נכון אנחנו מונעים הפריעה פוסט-טראומטית. ניהול נכון משמעותו לוודא שלידינו יש מיומנויות להתמודד עם החשיפה לטראומה, בין אם אלה מיומנויות רגשיות (כמו יכולת לבטא רגשות קשים שהטראומה מציפה: חרדה, פחד, חוסר אונים, חוסר ודאות) ובין אם אלה מיומנויות בינאישיות (יכולת להיעזר, לשתף, להיתמך, להיות יחד). אחד הדברים שהורים לפעמים מנעמים ממנו הוא לנהל שיחות רגשיות עם מתבגר, כי המתבגר יותר מסוגר ופחות משתף. במצב הנוכחי להורים אסור לוותר על התקשורת הרגשית עם הנער”.

● **ואם הנער מסרב לתקשורת כזו?**

“צריך לחפש הזדמנויות להבין למה המתבגר לא רוצה בשיח ישיר ופתוח. עקרונית, לא מומלץ לפתח את מיומנויות החוסן של בני הנוער בתקופת חירום. חשוב ומומלץ לבנות אותן בשגרה באמצעות חינוך של הילד מגיל צעיר מאוד לשיח רגשי, לבטא רגשות, לגייס משאבי התמודדות פנימיים שהוא יכול להשתמש בהם בעצמו, ואם אלה לא עובדים – להיעזר באחרים”.

● **איך לעזור לנוער בשגרת החרדה?**
“לדבר איתם בגובה העיניים על מה שהם