

## השפעת אירועי 7 באוקטובר על הבריאות הנפשית של אזרחי מדינת ישראל

ד"ר מיטל סימחי

מתקפת הטרור של ארגון הטרור חמאס בחג שמחת תורה, 7 באוקטובר 2023, הייתה אחת המתקפות הברוטליות שידעה מדינת ישראל, הן בהיקף פגיעתה והן באכזריותה. מספר רב של בני אדם נרצחו, נפצעו ועברו התעללות שכללה אלימות פיזית ואלימות מינית, ומאתיים חמישים ושלושה בני אדם, ובהם ילדים, בני נוער, נשים, גברים וקשישים, נחטפו לעזה. רבים מתושבי הדרום ותושבי הצפון נאלצו להתפנות מבתיהם באופן פתאומי, ורבים מתושבי המדינה כולה איבדו אדם קרוב, נחשפו למראות טראומטיים והם נתונים גם היום, בחלוף יותר מחצי שנה, תחת איום של טילים ורקטות. אפשר לומר כי אין אזרח בישראל שלא הושפע ממצב החירום המתמשך, בכלל היבטי החיים.

מתקפת הטרור ומלחמת "חרבות ברזל" שפרצה בעקבותיה הובילו את תושבי המדינה למצב של

מצוקה נפשית וטראומה מתמשכות, עקב תחושות של סכנת חיים והיעדר ביטחון במרחב הביתי, וכן עקב תחושת האַבְּל הקולקטיבי, הקשורה בין היתר לאובדן הנרצחים והחטופים. תחושות אלו גובות מחיר נפשי כבד מכלל אוכלוסיית ישראל, בדרגות חומרה שונות. על פי הספרות המחקרית, חשיפה לאירועים מהסוג הזה נחשבת טראומטית ועשויה לעורר או להחמיר קשיי תפקוד, תסמיני חרדה, דיכאון וטראומה, ולהשפיע על האדם בטווח הקצר ובטווח הארוך - בין שהאירועים נחו באופן ישיר, בחשיפה בלתי אמצעית לאירועים, ובין שנחו באופן עקיף, בחשיפה לאמצעי התקשורת ולסרטונים מהטבח או בעקבות היכרות עם אדם שחוה אובדן אישי. אומנם היקף ההשפעה על הבריאות הנפשית טרם נחשף במלואו, אך סקרים שנעשו לאחרונה מראים כי המלחמה והטבח הנוראי שינו לרעה את מצבם הנפשי של אזרחי מדינת ישראל, והעלו את מספר האנשים הפונים לאנשי מקצוע טיפוליים. רבים דיווחו על בעיות שינה, על עלייה בצריכת חומרים פסיכואקטיביים ועל עלייה בשכיחות תסמינים נפשיים, ובהם תסמינים פוסט־טראומטיים, כגון דיכאון, חרדה, דחק, לחץ, תשישות נפשיות וסיכון אובדני.

לאור זאת, נדרשת השקעה ממשלתית מקיפה שתאפשר לספק טיפול נפשי הולם ומותאם לצורכי האוכלוסייה מידי מומחים להתערבות במשבר ובטראומה במערכת בריאות הנפש והרווחה. ראשית,

קובעי המדיניות ונותני השירותים צריכים לגבש תוכנית התערבות שתכלול זיהוי צרכים, התערבות ראשונית, מניעה והתערבויות טיפוליות קצרות טווח וארוכות טווח, לכל מי שזקוק לעזרה נפשית באופן מיידי ומתמשך. תשומת לב מוגברת צריכה להינתן לקבוצות בסיכון, כגון אנשים שנחשפו למאורעות הקשים באופן ישיר, אנשים שחוו אובדן של קרובים, אנשים שנאלצו לעזוב את בתיהם ואת קהילתם, מתמודדים עם קשיים נפשיים ואנשים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך. שנית, עקב הצורך הגדול, יש להוסיף באופן מיידי תקנים למשרות בתחום הטיפול הנפשי, ולהקדיש משאבים נוספים לחיזוק תשתית מערכת הבריאות הנפשית והמחלקות לשירותיים חברתיים. שלישית, כדי לעודד את התושבים לפנות לטיפול יש לייחס משנה חשיבות לחינוך ולהשכלה בנושאי בריאות הנפש, להגברת המודעות לתסמינים הנפשיים ולצרכים הנפשיים, להקניית מיומנויות להתמודדות איתם ולהפחתת הסטיגמה סביב הפנייה לטיפול נפשי. כמו כן, יש לחזק את מערכת התמיכה החברתית, המשפחתית והקהילתית של הפרט, כדי לסייע בתהליך ההתמודדות ולהפחית את רמת הלחץ. במקביל, לאור הפגיעה הנוקבת בתחושת הביטחון האישית של כלל האזרחים במדינה, יש לפתח מדיניות ציבורית שתקדם תחושת ביטחון, שתחזק את האמון במדינה ובמוסדותיה ושתגביר את החוסן האישי, הקהילתי והלאומי.

למרות הקושי הגדול, אבקש לסיים בנימה אופטימית, ואציין כי כל משבר, מעבר לקשיים הרבים שהוא יוצר, עשוי גם להיות פוטנציאל לצמיחה והתפתחות. לכל אדם כוחות גדולים שיכולים לסייע לו להחלים, על אף הטראומה. בספרות המקצועית הדבר מתואר כ"צמיחה פוסט־טראומטית": שינויים פסיכולוגיים חיוביים המתפתחים באדם כתוצאה מהתמודדות עם אירוע טראומטי או עם קושי, וחושפים בו כוחות שלא היה מודע לקיומם. דוגמה לכך היא גורמי החוסן והכוחות שהתגלו בקרב תושבי מדינת ישראל בעקבות הטבח והמלחמה - רבים בחרו לעסוק בהתנדבות ובנתינה, וחזקו את תחושת הסולידריות, האחדות והערבות ההדדית בעם ישראל. הליווי והתמיכה שהעניקו המתנדבים עשויים לספק תמיכה רגשית לנפגעים ולהפחית את הכאב הנלווים למשבר, ומאפשרים גם למתנדבים עצמם לתעל את הקושי הרגשי שלהם לעשייה חיובית, ולתרום לשיפור בחיי מי שנפגעו. התגייסות זאת משקפת חוסן אישי וקהילתי, ותורמת לאפשרות של צמיחה פוסט־טראומטית הן ברמת הפרט הן ברמת הקהילה.

---

ד"ר מיטל סימחי בעלת תואר דוקטור בפילוסופיה מהמחלקה לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בן גוריון בנגב. עבדה כמרצה במחלקות לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בן גוריון בנגב ובמכללה האקדמית אשקלון. מחקריה עוסקים בטיפול

בדיכאון בהיריון ולאחר לידה, בטיפול בטרומה, בבריאות נפשית בקרב קבוצות אתנו־תרבותיות, בהתערבות טיפולית מבוססת ראיות בעבודה סוציאלית ובקידום מדיניות בריאות. ממצאי מחקריה פרסמו בכתבי עת בין־לאומיים, הוצגו בכנסים ברחבי העולם, וכן במושב מיוחד של כנסת ישראל בוועדה לקידום מעמד האישה ושוויון מגדרי בנושא קידום מענים לנשים עם דיכאון לאחר לידה.

לאחר לימודי הדוקטורט השלימה פוסט־דוקטורט ראשון באוניברסיטת מסצ'וסטס במחלקה לפסיכולוגיה וייעוץ. כיום נמצאת בפוסט־דוקטורט שני, באוניברסיטת בוסטון, במחלקה לעבודה סוציאלית. במהלך כל שנות לימודיה הייתה ד"ר סימחי חברה בקרן אייסף.