



הנפגעים השקופים של עידן הקורונה

ההתמודדות עם הבידוד הממושך הייתה קשה לכולנו, אבל עבור המתמודדים עם מחלות נפשיות האתגר גדול עוד יותר • ד"ר הלה הדס ממודיעין, מנכ"לית עמותת "אנוש" ומדליקת המשואה בהר הרצל בשנה שעברה, מסבירה איך נראית התקופה הזו עבורם, מאיפה מגיעה הסטיגמה לגבי מחלות הנפש ומה יקרה ביום שאחרי

ערן קמינסקי



צילום אילוסטראטיבי: Yuris Alhumaydy on Unsplash

משבר הקורונה השפיע על כולנו כמובן והשפעותיו מתפרשות על פני כל תחומי החיים כמעט. גם הנפגעים הרבים משתייכים לכל שכבות האוכלוסייה, אולם יש בינינו גם כאלו שנפגעו בצורה ניכרת אבל סיפורם כמעט ולא נשמע כיום בשיח הציבורי והתקשורתי.

ד"ר הלה הדס ממודיעין, מנכ"לית עמותת אנוש - העמותה הישראלית לבריאות הנפש - ומי שהדליקה בשמה משואה בטקס יום העצמאות בשנה שעברה בהר הרצל, מספרת כיצד השפיע הסגר אליו הוכנסו כולנו למשך קרוב לחודשיים על המתמודדים עם בעיות נפשיות, וגם מסבירה שהסטיגמות הישנות עדיין קיימות במידת מה ומה בדיוק צריך הציבור ה"נורמלי" לדעת על אותם אנשים, אלו שיכולים להיות שכנינו לבניין או חברינו לעבודה.

ד"ר הדס, בת 62, המנהלת את העמותה מאז שנת 2007, שרתה בתפקיד טפקוד יחידת חי"ב (היילות בשרות המשטרה), כסגנית קצינת חי"ן בפיקוד דרום ולאחר שחרורה מצה"ל היא החלה את לימודיה האקדמיים במדעי החיים באוניברסיטת בן-גוריון בנגב. היא בעלת פוסט דוקטורט ובין השנים 1995-1998 ניהלה את החטיבה האקדמית לתואר ראשון בטכנולוגיה האקדמית. אחיה, עם שובה לארץ לאחר שהות בחו"ל החלה לנהל את הטכנולוגיה האקדמית אחוה עד לשנת 2006, ובשנת 2007 החלה לנהל את אנוש. ד"ר הדס, מי מבין המטופלים שלכם נפגע

"יש פחות התנגדויות משכנים, הרבה פחות מלפני עשרים שנה, אבל אני יכולה להגיד לך שרק בכרואר אשתקד זרקו בקבוק תבערה ברחובות על אחת הדירות שלנו. במקביל גם התפתחה שם הפגנת תמיכה של שכנים נגד זורקי בקבוקי התבערה

מהבידוד הכי קשה עד כה?

"האנשים שנפגעו הכי קשה הם אלו של מעשה הפסיקו לעבוד. העובדים שלנו לא יצאו לחל"ת והמשכנו לעבוד מרחוק ולתת את כל הליזוי, מלבד ההוסטלים. למעשה נאלצנו לסגור את מרכזי הפעילות שלנו, כך שכל מי שהיה היג'ל לבוא לפעילות חברתית ולהפג את הב"דיות יכול היה לקבל את העזרה רק דרך הווס, כך שהצד החברתי נפגע, אבל מעבר לזה, מבין האנשים אצלנו שעבדו בשוק החופשי 40% הוצאו לחל"ת ואנחנו לא יודעים מתי יחזרו לעבודה".

איך התקופה הזו משפיעה עליהם אחרת מהארם ה"רגיל"?

"תראה, זו שאלה מאוד מעניינת. אנשים שמתמודדים עם מחלות נפשיות/בעיות פסיכיאטריות, הרבה פעמים הבריאות בעצם שומרת עליהם. הנטייה הטבעית שלהם היא להסתגר. תהליך השיקום שהם עוברים איתנו מתגבר על הרצון להסתגר ולשקם את המוטיבציה ותחושת המסוגלות, שאלו הדברים שנפגעים כשהמחלה תוקפת. העבודה איתנו מחוירה את הכוחות, ברגע שאחיה חוזר הביתה או מבוגנים מטיימס

לטיפול ואו תקופה כזו כבר נמצאים תחת מעטפת שתשמור עליהם, ומי שלא מוכנים לקבל עזרה ומסתירים את הצורך או התקופה הזו היא הרסנית עבורו. הרבה יותר קשה לקבל עזרה כשהכל סגור וצריך להתאמן עוד יותר

הדבר המעניין שקרה הוא שיש ירידה בסטיגמה כלפי האוכלוסייה הזו משום שפתאום כולנו נמצאים בחרדה. עכשיו אפשר להבין יותר מה הם עוברים ביום-יום שלהם. פתאים נושא הבריאות הנפשית של האוכלוסייה מדובר".

מה קורה בתקופת הקורונה למי שגם בימי חשגרה סובל מחרדות?

"אתה בעצם מנסה להגיד את מה שאנו אומרים 365 יום בשנה. אחד האתגרים הגדולים במדינת ישראל הוא להביא לכך שיותר אנשים שסובלים מכל המעגד של הקשיים הנפשיים, הליווי, מלבד ההוסטלים. למעשה נאלצנו לסגור הנפש, גם משום שזו מחלה "שקופה" שניתן להסתיר אותה וגם בגלל הסטיגמה החברתית, שהיא כזו שעדיין מונעת מהרבה מאוד אנשים ללכת לקבל עזרה. כשאתה שואל אותי מה קורה, אני אעשה אבחנה בין שתי קבוצות: אלו שמור"כנים בשגרה לקבל עזרה וכבר פנו אלינו או

אתה חוזר לאזור הנוחות שלך משום שהשיקים דורש השקעה ומאמץ. יש אנשים שזה שמר עליהם בתקופה הזו, אבל זה היה מאוד ארוך. עכשיו אנו רואים שהיצאה המדורגת החוצה היא לא קלה ויש סוג מסויים של רגיסיה. הדבר המעניין שקרה הוא שיש ירידה בסטיגמה כלפי האוכלוסייה הזו משום שפתאום כולנו נמצאים בחרדה. עכשיו אפשר להבין יותר מה הם עוברים ביום-יום שלהם. פתאים נושא הבריאות הנפשית של האוכלוסייה מדובר".

מה קורה בתקופת הקורונה למי שגם בימי חשגרה סובל מחרדות?

"אתה בעצם מנסה להגיד את מה שאנו אומרים 365 יום בשנה. אחד האתגרים הגדולים במדינת ישראל הוא להביא לכך שיותר אנשים שסובלים מכל המעגד של הקשיים הנפשיים, הליווי, מלבד ההוסטלים. למעשה נאלצנו לסגור הנפש, גם משום שזו מחלה "שקופה" שניתן להסתיר אותה וגם בגלל הסטיגמה החברתית, שהיא כזו שעדיין מונעת מהרבה מאוד אנשים ללכת לקבל עזרה. כשאתה שואל אותי מה קורה, אני אעשה אבחנה בין שתי קבוצות: אלו שמור"כנים בשגרה לקבל עזרה וכבר פנו אלינו או

eran@modiineews.co.il

עוזרים למתמודדים

עמותת אנוש, העמותה הישראלית לבריאות הנפש, הוקמה לפני מעל 40 שנה, במטרה לסייע למתמודדים עם מגבלה נפשית ולבני משפחותיהם. במהלך השנים, פיתחה העמותה שירותי שיקום חדשניים ופדרי דרך, המב"כ ספיים על התאמה אישית ועל ערכי גישת ההחלמה, המאפשרים לאדם לחיות חיים מלאים ובעלי משמעות. כיום מפעילה אנוש למעלה מ-70 מרכזי שירות למתמודדים ומרכזי ייעוץ וסיוע לבני משפחה בכל רחבי הארץ. לעמותה כ-700 עובדים מקצועיים ומאות מתנדבים, המספקים מענה בתחומי דיוור, תעסוקה, הברה ופנאי וייעוץ למשפחות.

בתהליך השיקום מושם דגש על השתלבות המתמודד בסביבת שבה הוא חי ועובד, תוך התייחסות מקצועית לא רק אליו כפרט, אלא גם למשפחתו ולחברה הסובבת אותו. התהליך מעוצב כך, שיעניק לאדם תחושת שייכות לקהילה, ביטחון ותקווה.

עמותת אנוש, היא הארגון הגדול ביותר, המספק שירותי שיקום בתחום בריאות הנפש בישראל. השירותים ממומנים ברובם על ידי משרד הב"ריאות, באמצעות סל שיקום. אנוש פועלת לקידום זכויותיהם של אנשים המתמודדים עם מגבלות נפשיות ושל בני משפחותיהם, באמצעות פעולות סגורה, שינוי מדיניות וקידום חקיקה.

מה הציבור לא יודע על המתמודדים עם מחלת נפש וכדאי שיידע?

"שחם אנשים בדיוק כמונו וצריך לכבד אותם כמו כל אדם אחר, לא יודעים שהנפש שלהם אחד הדברים הכי מיוחדים בעולם. אלה אנשים מאוד יצירתיים בדרך כלל, מאוד מוכשרים. עם נפש רגישה באופן בלתי רגיל. מידת הרגישות שלהם הרבה יותר גבוהה ולכן הם פגיעים. שם יצירתיים ולא צריך לרחם עליהם ולהתנגד אליהם בכפפות של משי, אלא רק בכבוד ורגישות ואו הם כמונו וכמוך והם יוצאים מזה".

אתם יודעים להגיד מה מקור הסטיגמה?

אם זה פחד מהשונה?

"הסטיגמה יושבת על הרבה דברים. היא יושבת על פחד. אנשים מעדיפים לחלות בסרטן ולא בסכיזופרניה או מאניה דיפרסיה. אף אחד לא רוצה לחלות במחלת נפש. אני שומעת לא מעט בני משפחה שאומרים היה עדיף סרטן, אני בתור מי שיש לה שני מלאכים שנפטרו מסרטן ובעלה ובתה של הדס נפטרו מהמחלה. ע"ק, יודעת שלחיים אין תהליך. ברגע שיש את החיים או צריך לחיות אותם, צריך לחיות את החיים הבי משמעותיים. אני חושבת שהקהל לא מספיק מאמין שאנשים שסובלים ממגבלות פסיכיאטרית יכולים להיות בטאה אחוז כאחד האדם. יש אישה דוסונגס, מן פחד קטא, כשאנחנו מסתכלים על אדם כמו קתרין ויטה ג'ונס (שחקנית קולנוע אמריקאית. ע"ק שחולה במאניה דיפרסיה כבר שנים אז אומרים "מה באמת? לא יכול להיות". היא לא היחידה, כשאנשים באים ואומרים "אני כאן, סובל מהמחלה הזו", או זה נותן לגיטימציה. מרק פלפס השחיין גם הוא סיפר על ההתמודדות שלו עם בעיות נפשיות. ברגע שהשית על זה הופך לגיטימי, או גם האדם הפשוט החולה ירגיש שזה בסדר ואין עליו חותמת שהוא לא איש טוב. פעם גם למילה סרטן הייתה סטיגמה ואמרו בטקום זה "המחלה". יש תחומים בהם הפחד הוא עצום".

לסיום, איך הרגשת להדליק משואה?

"וואו, זו חוויה שאי אפשר לדמיין אותה. יוצא דופן ומיוחד במינו. בשביל להחזיק מעמד רגשתי שמה שמחזיק אותי זה מין שריון כזה, כדי לא להתפוצץ מהתרגשות. גם שלא ליפול או להתעלף. מאחרוך יש תמונת ענק שלך על המסך, מולך יושבים עשרת אלפים איש ועוד



ד"ר הלה הדס, "יש אנשים שבידוד הקורונה דווקא שמרו עליהם"

"אני חושבת שדווקא ככל שהאוכלוסייה יותר חזקה או הסטיגמה תהיה יותר רחופה".

כדי לקבל אותה".

או את אומרת שאחרי הקורונה נראה הצפה בבקשות לעזרה?

"אנחנו חושבים שזה כבר מתחיל עכשיו. אנחנו לא מוגדרים כגוף הרום או אנשים לא פונים אלינו. אדם שנמצא בטעוקה וצריך עכשיו עזרה פונה לער"ן, שם יפנו אלינו. בער"ן יש גידול עצום במספר הפונים. אלינו כרגע יש המשך פניות יחסית רגיל. יש חשש שאנשים יגיעו יותר לאשפוזים ואולי אפילו הם והחילה יעשו מעשים קשים, אנחנו מניחים שיותר אנשים יבינו שכדאי ללכת לקבל עזרה. לכאורה התקופה הזו עושה סוג של תהליך חינוכי ומסבירה שכדאי לקבל עזרה שוטפת ולא לחכות למטב של קסטרופה".

עד כמה הסטיגמה עדיין קיימת? אתם מקבלים התנגדויות משכנים להפעלת הדירות שלכם?

"יש פחות התנגדויות משכנים, הרבה פחות מלפני עשרים שנה, אבל אני יכולה להגיד לך שרק בכרואר אשתקד זרקו בקבוק תבערה ברחובות על אחת הדירות שלנו. במקביל גם התפתחה שם הפגנת תמיכה של שכנים נגד זורקי בקבוקי התבערה. או יש התנגדויות, אבל כשלומדים להכיר אותנו ההתנגדויות האלו פוחות. יש לא מעט מקרים שכאשר אנו שוכרים דירה או מבנה או בעל הנכס אומר שהוא לא יגיד לשכנים מי ותגורר בדירה. זו טעות בעיני כי צריך לעשות הסברה טראש, להגיד הגנו כאן ואנחנו עושים את זה. יש הרבה דעות קדומות בציבור ואמור להוריד את הגו בתהליך החינוכי הזה. סטיגמות זה דבר שצריך לדבר עליו בכל מקום וכל הזמן".

איךן סטיגמות מתקיימות בכל גווני האוכלוסייה?



הדס מדליקה משואה ב-2019. "חוויה שאי אפשר לדמיין"