



26.52x33.73	1/3	14 עמוד	מגזין גלובס -	23/06/2022	82163513-9
תחום בריאות הנפש - 14661					

ההייטק נכנס בסערה לתחום בריאות הנפש

האם זה מה שיציל אותו מקריסה?

אנחנו מתקרבים בצעדי הענק לעבר עתיד שבו טיפול רגשי אחד על אחד, עם פסיכולוג בשר ודם, יהפוך להיות מוצר לעשירים בלבד • כבר היום העומס על המערכת עצום, וכדי לקבל תור צריך לחכות כמעט שנה • כעת יוזמות שונות מנסות לתת מענה בדמות פיתוחים טכנולוגיים שיסייעו למטפלים, גישה לטיפול דרך מקום העבודה וגם שיטות מימון יצירתיות שמגיעות משוק ההון ◀ גלי וינרב

הלה הרס, מנכ"לית עמותת בריאות הנפש אנוש. "העובדה שכולם היו במצוקה יחד הובילה לעלייה במודעות לטיפול נפשי ולשיחה פתוחה בנושא", מוסיפה מירי פולצ'ק, עד לאחרונה מנכ"לית קרן הון-הסיכון ג'וי, המשקיעה בסטארט-אפים בתחום איכות חיים נפשית. "השיח בנושא התרחב מעבר למחלות נפש, גם לעיסוק באיכות השינה, בשחיקה, בכבדות".

המבץ הגדול של הנפש

מה שהרס ופולצ'ק מנסות להגיד הוא במילים פשוטות שהקורונה הכניסה את בריאות הנפש למיינסטרים. מה זה אומר? המצוקה שחווה הציבור בתקופת הסגרים והיציאה הכפויה מהמסלול השגרתי יצרו תהליך חשיבה והערכה מחדש של החיים. לא רק חולי או מצב נפשי קשה הם שהביאו אדם לפנות לטיפול, אלא שהוא הפך לפתרון רווח גם לקושי רגעי או נקודתי. "אנחנו כבר לא אומרים 'מי שלא היה בשבי הסורי, שלא ידבר איתי על כאב'", אומרת הרס. "לכל אחד יש כאב, ולכל אחד מגיע לשאוף לכאוב פחות. אם ניתן לאנשים חוסן ברגעים הרגילים של

עליו מכיסנו, ומי שיספגו את התשלום יהיו לא רק מערכות הבריאות, אלא גם מקומות העבודה. כל זה נשמע משונה מאוד, אבל העתיד הזה הולך ומתקרב בצעדי ענק ככל שגובר המחסור במשאבים במערכת בריאות הנפש: בקופות החולים ההמתנה לטיפול פסיכולוגי יכולה לארוך יותר משנה, אפילו במקרים רחופים, וגם במערך הפרטי מרווחים מטופלים על המתנה של חודשים לתור לפסיכיאטר, גם אם למטופל נשקפת סכנת חיים.

אין ספק שהמחסור קשור במידה רבה למה שהקורונה עשתה לנפש שלנו. הסגרים, הכבדות, האבטלה, החשש התמידי לבריאותנו - כל אלה גרמו לרבים לחוות חרדה או דיכאון לעתים תכופות יותר. אבל הביקוש הגובר לטיפול נפשי נובע לא רק מהסבל שהקורונה גרמה לנו, שכן היא עשתה עוד משהו: "אני אומרת תודה לקורונה, כי היא פרצה את הסטיגמה", אומרת במפתיע ד"ר

◀ דמינו עתיד שבו כולנו מטופלים נפשית ורגשית, בהתאמה מדויקת לצרכינו. אנחנו פותחים את הבוקר עם אפליקציית המריטציה שעוזרת לנו לשמור על ריכוז לאורך היום, נעזרים בחולצה רוטטת שמתריעה בפנינו מתי מתגנב לך התקף חרדה ומשררת לנו הנחיות לנייד כיצד למנוע אותו. אחר הצהריים אנחנו מתרגלים CBT בעזרת משקפי מציאות מדומה, בהתאם לתוכנית שנבנתה אישית עבורנו. אפליקציות נוספות יעזרו לנו לנטר ולאבחן בעצמנו את מצבנו הנפשי, ויעדכנו אותנו מתי המצב מחמיר וכדאי לפנות להתערבות מקיפה יותר שכוללת פסיכולוג או פסיכיאטר אנושיים שיפגשו אותנו, לפחות בהתחלה, בצ'ט או בשיחת וידאו, ויחליטו אם יש צורך בקונספט המיושן (אך היחיד שהוכח כיעיל) של פגישה פנים אל פנים. השירות הזה, שכולל הקצאת זמן אנושי, יהיה יקר כל כך, שרבים מאיתנו כנראה לא נוכל לשלם



24.45x36.71	2/3	15	עמוד	מגזין	גלובס -	23/06/2022	82163514-0
תחום בריאות הנפש - 14661							

"בעתיד לא יהיה אדם שלא ישתמש בטכנולוגיות בריאות נפש כלשהן"



14 | כתבה: האם נמצאה התרופה למערך בריאות הנפש?

מוצרים לבישים שנועדו להרגיע חרדות, כלים לאבחון עצמי ומערכת שמאפשרת לחלוק את חוכמת ההמונים בנוגע לטיפול בבעיות רגשיות: הקורונה יצרה ביקוש כמעט אינסופי לשירותי בריאות הנפש, ומנגד המחסור בפסיכיאטרים ובפסיכולוגים רק הולך וגדל, ומחירי הטיפולים בהתאם. כעת טכנולוגיות ישראליות ומודלים חדשניים של מימון מנסים להקל על המצוקה בענף

פמי. "כולם מקבלים אותו הדבר, כלומר לא מקבלים. גם מי שהמצב שלו חמור לא יקבל קדימות".

"יש שם כשל שוק משמעותי", מוסיפה הלפרן ויינרמן. "צריך עוד המון כסף לתחום הזה וכרגע אין מי שישלם, למרות שבהמשך זה יעלה לנו ביוקר. המחסור הוא לא

רק בפסיכיאטרים, אלא בכל מערך התמיכה - שיקום, ריפוי בעיסוק וסיעוד למטופלי הנפש".

שתי המגמות האלה - המחסור בכוח אדם אל מול הביקוש והפתיחות המוגברת לנושא - הביאו לבריאות הנפש את מה שאפשר לראות כמפץ הגדול של התחום. המפץ הזה נחלק לשניים: טכנולוגיות חדשות שמנסות לתת מענה, חלקן שמות דגש על איכות חיים ולא דווקא מיועדות למחלות נפש בהגדרה; ומהצד השני מודלים חדשים למימון הטיפולים, כמו מקומות עבודה או אג"ח חברתיות. "מעסיקים הבינו שמצב נפשי ירוד משמעותו ירידה בבריאות ולכן גם ירידה ביעילות", אומרת פולצ'ק.

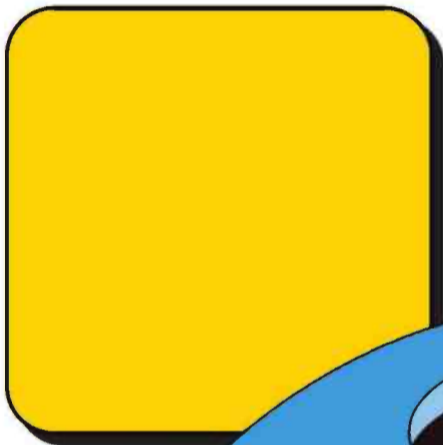
רובוטים להפגת בדידות

כבר היום ניתן למצוא בשוק אפליקציות שונות טיפול CBT, אפליקציות לאבחון עצמי באמצעות שאלונים או אפילו מעקב אחר התנהגות המשתמש בהתאם לקול שלו והתנועות. ישנם רובוטים להפגת בדידות, מערכות דמיון מודרך להפגת חרדות וכן מערכות VR לטיפול בפוביות או לשליטה בכעסים. עד כה הושקעו בתחום אפליקציות בריאות הנפש וה-Wellness (שלומויות) כ-5 מיליארד דולר.

אלה אולי לא פתרונות שמחליפים טיפול מסורתי, אבל הם כן מצליחים לסייע, בצורה זו או אחרת, בהגברת תחושת האושר. "החזון של ג'יי הוא השקעה בכל פתרון שעוזר להרגיש טוב", אומרת פולצ'ק, "בין שמדובר ברגע שמספק אושר ומשמעות לאדם בריא בתוך השגרה ובין שמדובר במתן חוסן לאדם שעומד להתפרק. הכלים האלה לא נועדו בהכרח לפתור בעיות. אבל הם מאפשרים להתמודד איתן קצת יותר טוב".

קרן ג'יי, המשקיעה בסטארט-אפים בתחום איכות החיים הנפשית, השקיעה עד כה בפתרונות כמו מוצרים לבישים שנועדו להרגיע חרדות ולשפר את ההרגשה באמצעות טמפרטורה או רטט, מכשירי נירופידבק שמלמדים את המטופל כיצד לשלוט בתגובה הגופנית שלו לחרדה, מערכת שמאפשרת לחלוק את חוכמת ההמונים בנוגע לטיפול בבעיות רגשיות ואפליקציה שבאמצעותה סבים וסבתות יכולים להקריא סיפור לנכדים רחוקים ברדוף משותף.

בחברת ההשקעות אריאלי קפיטל, שמתמחה באקסטרטורים חברתיים, החליטו לאחרונה להקים מאיץ בתחום הוולנס. אחד מהסטארט-אפים בהממה פיתה אפליקציה שמתוכרת לבצע פעולות יומיומיות לשיפור האושר, כמו לשמוע שיר שעושה לכם טוב או לסדר את המיטה



החיים, הוא יחזיק אותם גם בעת צרה, זה כמו בנייה של יסודות בית לקראת רעידת אדמה". גם העובדה שבתקופת הקורונה אפשר היה לקבל טיפול נפשי וירטואלי פתאום הפכה את האופציה הזאת לנחלת הכלל. "למי שנמצא במצוקה נפשית הרבה יותר קל להתחיל בעדינות, לגשש אחר טיפול במעט זמן ומאמץ, אולי עדיין מבלי להודות בבעיה", אומרת גלי הלפרן ויינרמן, מנהלת שותפויות מדעי החיים בחברת הייעוץ הבינלאומית אקסנצ'ר. "מועיל מאוד אם טיפול כזה גם נגיש יותר לוגיסטית וכלכלית. במקום להתחייב לכמה מאות שקלים בשבוע לטווח לא ידוע, אנשים מעדיפים לנסות פגישה מהבית או התערבות חד-פעמית ואז עוד אחת".

אלא שהלגיטימיות שקיבלו טיפולי הנפש הביאה איתה ביקוש גואה, שאל מולו ישנה מצוקת משאבים. המתנה לתור לפסיכיאטר פרטי יכולה לארוך חודשיים-שלושה, וזה עוד בלי לדבר על ניסיון להגיע למטפל ברפואה הציבורית. האפשרות לרוץ למיזן פסיכיאטרי כמוזן פתוחה, אבל כרוכה לעתים בטרומה משמעותית. בנוגע לקבוצות תמיכה של מטופלים שיצאו מאשפוז המתנה במערכת הציבורית כבר מגיעה לשנה.

"הבעיה היא שהיום אין שום תערוף במערכת בריאות הנפש", אומרת אטל מולכו, מנכ"לית חברת השירותים הרפואיים



23.89x29.58	3/3	עמוד 16	גלובס - מגזין	23/06/2022	82163515-1
תחום בריאות הנפ - 14661					

מירי פולצ'ק, מנכ"לית קרן ג'וי לשעבר: "בעתיד לא יהיה אדם שלא ישתמש בטכנולוגיות בריאות נפש כלשהן, וזה לא יהיה רק אונליין. אני רואה בעיני רוחי חנויות well being באווירה של בית מרקחת לקנאביס או סטודיו ליוגה, שבהן אפשר יהיה לקבל טיפול נפשי"

זה על הדרך, אלא כולו איתך".

אגרות חוב חברתיות

אחת הדרכים הוותיקות לחסוך בכוח אדם בעולם הפסיכולוגיה היא טיפול קבוצתי. עירד אייכלר הקים את חברת סירקלס כדי לטפל ב"ברידות בתהליך משברי", כך על כי הגדרתו. לגישתו, כשהבעיה היא ברידות, הגיוני שהפתרון יהיה רק בדרך של קבוצות: עשרה אנשים מטופלים יחד, העלות היא כ-10% מפסיכולוג, רק כ-20 דולר לשבוע לאדם, וגם המטפלים זמינים יותר. כ-120 השנים האחרונות רוב הטיפול הוא אחד על אחד, אבל לא רק שאין מי שיתפעל את המערך הזה יותר, הוא גם לא מתאים לכולם. שיעור הנטישה של טיפול נפשי היום הוא 50%-60%, ואילו אנחנו מצליחים להשאיר 70% מהמטופלים יותר מחמישה חודשים בתהליך. או כנראה שהם מקבלים מאיתנו משהו אחר - תחושת שייכות, שותפות גורל וגורמליות". סירקלס מתמחה היום בתחום האבל, והיא הוקמה לאחר שאייכלר איבד את אמו, וטיפול פסיכולוגי לא עזר. "הוא רצה לדבר איתי על עצמי, ואני כל הזמן רציתי לדבר עליה", הוא מספר.

מודל מימון נוסף בתחום הוא אג"ח חברתיות. במסגרתו משקיעים עם אינטרס חברתי מעמידים מימון לתוכנית התערבות המיועדת לטיפול בכריאות הנפש. חברת STI, המציעה מודל בתחום, החלה לאחרונה פיילוט עם קופת חולים מאוחדת, ורק אם התוכנית תשיג את מטרתה, קופת החולים תשלם בעבורה, כדרך לדיג מעל משוכת המימון של קופות החולים. במסגרת התוכנית, אנשים - לא בהכרח פסיכיאטרים אבל בפיקוח פסיכיאטר - יגיעו אל בתיהם של מטופלים עם מחלת נפש שנמצאים בסיכון לאשפוז חוזר, כדי לבדוק מה מצבם ולהנחות את משפחתם. הצוות יעסוק גם בתהליכי מיצוי זכויות לטובת שיקום, וכך יגיעו בשאיפה לבית המטופל גם גורמים כמו עובדים סוציאליים.

רבות מהתוכניות והטכנולוגיות הללו צפויות לצאת לפועל כבר בשנים הקרובות. רק אז נגלה האם טכנולוגיות בריאות הנפש אכן יכולות למתוח את הזמן של המטפלים הקיימים כדי להקיף את כל הצרכים והמצוקות האנושיות. אם לא, יתכן ונדרשת רפורמה מהותית ביחס לבריאות הנפש שתגדיל את מאגר המטפלים האנושיים. נקווה שלא נגלה זאת כשיהיה מאוחר מדי.

חברות טכנולוגיה ישראליות בתחום בריאות הנפש



Brainsway
מכשיר לגירוי מוחי באמצעות שדה מגנטי לטיפול בדיכאון, OCD ועישון



Theranica
טיפול במיגרנות שנובעות לעיתים קרובות מסטרס באמצעות גירוי חשמלי



Eliiq
רובוט להפגת בדידות אצל קשישים, שמשוחח איתם ומקשר אותם עם בני משפחה



Embr Labs
צמיד שמשמש בשניוניים בטמפרטורה כדי לשפר את המצב הנפשי

אומר המנכ"ל והמייסד אמיר קפלן. "אבל גם בגרסה המולדת הזאת, ולמרות שהשירות היה הרבה יותר נגיש גיאוגרפית גם לפריפריה, עדיין הוא היה מוגבל למי שיש לו כסף". קפלן האמין שיוכל להגיע לאנשים רבים יותר אם יציע אותו דרך מקומות עבודה, ולאחר שיוכיח היתכנות - אולי ישופה השירות גם על ידי חברות ביטוח.

אבל אלו מעסיקים שרוב עובדיהם יכולים לשלם על השירות גם ככה. "אנחנו פונים להייטק לא כי הם העשירים ביותר, אלא כי שם ישנה הפתיחות התרבותית הגדולה ביותר לנושא. אבל בהייטק אנחנו לא מטפלים רק במנהל, אלא גם בעובד שמרוויח 15 אלף שקל בחודש. גם ארגון 'חבר' למשל הוא לקוח שלנו, ואלה לא בהכרח עובדים שמרוויחים הרבה, וגם חברת נסטלה, שבה השירות זמין לכל העובדים, גם במפעל".

ובכל זאת, בהייטק מקבלים יותר. בגרופ האג למשל פיתחו תוכנית מיוחדת לטאלנטים שמטרתה להעמיק את הבנת הקשיים שלהם. לאחרונה טופל בשיטה בכיר בתעשייה שחש שחסר בחייו הוא העיסוק במוזיקה. בעקבות המלצת גרופ האג ארגן המעסיק לאותו הטאלנט פרק זמן יומי שבו יוכל לנגן.

אטל מולכו, מנכ"לית פמי, מסבירה כי בחברה פיתחו פלטפורמה של רפואה מרחוק שגם יודעת לנהל את התורים ולחבר בין המטפל למטופל. לדבריה, פמי מספקת 2 מיליון טיפולים בשנה, רובם בארץ, באמצעות 5,000 אנשי מקצוע. "אנחנו מציעים שירות שצורך פחות זמן פסיכולוג לכל מטופל, כי חלק מהתהליך נעשה א-סינכרונית בצ'ט, והשיחות לא חייבות לארוך 45 דקות", מוסיפה מולכו.

"יצאתי מטקס יום הזיכרון וקשה לי - אני רוצה מענה עכשיו, אבל לא דווקא מפגש ארוך. חשוב לומר שהמטפל שעולה מולך לצ'ט לא עושה את

בבוקר. "בעתיד לא יהיה אדם שלא ישתמש בטכנולוגיות בריאות נפש כלשהן, וזה לא יהיה רק אונליין", אומרת פולצ'ק. "אני רואה בעיני רוחי חנויות well being באווירה של בית מרקחת לקנאביס או סטודיו ליוגה, שבהן אפשר יהיה לקבל טיפול נפשי".

יש מרחק בין טיפול פסיכיאטרי לבין אפליקציות וולנט. איך תיראה ההבחנה? פולצ'ק: "כשאומרים וולנט זה לא דווקא אומר ללא מחקר. ה-FDA החל לגבש כללים לקטגוריה של איכות חיים. אנשים מתמידים בשימוש במוצר רק אם הם משתכנעים שהוא עובד, וההוכחה המחקרית היא חסם כניסה לחברות מתחרות".

חלק מהאפליקציות מיועדות למטפלים ואמורות לסייע להם. אלא שצריך מטפלים שיתנסו בהן, ואלה נמצאים גם כך בעומס כבר. "כשמפתחים אפליקציה שיוכלה להקל על מטפל אנושי, אי אפשר להחזיר אותה לשוק כשיש מחסור קיצוני. זה הפרדוקס".

ההטבות של ההייטק

לאחרונה גם מקומות העבודה הרימו את הכפפה, ומצאו דרכים ומודלים שונים שיציעו סיוע לעובדים. אחת מהחברות בתחום היא גרופ האג, שייסדה איש המדיה והשירותים אודי רגן והשחקנית יובל שרף. היא הוקמה כפלטפורמה שמספקות לארגונים תמיכה בעובדים בסוגיות של הורות, אלא שעם הזמן הרחיבה את השירות למענה לבעיות בריאות הנפש, כולל טיפול פסיכולוגי. "הצורך להרחיב את הפעילות לעולמות בריאות הנפש עלה מהלקוחות", אומר רגן. "קיבלנו פנייה ממעסיק שביקש תמיכה בעובדת שעברה לידה שקטה, עניין שדורש טיפול רגשי מקצועי. הבנו שחייבים לתת מענה לכל צורך רגשי בחיי העובדים. עיבינו את מערך הפסיכולוגים והעובדים הסוציאליים שלנו, ואז הגיעה הקורונה והתפרצה לנו לדלת פתוחה".

"פעם היינו עושים הפרדה ברורה בין החיים לבין העבודה", אומרת שרף. "היום השניים שלובים זה בזה. המעסיקים הבינו שאין ברירה אלא להעניק לעובדים את התמיכה הזאת. זו ההטבה שהם באמת רוצים, הם כבר לא מסתנוורים מפינוקים".

חברה ותיקה יותר בתחום היא iFeel, שכבר התבססה בארה"ב, וכעת מגיעה לישראל כשיתוף פעולה עם חברת שירותי הרפואה והבריאות פמי. הפלטפורמה שלה מציעה תהליך אבחון בזום ולאחריו טיפול בצ'ט עם פסיכולוג, פגישות מקוונות על פי הצורך ותרגילים. "המחשבה הייתה ליצור דמוקרטיזציה של טיפול באמצעות האונליין",



יובל שרף, מייסדת גרופ האג: "פעם היינו עושים הפרדה ברורה בין החיים לבין העבודה. היום השניים שלובים זה בזה. המעסיקים הבינו שאין ברירה אלא להעניק לעובדים את התמיכה הזאת. זו ההטבה שהם באמת רוצים, הם כבר לא מסתנוורים מפינוקים"