

Gettyimages.mtl/y



תן כתף

נגיף הקורונה הביא גם למשברים נפשיים אצל רבים • איך אפשר לתמוך בנן משפחה או בחבר מדוכדך, ואיך נשמור על הילדים ועל ההורים שלנו בריאים? • המומחים עונים

משותפות על אופניים ומפגשי חברים בשמש".

הגיל השלישי

בני הגיל השלישי היו ללא ספק הנפגעים העיקריים מהמשבר הזה, בהיותם אוכלוסייה בסיכון שמודרה ונאלצה להיסגר בבית חורשים רבים וארד כיס. עכשיו הם אמנם הראשונים לראות את האור בקצה המנדרה ולקבל חיסון, אך גם זה מלווה אצל חלקם בחששות רבים, ויעבור עוד זמן עד שיוכלו לשוב ולהתחבק עם הילדים והנכדים ללא חשש ולחזור לשגרת החיים הרחוקה ההיא, של טיולים בעולם, ממעות שיט מפנקים, והפעות תרבות ומפגשים חברתיים.

בעמותת סה"ד, המעניקה ללא תשלום סיוע והקצבה ברתת באופן אנונימי לכל קבוצות הגילים, מצינים כי מתחילת משבר הקורונה חלה עלייה כללית של 35 אחוזים בפניות אל קו הצ'ט של העמותה ברתת, אך בקרב הגיל השלישי היתה עלייה של יותר מ-300 אחוזים בפניות. העמותה מסייעת באמצעות שיחה כתובה בצ'ט, אימייל, קבוצות תמיכה אינטרנטיות וכן באמצעות מידע רב באתר sahar.org.il

לונה בן דיין, עובדת סוציאלית והמנהלת המקצועית של עמותת סה"ד, אומרת כי "התחושה של מבוגרים רבים בתקופת הקורונה היא שאף אחד לא רואה אותם ושהם הפכו שקופים, ולכן חשוב לייצר להם עוגנים קבועים, לשאול אותם באיזו שעה נוח להם שתיה לנו שיחה קבועה, ולעמוד בכך. זה מייצר עבורם ציפייה חיובית לקיים שיחה עם הבן או עם הנכדה. הציעו להם תחומי עניין משותפים להם, למשל צפייה בסדרת טלוויזיה כלשהי או קריאת ספר משותף, וקבעו שיחת טלפון שבה תדברו על הספר או על הפרק ששורה. אדם שמרגיש משמעות, חש פחות בודד".

לדבריה, "המחסור במגע קשה לכולם, ולפעמים הכנת חלה עם ברכה כתובה והנחתה מתוך דלדלת יכולה להיות מחוזה קטנה שתוכיח להורים או לסבים המבוגרים שהם חשובים לנו ושנאנחנו חושבים עליהם גם כשהם לא נמצאים לידנו. אפשר להכין להם סרטון עם ברכות ותמונות, והמסר ילחל וישפיע עליהם. מדובר על יצירת שגרה קבועה שמייצרת חשיבה על האחד, לא באופן חרפעי".



ד"ר שיר דניאלס



ד"ר שרית טנגסקי



לונה בן דיין

אלה הסובלים מהפרעות קשב וריכוז, להתקפות ועם עד כדי רצון לשבור את המחשב. "מרובר בהתפרצות ועם כלפי ההורים, תחושת כעס על כל העולם או עיסוק באוכל ללא הפסקה. המי לצה שלי להורים לילדים במצב כזה היא לאפשר להם להפסיק ללמוד בוום, כי הגוף עלול להיות חמום". כמו כן, במשפחות רבות הילדים נשארים בבית במשך היום וההורים יוצאים לעבוד ומצפים מהילדים לנהל סדר יום. הילדים אינם מסוגלים לעשות זאת, ואו הם מתמלאים ועם כלפי עצמם וכלפי ההורים. "ההמלצה להורים היא לתת לילדים משימות של כישורי חיים בתוך הבית. לאפשר להם לראות סרטים חינוכיים או סרטי טבע ולתת להם משימות כמו בישול, קיפול כביסה ואחריות בתוך הבית. להורים אני אומרת שהשנה הו אבודה מבחינה לימודית וחברתית, ולכן יש להפסיק לדרוש אחרי מה הילד צריך ללמוד, להתגברות, ללמוד מחויבות משפחתית ומחויבות אישית".

בנוגע לילדים קטנים, ד"ר טנגסקי ממליצה להברישי את הילדים במקלחת בספוג קשיח מעט (ליפה), פעולה שגורמת לריגיעה בנגוף. "מומלץ להגיד לילדים אחרי המקלחת לשכב על המיטה חדר על הגב, להניח יריים לצד הגוף ולרמיין את מה שהם רוצה שיקרה. נוסף על כך, חשוב לזכור שהברירות גורמת לילדים ולבני הנוער לרימוי עצמי נמוך מאוד, ולכן מומלץ מאוד להתפנות ולעשות אתם יחד הליכות קבועות בפארק, רכיבות

ופתוחה שתעודר אותו לפנות אליכם בכל פעם שהוא מרגיש מאוים, לחוץ או חרד. ר"ר דניאלס מציעה גם לכם, בתפקיד המעוררים, לגייס מעגלי תמיכה משלכם. "לא קל לצפות באנשים יקרים לנו טובלים וכואבים. לכן שתפו אחרים ברגש תיכם, כדי שתוכלו לעמוד לרושת האדם מבלי להגזיח את צורכיכם. כמו כן, עוררו את האדם לפנות בעת הצורך לקבלת ייעוץ של איש מקצוע באשר לטיפול מקצועי העונה על צרכיו".

חסר אופטימי לילדים

למשבר הקורונה יש ועוד יהיו השלכות רגשיות וחברתיות לא קלות על ילדים ובני נוער, שעברו מסגרת חברתית היא קריטית במיוחד. כאן ההקצבה וההכחה של ההורים חשובות במיוחד, ויש לעודד את הילדים לשתף אתכם בתחושותיהם ולומר להם שאתם כאן עבורם תמיד ושתעברו את זה יחד. יש לאפשר להם לבטא חששות, ולא לבטל או לגמד אותם. "התמקדו ביש במקום בחסר. במה שכן ניתן לעשות ופחות במה שנמנע מהם. העבירו מסר אופטימי והימנעו מאמירות המבטאות ייאוש וחסר מוצא", אומרת ד"ר דניאלס, ומזכירה כי יש לעקוב אחר ילדים המראים תגובות חריגות מתמשכות וקיצוניות, ובעת הצורך לפנות לסיוע של אנשי מקצוע.

אתח המצוקות הרווחות ביותר בקרב ילדים קשורה לניהול הלימודים בוום. שרית טנגסקי, דוקטור לפסיכולוגיה חינוכית ממרכז פאנקשן, אומרת כי לא אחת הוום גורם לילדים, בעיקר

סדר סלטון



רות רובר על הצדדים הנפשיים של משבר הקורונה, על מתחים וחרדות שמתפתחים למשברים וחוצים גילים, מילדים וצעירי רים ועד מבוגרים וקשישים. עם זאת, אנשים שרנים אלה מאלה ביכולת ההתמודדות שלהם וברמת רגישותם, ויש בכל משפחה כאלה שגיבו מעט יותר קשה מאחרים, יהיו מרוכזים יותר, יגיבו בהתפרצויות כעס או יחשו אובדן תקווה. במציב כים אלה לבני המשפחה שסביבם יש חלק חשוב בתמיכה בהם ובניסיון להלץ אותם מהמשבר.

גם תפקיד ה"מעודר" אינו פשוט, והוא עשוי לעיתים להחליש גם את המעוררים עצמם ולהי עכירם למחוזות היררכון והייאוש. איך מעוררים בני משפחה וחברים בצורה יעילה ותומכת, ואיך מצליחים לשמור על קור רוח במקום לשקוע יחד איתם? "מחקרים רבים מצביעים על כך שקיומה של תמיכה חברתית הוא אחד הגורמים החשובים ביותר המשפיעים על היכולת להתמודד עם מצור קה רגשית", אומרת ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן ומחברת הספר "עוצמת ההקשבה - כיצד לסייע לסובכים אותך בומן מצוקה רגשית ומשבר". "המתנה המי שמעונית ביותר שיש בכוחנו להעניק לסובכים שנמצאים במצוקה היא מתנת ההקשבה, שבראת של תחושת הודיות ומאפשרת לנו לנהל שיחה מתוך רצון אמיתי להתקרב".

כדי שנעשה זאת בצורה יעילה, עלינו בראש ובראשונה לשים בצד את השיפוטיות והביקורת תיות, ואפילו להפסיק לתת עצות או המלצות. ד"ר דניאלס מציעה להקשיב לאדם ולומר לו שהוא אינו לבד ושאתם עומדים לצידו. "שמרו על קור רוח והימנעו מתגובות אמוצינוליות מוגזמות ומגילויי חרדה. אפשרו לאדם לספר על אירועים ואנשים בחייו בהתאם לרצונו ובקצב שלו. עצם הדיבור והאזרור הרגשי יכול למתן ולהוריד את רמת המצוקה". ניתן לעודד את האדם לעסוק בפעילויות בעלות משמעות שהוא נהנה מהן בעבר, כגון האונה למוזיקה, פעילות יצירתית, תרבו תית, חברתית או גופנית, ולבסס תקשורת בריאה