



משפחה

# הנוער מציג פחות אובדנות, ויותר חרדות הקשורות למערכות ההגנה

מנכ"לית עמותת סה"ר, שמעניקה סיוע נפשי אנונימי ברשת ומנטרת פוסטים של מצוקה נפשית, מתארת נוער שמצד אחד איבד אמון במערכות ההגנה, בהן ההורים, הצבא והמדינה, אך כבר לא מתבייש לבקש תמיכה וסיוע

ענבר שנפלד

2025 בינואר 15 • 09:00

"אני לא מצליחה לישון בלילות, כל רעש גורם לי לקפוץ", כותבת נערה בת 16 באחד מהאתרים שאנו מנטרים בעמותת סה"ר - סיוע והקשבה ברשת. והיא לא לבד. מאז 7 באוקטובר בני ובנות נוער מוצאים מפלט בעולם הדיגיטלי, ומשתפים במרחב המקוון את החרדות והפחדים שלהם.

בעמותת סה"ר כ-400 מתנדבים אשר מעניקים סיוע מגוון ברשת, בעברית ובערבית, לאנשים שפונים לצ'אט דרך האתר ודרך מספר הוואטסאפ של העמותה. בנוסף, המתנדבים במרחב "הסיירת", מאתרים ומנטרים ברשת פוסטים בעלי אופי של מצוקה רגשית ורצון אובדני.

אנו מזהים כי בני הנוער של היום חיים בשני עולמות במקביל: בעולם הפיזי הם תלמידים, בנים ובנות, אחים ואחיות; ובעולם הדיגיטלי הם דמויות אנונימיות שמשתפות את הכאבים העמוקים שלהם עם זרים. כמי שמלווים אותם במרחב הזה, אנחנו עדים לשינוי הדרמטי שחל במצוקות שלהם.

**בתחילת המלחמה בני נוער וצעירים שיתפו פוסטים  
על הקושי לצאת מהבית ועל החשש להיכנס  
למקלחת, שמא תהיה אזעקה. עם הזמן, השיח  
השתנה והפוסטים הפכו לקצרים וציניים יותר**

בין ספטמבר לאוקטובר 2023, אחוז המענה בסיירת עלה ב-36% - כש-70% מהפונים הם נוער וצעירים, בגילי 10-30. באופן כללי, 70% מהפניות שמגיעות לעמותה הן מנערות ונשים. בתחילת המלחמה רוב הפניות הגיעו בשעות הלילה, כשהפחדים והחרדות צפים. בני נוער וצעירים שיתפו פוסטים על הקושי לצאת מהבית ועל החשש להיכנס למקלחת, שמא תהיה אזעקה. עם הזמן, השיח השתנה: בניסיון להקטין את עוצמת הפחד, הפוסטים הפכו קצרים וציניים יותר. זוהי התרחקות מבחירה, מעין מנגנון הישרדות בתוך מציאות בלתי נתפסת.

### גלים חדשים של מצוקה

הנתונים חושפים תמונה מורכבת: לפני המלחמה, רוב המענים בסיירת (64%) עסקו בקשיים חברתיים ומשפחתיים. היום, 75% מהפניות משקפות מצוקה עמוקה יותר, כש-32% קשורות ישירות למצב הביטחוני. הפניות בנושא אובדנות ירדו ב-30%, אולי בגלל תחושת הסולידריות, ואולי בגלל "אשמת השורד" - התחושה לפיה "מי אני בכלל שאתלונן כשאחרים חוו אסון בלתי נתפס".

### מאז תחילת המלחמה, כל אירוע ביטחוני כמו ליל התקיפה האיראנית, ירי טילים על הצפון, פיגועים או בשורות קשות על נפילת חיילים - מעורר גל חדש של מצוקה אצל בני הנוער

במקום זאת, עלו חרדות חדשות שקשורות בהתערערות האמון במערכות ההגנה, בהן ההורים, הצבא והמדינה. עם השאלות הקשות סביב גורל החטופים, משמעות החיים בעורף, האובדן והשכול, נוצרה תחושת כאוס פנימי. מאז תחילת המלחמה, כל אירוע ביטחוני - כמו ליל התקיפה האיראנית, ירי טילים על הצפון, פיגועים או בשורות קשות על נפילת חיילים - מעורר גל חדש של מצוקה.

למרות האנונימיות של המרחב המקוון, ניתן לזהות הבדלים לפי אזורי מגורים. נערים ונערות מהדרום נוטים לשתף יותר על אובדן, שכול

וחטופים; ובצפון השיח נוטה לעסוק יותר בניתוק מהבית ומהשגרה, בקושי להסתגל שוב ושוב למקומות חדשים, כמהגרים בתוך ארצם.

נקודת אור בכל זאת מסתמנת, כשאנו מזהים שיש יותר פתיחות לקבלת עזרה. בני נוער מעודדים זה את זה לפנות לטיפול, לשתף את ההורים או גורמי תמיכה. "איך אני מגיע לטיפול? אני חייב את זה", הפכה לשאלה נפוצה. בעולם שבו ההורים מתקשים להבין את השפה הדיגיטלית של ילדיהם, תפקידנו הוא להיות שם, להקשיב, ולהבטיח שאף אחד לא יישאר לבד עם המצוקה שלו.

*הכותבת היא מנכ"לית עמותת סה"ר - סיוע והקשבה ברשת*

### לחצו לקבלת עדכונים בנושא:

+ סמארטפון

+ מלחמת חרבות ברזל

+ בריאות הנפש

+ בני נוער

+ מתבגרים

### הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר | רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ