

השפעות החשיפה לאיום מתמשך על האוכלוסייה המבוגרת

חיים בצל טילי קסאם

האם החיים בצל טילי הקסאם ערערו את חוסנם הנפשי של תושבי עוטף עזה? ד"ר אורית נוטמן-שורץ חקרה את וותיקי הקיבוצים בשער הנגב ומצאה שהתמונה מורכבת. מסתבר שתחושת השייכות למקום מחזקת דפוסי התמודדות יעילים ואף צמיחה אישית

ד"ר אורית נוטמן-שורץ

"מן המלחמות ההן יצאנו איכשהו

בעור שיננו.

כעת אנחנו חכמים יותר."

(מתוך 'הזמן העגול', חיים גורי).

שמקובל להגדירם כצמיחה פוסט-טראומטית, נמצאו בעקבות אירועים טראומטיים שונים כגון מחלות קשות, אסונות טבע ומלחמות. ההנחה היא כי המאבק עם הקשיים מעודד אנשים לפתח מיומנויות חדשות ולהכיר בכוחותיהם האישיים. לא אחת מצליח האדם לפתח תחושת ביטחון ושליטה הנובעת מהגאווה שהוא חש על התמודדותו עם הקשיים. בנוסף, אנשים רבים מדווחים כי הם מרגישים שיוכלו גם בעתיד להתמודד עם קשיים דומים. יש הטוענים כי צמיחה פוסט-טראומטית מהווה עדות להסתגלות הפרט וליכולתו להמשיך ולחיות במצב של איום מתמיד.

מה משמעות תופעת "ההסתגלות" לחיים עם איום מתמשך? באילו תנאים ניתן לפתח אותה? האם יש אנשים שיצליחו יותר מאחרים להתמודד עם איום שכזה על חיהיהם? ההשפעה של אירוע טראומטי היא פועל יוצא של תפיסת המשאבים השונים העומדים לרשות הפרט. הספרות מצביעה על מערך מגוון של משאבים רלוונטיים שכוללים גורמים אישיותיים, כגון דימוי והערכה עצמית, לצד גורמים סביבתיים, כגון תמיכת המשפחה ותחושת השייכות לקהילה. לדוגמה, במחקר שהתפרסם לאחרונה על מתבגרים תושבי אזור הנגב המערבי שהתמודדו עם ההסלמה בהתקפות טילי הקסאם שהתרחשה בקיץ 2007, נמצא כי הקשר בין מידת החשיפה לטילי הקסאם לבין הדיכאון אותו חוו המתבגרים היה תלוי במידת התמיכה החברתית לה זכו טרם ההסלמה. בקרב מתבגרים עם מעט תמיכה חברתית, חשיפה רבה לטילים הובילה לרמות גבוהות של דיכאון, ואילו בקרב מתבגרים עם רמות גבוהות של תמיכה חברתית, גם חשיפה רבה לא הובילה לרמה גבוהה של דיכאון (Henrich & Shahar, 2008).

בשנים האחרונות מסתמנת ההכרה כי תחושת השייכות למדינה ולקהילה ומידת ההזדהות עם המקום עשויות להשפיע על ההתמודדות. תחושת שייכות תורמת לבריאות ולרווחה נפשית,

אז שנת 2000 נחשפו תושבי אזור הנגב המערבי לירי אינטנסיבי של טילי קסאם מרצועת עזה. עד נובמבר 2008 נהרגו כתוצאה מירי זה 18 מתושבי שדרות ויישובי עוטף עזה, כמה עשרות תושבים נפצעו פיזית ולמעלה מאלפיים הוגדרו כנפגעי חרדה. חשיפה למצב לחץ שכזה עלולה לעורר תחושות של חרדה וכעס, פחד, חוסר אונים, עצב, מתח,



וגם הפרעות פסיכיאטריות כגון דיכאון ותסמונת פוסט-טראומטית. זאת ועוד, אנשים שנמצאים במצב לחץ מתמשך עלולים לפתח תפיסת עולם הרואה את העולם כמקום עוין.



לצד המצוקה הנפשית, אוכלוסייה שנחשפת לאיום ממושך מצליחה לא אחת להמשיך בשגרה, להתנתק מהקורה סביב ולהתרגל לחיים תחת האיום

לצד המצוקה הנפשית, אוכלוסייה שנחשפת לאיום ממושך מצליחה לא אחת להמשיך בשגרה, להתנתק מהקורה סביב ולהתרגל לחיים תחת האיום. עדויות ליכולת ההסתגלות דווחו לגבי האוכלוסייה האזרחית באנגליה בתקופת הבליון, לגבי האוכלוסייה בלבנון בתקופת מלחמת האזרחים, ולגבי האוכלוסייה בישראל בזמן מלחמת המפרץ הראשונה ובתקופת פיגועי הטרור.

נמצא כי החשיפה לאירועים טראומטיים מלווה לא רק במצוקה ודחק נפשי אלא גם בהיבטים חיוביים שכוללים תחושת קירבה לאחרים, תחושה שנפתחו אפשרויות חדשות, תחושת חוזק אישית, שינויים רוחניים והערכה רבה יותר של החיים. שינויים אלו,

ד"ר אורית נוטמן-שורץ, עובדת סוציאלית, מרצה בכירה במחלקה לעבודה סוציאלית ע"ש שפיצר באוניברסיטת בן-גוריון בנגב וראש המחלקה לעבודה סוציאלית במכללה האקדמית ספיר

קשישים תחת אש

הזיקנה היא תקופה רצופת לחצים, משברים ואובדנים ואלו מופיעים בשלב בחיים שבו המשאבים הפיזיים, ההזדמנויות לשינוי והיכולת לסיפוק עצמי הולכים ומצטמצמים. כמו כן, מוות של בן זוג, של חברים או של בני משפחה, יכול להותיר את הזקן בודד ופגיע ללא מערכת תמיכה שתסייע לו להתמודד עם לחצים אלו. מנגד, ניסיון החיים יכול להשפיע על התפקוד במצבי חירום וזאת מעבר למגבלות האובייקטיביות שמאפיינות את תקופת הזיקנה. כלומר, ניסיון קודם יכול לסייע להתגבר ביתר יעילות על מצבי הלחץ, אך מנגד החשיפה המתמדת לאיום יכולה להחליש את האדם וליצור רמת פגיעות גבוהה שתקשה על ההתמודדות.

לעומת המגמות העולות ממצאי מחקרים על חשיפה ממושכת לאירועים טראומטיים בקרב אוכלוסייה בוגרת וצעירה (כולל ילדים), קיימת מחלוקת ביחס לתגובות של אוכלוסייה קשישה לאיום בכלל ולאיום מתמשך בפרט. יש לא מעט עדויות ולפיהן הקשישים פגיעים יותר ויתקשו יותר להתמודד עם אירוע טראומטי ולכן יפתחו יותר תגובות פוסט טראומטיות ודיכאון. חוקרים

המשך בעמוד 28 ←

וחוסר שייכות קשור לתחושות של בידוד, בדידות וזרות. במחקרים שונים נמצא קשר בין תחושת שייכות גבוהה למדינה לבין תגובת לחץ נמוכה לנוכח האיום המתמשך. לדוגמה, במחקר שנערך בישראל בקרב אוכלוסיית אזרחיות החשופות לאיום טרור נמצא כי תחושת שייכות גבוהה למדינה מפחיתה את תגובת הלחץ לנוכח האיום (Kovatz, Kutz, Rubin, Dekel, & Shenkanm, 2006).

המצב ביישובי עוטף עזה ושדרות

במחקר שערכנו לבדיקת ההסתגלות לחיים בצל איום מתמשך, השווינו בין תושבים בשדרות ובקיבוצי האזור בתקופה שקדמה להתנתקות מחבל עזה בשנת 2005 (נוטמן-שורץ ודקל, בפרסום). ממצאי המחקר מראים כי השפעות החשיפה לאיום הטילים באו לידי ביטוי ברמה גבוהה של מצוקה, אך גם בצמיחה פוסט-טראומטית בקרב כלל תושבי האזור. במדגם בכללותו נמצא כי 7.5% מהמשיבים היו בעלי תגובה פוסט-טראומטית, כך שניתן לומר כי בשנת 2005 תושבי האזור התמודדו בהצלחה עם המצב ושיעור המצוקה שלהם הלם את הנורמה הישראלית הכללית. עוד נמצא כי תחושת השייכות למקום, לקיבוץ, לקהילה ולשכונה היוותה גורם מסייע לצמיחה פוסט-טראומטית ולתחושה כי ניתן להתגבר על האיום. ההמלצה הייתה כי יש לפעול לחיזוק תחושת השייכות למקום בקרב התושבים כדי להגביר את יכולתם להתמודד עם המצב.

במחקר נוסף שנערך בשנת 2006 בקרב צעירים שלמדו במכללה האקדמית ספיר, השווינו בין תושבי שדרות לבין תושבי עוטף עזה. ממחקר זה עולה כי ככל שהתמשך ירי הטילים, כך גברה המצוקה בקרב שתי הקבוצות, אך המצוקה עלתה באופן משמעותי יותר בקרב תושבי שדרות. למעלה מרבע מהנבדקים תושבי שדרות סבלו מתסמונת פוסט-טראומטית (בהשוואה ל-7.5% בקרב תושבי עוטף עזה הבוגרים). גם ביחס לרמת הסימפטומים נראתה מצוקה רבה. כמעט מחצית מהנבדקים דיווחו על סימפטומים של עוררות יתר וכשליש דיווחו על כך שלעתים קרובות מטרידות אותם תמונות או מחשבות על הקסאמים, הם מרגישים מתח נפשי כאשר הם נתקלים במשהו שמזכיר להם את טילי הקסאם, ורבים מדווחים על קשיי ריכוז וזיכרון. לעומת נבדקים אלו, תושבי עוטף עזה דיווחו על רמת מצוקה נמוכה יותר, ברמה דומה למקובל בקרב צעירים בישראל בכללותה (6%). כאשר נבחן המדגם כולו, נמצא כי תחושת השייכות למכללה הייתה קשורה בקשר מובהק לרמת מצוקה נמוכה.

ניתן אפוא לומר כי החשיפה לטיילי הקסאם יצרה תגובות שונות למצוקה בקרב אוכלוסיית שדרות ואוכלוסיית הקיבוצים באזור, אך בשתי הקהילות רמה גבוהה של תחושת שייכות לקהילה הייתה קשורה לצמיחה פוסט-טראומטית גבוהה יותר.

מצוינות בשירות הסיעודי

אלסן אסיף
בע"מ

שירותי סיעוד ורווחה לקשיש

מורשת למתן שירותי סיעוד מטעם המוסד לביטוח לאומי, משרד העבודה והרווחה, משרד הביטחון, הקרן לרווחת נפגעי השואה, קופות החולים ועוד.

- טיפול אישי וסיעודי
- טיפול 24 שעות ביממה
- מטפלים זרים
- השגחה בזמן אישפוז בבית חולים
- עזרה מיידית בעת שחרור מבית חולים
- תמיכה משפחתית
- מטפלים מקצועיים, מוסמכים ומנוסים

הצוותים הרב מקצועיים שלנו מלווים אתכם לכל אורך הדרך!
אנחנו כאן בשליכתנו!

www.elsan-asif.co.il

נוסד ב-1987

20 שנים של שירות ואמנות

חיפה 04-8257832 • קרית גת 04-8722696
קרית אתא 04-8453460 • נהריה 04-9921188
פתח תקוה 03-9305250 • הנהלה 04-8573111

→ המשך מעמוד 27

המזדקנת. בסקר טלפוני שנערך בשנת 2002, לאחר תקופה שבה נהרגו בפייגועי טרור 318 אזרחים ונפצעו 2708, ניסו החוקרים לבחון אם צעירים, זקנים צעירים (בני 74-65) וזקנים מעל גיל 74 נבדלים בתגובותיהם לטרור (Bleich et al., 2005). מחקר זה לא מצא שהזקנים נבדלו מהצעירים בתגובות לחץ או טראומה, אך הראה כי הזקנים הצעירים דיווחו על יותר אופטימיות מהזקנים ביותר. מסקנת החוקרים הייתה כי הגיל אינו משפיע על ההתמודדות וכי זו מושפעת מתחושה אישית של חוסן נפשי.

במחקר שערכתי בשיתוף עם ד"ר עירית רגב ביקשנו לבדוק את השפעות החשיפה לאיום מתמשך, את דרכי ההתמודדות ואת הגורמים המאפשרים את המשך שגרת החיים בקרב קשישים ביישובי עוטף עזה. יש לציין כי המחקר התקיים עוד טרם מבצע עופרת יצוקה. במחקר זה השתתפו 52 תושבים מבוגרים מקיבוצי שער הנגב שמילאו שאלונים מקיפים בנוגע להתמודדות עם איום הטילים. 21% מהם היו בני 65-69, 44% בני 74-70, ו-35% מעל גיל 75. מחצית המשתתפים היו גברים (48%), 81% היו נשואים ורק 10% אלמנים, 50% בעלי השכלה תיכונית ו-27% בעלי השכלה אקדמית. כ-75% מהמדגם עלו ארצה בשנות ה-50, 75% עדיין עבדו באופן מלא או חלקי, 33% דיווחו על מצב כלכלי טוב, ו-15% דיווחו על מצב כלכלי קשה. כמחצית מהמשתתפים דיווחו על בריאות טובה או טובה מאוד וציינו כי לא חל שינוי במצב בריאותם כתוצאה מהחשיפה לאיום טילי הקסאם. 88% מהמשתתפים דיווחו שהם חילוניים. רק 6% נחשפו לאירועי טרור באופן ישיר, אך 20% הכירו מישהו שנפצע או נהרג באירוע טרור. 62% דיווחו על אירועי חיים טראומטיים כגון מוות במשפחה, מחלה קשה, או גירושין. למרות זאת, רק 14% דיווחו כי היו ו/או הינם בטיפול נפשי.

חשיפה לאיום טילי הקסאם

כאשר נשאלו על החשיפה לאיום טילי הקסאם, דיווחו 94% מהמרוואיינים כי חוו בעצמם את האיום ו-80% דיווחו כי ראו במו עיניהם טיל קסאם. כשליש מהנשאלים דיווחו כי טילי קסאם נפלו בשטח הקיבוץ שלהם וכרבע מהנשאלים דיווחו כי הקסאם נפל על ביתם או בקרבתו. על אף הרמה הגבוהה של החשיפה לאיום, נמצאה תגובה פוסט-טראומטית רק בקרב 13.5% מהמשיבים ורמת מצוקה גבוהה נמצאה רק בקרב 25% מהמדגם. ממצא זה מפתיע וחשוב. השערת המחקר הייתה כי אוכלוסיית הקשישים תראה רמות מצוקה גבוהות, אך רמת המצוקה שנמצאה הייתה נמוכה באופן יחסי למציאות הביטחונית הקשה בה חיו המשתתפים.

אחרים טוענים כי דווקא הקשישים חסינים יותר מפני תחלואה שמקורה באירועים טראומטיים, הם מפחדים פחות, מיואשים פחות ודואגים פחות. בנוסף, קיימת גישה שלישית הגורסת כי האוכלוסייה המזדקנת אינה שונה במהותה מהאוכלוסייה הצעירה והתגובות לאירועים טראומטיים אינן תלויות בגיל.



החשיפה לאירועים טראומטיים מלווה לא רק במצוקה ודחק נפשי אלא גם בהיבטים חיוביים שכוללים תחושת קירבה לאחרים, תחושה שנפתחו אפשרויות חדשות, תחושת חוזק אישית, שינויים רוחניים והערכה רבה יותר של החיים

במספר מחקרים שנערכו בארצות הברית לאחר אירועי 11 בספטמבר לא נמצאו הבדלים בין תגובות של צעירים וקשישים לאירועים (Galea et al., 2002; Salerno & Nagy, 2002). עם זאת, במחקרים אחרים שבדקו תגובות של מצוקה, אובדן תחושת שליטה, ובעיות בריאות בעקבות אותם אירועים טראומטיים נמצאה פגיעות גבוהה יותר בקרב הקשישים (Chohen-Silver et al., 2002; Wolinsky et al., 2003).

בישראל נערכו אמנם מחקרים על התגובות של כלל האוכלוסייה לחשיפה לאיום מתמשך, אך רק מיעוטם התמקד באוכלוסייה



נוה שמחה
מעון הורים אקסלוסיבי לציבור הדתי בירושלים

נוה שמחה - 30 שנות מוניטין והצלחה

בית חם, טיפול אישי ורפואי מהגבוהים בארץ

דיוור מוגן לעצמאיים
ברמת מלון

מחלקה טיפולית למוגבלי תפקוד ולמחלימים
כולל לתקופות קצרות

מחלקה סיעודית ותשושי נפש
שרותי אשפוז וסיעוד ברמה גבוהה ומיוחדת

נוה שמחה - כי אדיבות ואקסלוסיביות זה אנוני

רח' סורוצקין 1, ירושלים, טל: 02-5008111, פקס: 02-5000757
www.neve-simcha.co.il

רשימת מקורות:

נוטמן-שורק, א. ודקל, ר. (בפרסום). פריפריה תחת אש. בתוך א. ששון (עורך), שדרות. הוצאת מקום.

Bleich, A., Gelkopf, M., Melamed, Y., & Solomon, Z. (2005). Emotional impact of exposure to terrorism among young-old and old-old Israeli citizens. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 13, 705-712.

Cohen-Silver, R. C., Holman, E. A., McIntosh, D. N., Poulin, M., & Gil-Rivas, V. (2002). Nationwide longitudinal study of psychological responses to September 11. *Journal of the American Medical Association*, 288, 1235-1244.

Galea, S., Ahern, J., Resnick, H., Kilpatrick, D., Bucuvalas, M., Gold, J., et al. (2002). Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City. *New England Journal of Medicine*, 346, 982-987.

Henrich, C. C., & Shahar, G. (2008). Social support buffers the effect of terrorism on adolescent depression: Findings from Sderot, Israel. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 47, 1073-1076.

Kovatz, S., Kutz, I., Rubin, G., Dekel, R. & Shenkman, L. (2006). Comparing the distress of American and Israeli medical students studying in Israel during a period of terror. *Medical Education*, 40, 389-93.

Nuttman-Shwartz, O., & Dekel, R. (under review). Ways of coping and sense of belonging to the college in the face of a persistent security threat.

Salerno, J. A., & Nagy, C. (2002). Terrorism and aging. *Journal of Gerontology A: Biological Sciences and Medical sciences*, 57, 552-534.

Wolinsky, F. D., Wyrwich, K. W., Kroenke, K., Babu, A. N., & Tierney, W. M. (2003). Personal stress, mental health, and sense of control among older adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58B, S146-S150.

יש לציין כי רמת המצוקה שנמצאה במחקר הנוכחי בקרב קשישי האזור הייתה נמוכה באופן משמעותי מזו שנמצאה בקרב כלל האוכלוסייה הבוגרת באזור (נוטמן-שורק ודקל, בפרסום), אך השונות הבין-אישית במדדי המצוקה הייתה גבוהה למדי. שונות זו באה לידי ביטוי במספר משתנים אישיותיים הקשורים לתגובת המצוקה, לצמיחה ולסגנון ההתמודדות. נמצא כי ככל שהדימוי העצמי היה גבוה יותר, כך גם דרך ההתמודדות בה בחר האדם נתפסה כיעילה יותר ונעשה שימוש נרחב יותר באסטרטגיות שונות של התמודדות. יחד עם זאת, דימוי עצמי גבוה היה קשור גם לרמות גבוהות של מצוקה. ניתן לומר כי אדם שמרגיש חזק מרשה לעצמו להודות יותר מאחרים בהשלכות השליליות של החיים בצל האיום, ולכן הוא מדווח על רמות מצוקה גבוהות יותר. לעומת זאת, אנשים שדיווחו על צורך גבוה בשליטה עצמית התמודדו עם האיום באופן פחות יעיל, ככל הנראה כיוון שהצורך בשליטה הקשה עליהם לחיות באי וודאות.

תחושת העצמי, התגובה הרגשית, תחושת השייכות למקום והתגובה הפוסט-טראומטית היו קשורות גם ליכולת לצמוח למרות האירועים. ככל שהדימוי העצמי היה גבוה יותר, כך גם עלתה רמת הצמיחה הפוסט-טראומטית וכך נמצא גם לגבי התפיסה הרגשית (מצב רוחו של הנשאל באותו הזמן). כצפוי, גם הקשר בין התגובה הפוסט-טראומטית לצמיחה הפוסט-טראומטית היה חיובי. ניתן לומר כי ההכרה בסכנה מאפשרת לאדם ללמוד להכיר בתכונות החזקות שלו עצמו ולצמוח. תחושת השייכות למקום השפיעה על רמת הצמיחה הפוסט-טראומטית אך לא נמצאה השפעה לתחושת השייכות למדינה, וזאת בניגוד למחקרים קודמים.

מסקנות

מרבית המבוגרים שמתגוררים בקיבוצי שער הנגב התמודדו בהצלחה עם איום טיילי הקסאם. לא רק שהם לא פיתחו תחלואה רבה יותר בעקבות החשיפה לאירועים הטראומטיים המתמשכים אלא שהם אף דיווחו על צמיחה פוסט-טראומטית גבוהה. כלומר, אנשים אלו פיתחו דפוסי התמודדות גמישים, אולי כתוצאה מתחושה של דימוי עצמי גבוה. נמצא כי הם מסוגלים לחיות עם דיאלקטיקה ואפילו עם סתירה ביחס למידע וביחס לתחושת השליטה שלהם במצב. אף-על-פי-כן, יש לדעת כי שיעור גדל והולך של האוכלוסייה מפתח תגובות לחץ, מצוקה ותחלואה וזקוק לסיוע פסיכו-סוציאלי בעקבות האיום המתמשך.

בנוסף, על אנשי הקהילה והגורמים המטפלים להיות ערים לממצאים ביחס לתחושת השייכות למקום. אם תגבר תחושת השייכות למקום, תתחזק יכולת ההתמודדות של כלל התושבים ושל המבוגרים בתוכם. ●