



מדינה בטראומה



אדריאן פילוט

אני לא נגר סגר ואני לא מכחישת קורונה. חליתי בעצמי ואני סובלת מפוסט קורונה פיזית עד עצם היום הזה. עדיין לא חזרתי לעצמי. אני עדות חיה למחלה, לסכנת נות של המחלה ולהשלכות הקשות שלה. אבל חייבים להבין מה המחיר של הצעדים האלו. חייבים להפעיל את הצעדים האלו בשום שכל, רק כשצריך, במתינות ובאופן שווה לכולם תוך מתן דוגמה אישית ובלי לזגוג. לעשות זאת אם יש צורך אבל באופן שמעניק לעם תקווה וכוח – ולא באופן שמחליש אותנו". כך אומרת ל"כלכליסט" פרופ' זהבה סולומון, מומחית באפידמיולוגיה פסיכיאטרית ופוסט טראומה, כלת פרס ישראל (2009) וכלת פרס אמ"ת (2016).

סולומון, שמחקרה על טראומה נפשית נחשבים לפורצי דרך בתחום, הצטרפה כחברה למועצת החירום הציבורית למגפת הקורונה, ארגון שקם בשבועות האחרונים ומאגד בכירים במערכת הבריאות בישראל ביניהם רופאים, חוקרים ומדענים. ארגון זה מבקש להעביר מסר ברור: "לא לסגר נוסף; נדרש שינוי מיידי של אופן ההתנהלות מול המגיפה; הגיע הזמן שהציבור יידע את האמת המדעית".

אז מה הדיאגנוזה שלך?

"מסתכלים רק על העכשיו ועל המגיפה בלבד וזה לא נכון; חלק מהסיפור הוא הקורונה אבל יש חלק לא פחות חשוב והן התגובות הממסדיות לקורונה, לרבות הסגר. סגר כשלעצמו – על אף שהוא אמצעי שנדרש להפחית סיכון להדבקה – הוא חוויה לא נעימה בגלל אובדן של החופש האישי וההגבלה העצומה על חירויות הפרט שבמדינה דמוקרטית נתפסות כזכויות בסיסיות ביותר. הדבר מעלה תחושה של חוסר אוניס. וזה מעבר לחשש על החיים עצמם, שלנו ושל הילדים לנו. אי הנוחות והפחדים עוברים תהליכים של התרחפה בגלל אי הוודאות שעכשיו קצת ירדה בגלל החיסונים אבל עדיין קיימת".

לדבריה, "אנו מתעלמים מההשלכות הפסיכולוגיות ארוכות הטווח של הסגר ומתרחקים בכאן ועכשיו. מעדיפים להסתכל על הטווח המיידי. סגר מהווה שכירת השגרה כי הוא יוצר מפל של אובדנים. אנו מתורגלים לשגרה שמעניקה לנו ביטחון וגיבולות של מציאות. קצת הכל פרוץ; אתה אפילו לא יודע באיזה יום אתה חי. בנוסף, יש חסך של מגע פיזי שמאוד מקל על כל התחושות השליליות".

הסגר לא מונע בכל שכבת גיל באותה צורה. עכשיו מדרברים שוב על סגירה מוחלטת של מערכת החינוך.

"היעדר שגרה לא נוח למבוגרים אבל עבור ילדים זה הרסני. הרי אנו לא שולחים את הילדים לבית הספר רק כדי שילמדו אלא בגלל הפונקציה הפסיכולוגית שלו והיא להעניק ביטחון. כשאנחנו מוציאים ילד מבית הספר אתה מפרק לו את הגבולות של הביטחון שלו. זו הסיבה שילדים אדהים שמקריאים להם סיפורים גם 15 פעם; כי זה המוכר, זה נותן להם ביטחון. כאשר כל הגבולות האלו אינם, הילדים חשים פחד גוראי וזה יכול להי תבטא ברגסיה, קשיי שינה, התפרצויות זעם, התכנסות וזה גם יכול להגיע לדיכאון. במקרה שלהם, הם גם אינם מבינים מה זה קורונה או מה זה סגר, פשוט משהו במציאות שלהם מתפרק והם גם מרגישים שהמבוגרים בסביבם מתפרקים. הם ממש חשים חדרה קיימת גורא גדולה ולעיתים גם לא מבדרים על זה".

"מחפשים שליטה כמו בפורטנייט"

אלי ששילמו את המחיר היקר הם המתבגרים כי לפחות הקטנים עוד זוכים להגיע לבית הספר.

"מקרה של גילאי ההתבגרות זה לא פחות גרוע כי הרשת החברתית מגדירה מה ים. כשאנחנו לוקח להם את בית הספר אתה בעצם פורם להם את גבולות ההווה של עצמם. התוצאה היא גם צריכה מופרזת של מסך. משחק הפורטנייט כה פופולרי בקרב מתבגרים כי הוא מעניק תחושת שליטה. הוא מאפשר להם לשלוט על המציאות במסך כי על המציאות האמיתית אין להן שליטה".

גם עבור קשישים מדובר בחוויה טראומטית, לא?

"המקרה של הקשישים הוא לא פחות חמור; מגעים חברתיים חשובים להם מאוד ואנו יודעים שמצבים של בידוד מאיצים תהליכי זקנה לרבות דמנציה. הסיטואציה הזו פשוט מחריפה תהליכים טבעיים שבמים כתיקונם היו לוקחים הרבה יותר זמן. קשישים סובלים ממילא ממחסור של מגע פיזי – כי לא נוהג לגעת בקשישים – עכשיו גם המגע שהיה – כמו ילדים ונכים – גם אין".

אבל גם אנחנו המבוגרים סובלים...

"בגידת הממסד מעמיקה את המשבר החברתי"

פרופ' זהבה סולומון, מומחית באפידמיולוגיה פסיכיאטרית ופוסט טראומה: "הנהגה מתפוררת גורמת לתהיות אם הסגר נחוץ או פוליטי • סגירת מערכת החינוך פורמת את תחושת הביטחון של הילדים • הבידוד מאיץ תהליכי הזדקנות •

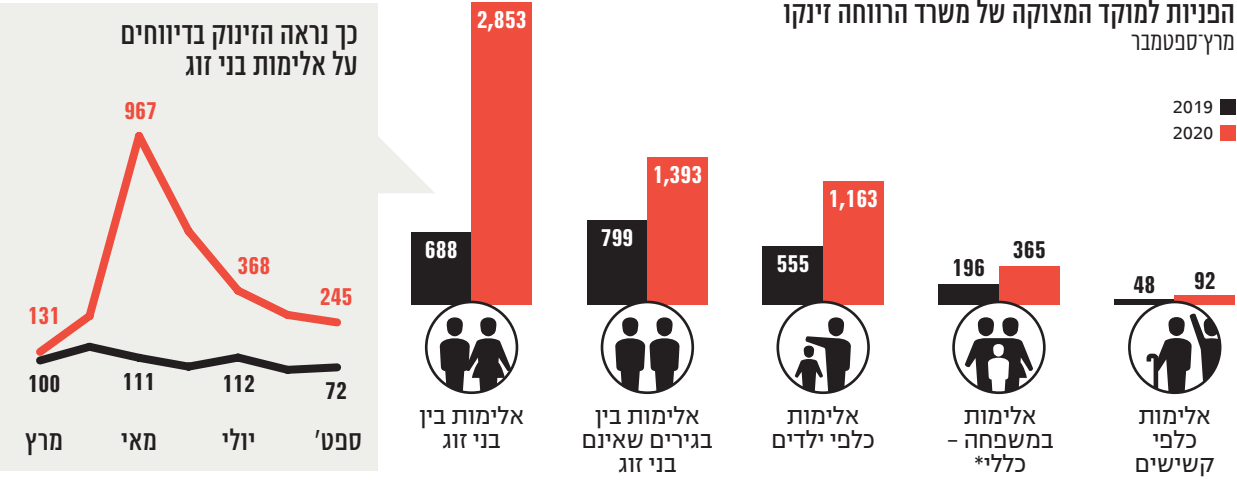
המשחק בפורטנייט? מעניק תחושת שליטה"

בורה עם הקולות בדרך לקפה, המגעים היומיומיים הכי פשוטים, כל האינטראקציות האלו שמפוגגות את החרדות שלנו ועוזרות לנו כי אנו חיות חברתיות. המפגש הוא ליטוף רגשי, אפילו השאלה 'מה שלומך היום?'. אז את כל המסגרות האלו שמחזיקות אותנו – הסגר ממוטט. הברידות גם מייצרת מחלות. אנו יודעים כי תמיכה חברתית מצמצמת את ההשפעות המזיקות של לחץ וסטрес. עשיתי הרבה מחקרים על הצבא וחילים וגילינו שביחידות עם לכידות חברתית גבוהה ומנהיגות חזקה נרשמו פחות תופעות של הלם קרב. הלכידות החברתית היא

יום שני, כ' בטבת תשפ"א, 4.1.2021

כלכליסט | יום שני, כ' בטבת תשפ"א, 4.1.2021

אלימות ודיכאון: מה עשתה הקורונה לציבור



*דיווח גורם מחוץ למשפחה

ממש משאב, משאבים חברתיים מתורגמים למשאבים נפשיים. אנו גם יודעים שכבר בעלי רשת חברתית חזקה, כגון משפחה וחברים, שיעורי המוות והתחלואה יותר נמוכים, לבטח כאשר מדובר במחלות פסיכולוגיות. יש קבוצה נוספת שכל התופעות הללו מקבלות אצלה משנה תוקף: אלו שנפגעו כלכלית. כאן ישנן גם החרדות לעתיד: מה יקרה איתי ועם המשפחה שלי?"

הטראומה הנפשית יכולה להתרגם לתחלואה פיזית? "אנו יודעים שאותן תופעות גורמות להחלשה של מערכת החיסון ועלייה בתחלואה פיזית. הבידוד והחרדה הופכים אותנו ליותר פגיעים למחלות. מה עוד שהרבה אנשים נגמעו מלהגיע לטיפול כאשר יש כאן כלים שלובים והלחץ הזה יתורגם לעלייה בתחלואה, גם פיזית וגם נפשית. לא כל האנשים פגיעים באותה מידה כאשר הכי פגיעים הם הילדים, הקשישים, הנשים, ובני מיעוטים. ככלל, יש הרבה פחות טולרנטיות לאהר". כמוכן, שבעלי ההכנסות הנמוכות יותר פגיעים: שיעורי התמותה והתחלואה גבוהים יותר אצל עניים. יש קשר ביין בין הון כלכלי וחברתי לבין מצב בריאותי ותוחלת חיים".

סולומון מוסיפה כי גם האלימות בתוך המשפחה הפכה לאירוע פוסט טראומה קלאסי: "זה בעיקר במשפחה. אתה כבר רואה את מערכות הרווחה מדווחות על עלייה מטורפת. בעבר בורות שעשינו ב־1993 אחרי מלחמת המפרץ, ראינו שהיתה עלייה מטורפת של רצח נשים על ידי בני זוגן. הרבה מהזעם הכבשו – או שמתפרץ בצורה של ריכאון או כלפי האנשים הכי קרובים בצורה של אלימות. ככלל, האלימות מופנית תמיד כלפי האנשים הכי חלשים בחברה: נשים, ילדים, בני מיעוטים. הבעיה שאמור להיות מקלט הופך למקום מפחד ומסוכן".

לצד ההרגשה של התפוררות חברתית ישנה ההרגשה שהמנהיגות שלנו לא שם בשבילנו, דבר שרק גורם ללחץ חזק יותר. כשיש לך מפקד שאנחנו סומך עליו, אתה מרגיש בטוח. המחקרים מראים כי ביחידות שיש פיקוד טוב ומהימן, יש פחות הלומי קרב. ראינו במקרה שלנו מצב שההנהגה של המדינה שלנו מתפוררת, כל אחד מושך לכיוון אחר, יש ספקות האם אנחנו את זה בפסח שעבר: אנשים סבלו האם הסגר הזה הוא בעדנו או לא. האם הוא סגר פוליטי? האם הוא נחוץ? לכן יש כל כך הרבה ויכוחים כי לא ברור לנו מה נכון וזה פוגע ברקמה החברתית הכי עדינה וכמובן באמון האנשים.

"ראינו את זה בפסח שעבר: אנשים סבלו לבד בבלי הסדר אבל ראש הממשלה מבלה עם בניו. מה זה אומר? אולי שאין לנו אבא גדול שדואג לנו. זה טרום מאוד את מידת האמון במי שאמור להוביל אותנו וזה מגדיל את החרדה גם לגבי בדרים אחרים ופעולות אחרות שהמדינה נוקטת בהן. זה יוצר תחושה של Institutional betrayal – בגידה מוסרית או ממסדית וזה מעמיק עוד יותר את הברידות כי אנו תוהים על מי אנו יכולים לסמוך באירוע הזה. לא בכדי היו המון בדיחות סביב השאלה האם החיסון שקיבל נתניהו היה אמיתי או לא. מדוע זה קרה? כי הוא עשה פסח אחר. חוסר האמון בממסד מהווה גורם לחץ נוסף מעבר לקורונה עצמה. יש כאן שורה ארוכה של השלכות נפשיות אבל גם זה זולג לתחום הכלכלי".

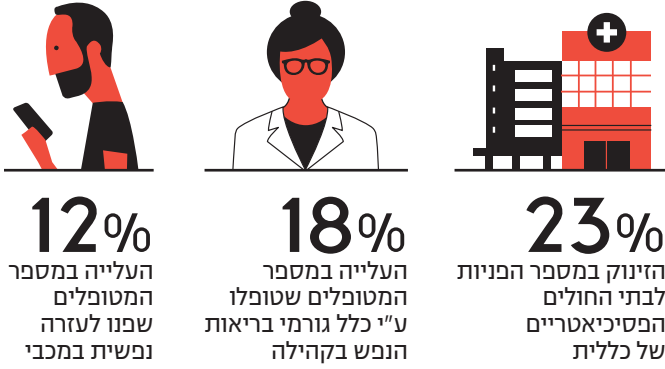
מכיוון שהנגיף מהזן הבריטי החל להתפשט בישראל, תיתכן בקרוב עלייה נוספת בקצב ההדבקה, הגבוה מלכתחילה. כדי להימנע מתחריש התפרצות הרומה לזה שהתרחש בלונדון, יש לנסות לעכב ככל הניתן את ההתפרצות ולקדם את מבצע החיסונים במיקוד אוכלוסיות הסיכון, ככתב ברו"ח מיוחד של מרכז המידע והידע הלאומי למערכה בקורונה, המורכב מאנשי אגף המודיעין של צה"ל, ואשר הופץ למקבלי ההחלטות.

אנשי מרכז המידע קוראים לממשלה לנקוט סגר חרוץ יותר, הכולל בדיקות, הסברה והגבלות מחד להידרדר למצב קשה ולמצער למוות מהירות, ובהן הגבלות תנועה וסגירת מערכת החינוך בכל הארץ למספר שבועות, וביתר שאת ביישובים שבהם נמצאה כבר עדות להימצאות המוטציה.

ברו"ח מרגישים כי "לצד ההתקדמות המרשימה במבצע החיסונים בישראל, אנשים רבים עדיין עלולים להידרדר למצב קשה ולמצער למוות מהנגיף גם מתחת לגיל 60, וכמובן גם בקרב קבוצת בני ה־60 ומעלה שטרם התחסנו".

עוד הומוולץ' הומוקרים משערים דומים למול התפתחות נוספת של

עלייה גם בפניות לעזרה נפשית ינואר-נובמבר 2020 לעומת התקופה המקבילה ב־2019



צילום: אוניברסיטת ת"א, יריב כץ, אביגיל עוזי

עבור צעירים. זו הסיבה שהבריטים דרשו את סגירתה של מערכת החינוך במדינה. אם לא רי בכך, הוחלט על למידה מרוחק לפחות עד 18 בינואר לתכונים בכל המדינה, ולבתי הספר היסודיים באזורי ההתפרצות.

ב־20 בחודש שוב הוחזרו בחדות נוהלי הריחוק החברתי במדינה, ברוב מה לאלו שהוטלו בסגר הראשון של חודש מרץ. נכון לסוף דצמבר, למרות גיף לשטח ישראל, ניטור ובקורת הוגים הקיימים בארץ והכנת נוהלי חירום למקרה התפרצות, בדגש על זנים שעשויים לסכן את יעילות החיסון".

גם בגלל ההקלות בסגר אנשי המודיעין בצה"ל מזכירים בבריטניה פי 2.67, מכ־15 אלף חר לים חדשים ביום לכ־40 אלף ביום, למרות נוהלי ריחוק חברתי משמעותי

תמים שהחלו כבר ב־20 בדצמבר. עוד עולה מהנתונים הבריטיים כי שיעור החיוביים לקורונה מתוך כלל הבדיקות במדינה כמעט הכפיל עצמו, ועלה מ־4.8% בתחילת דצמבר ליותר מ־9% ב־28 בדצמבר, והתמותה הגיעה לכ־500 נפטרים חדשים ביום.

בדומה לישראל, חלק ניכר מהעלייה בתחלואה, גרמה להכבדה מטרידה על מערכת הבריאות בכלל והאשפוזים בפרט. כבר היום מספר המאושפזים עקב גל תחלואה קורס, אך גם בגלל התפשטות של מוטציה חדשה מירב קת יותר ברחבי המדינה. לפי הנתונים, באזורים שבהם הון החדש הופיע הוא רומינגנטי ביותר בפרק זמן של כחודש וחצי. הומוקרים משערים שיתכן שהון הזה גם מרבץ יותר

אנשי מרכז המידע קוראים לממשלה לנקוט סגר חרוץ יותר, הכולל בדיקות, הסברה והגבלות מחד להידרדר למצב קשה ולמצער למוות מהנגיף גם מתחת לגיל 60, וכמובן גם בקרב קבוצת בני ה־60 ומעלה שטרם התחסנו".

עוד הומוולץ' הומוקרים משערים דומים למול התפתחות נוספת של

אדריאן פילוט

מי אמר שאין סגר שלישי

רכישות האופנה צנחו ב־60%, הדלק ב־20%

נתוני חברת שב"א: עלייה חדה נרשמה ברכישות במסעדות יום לפני הסילבסטר. בעלי עסקים למחשלה: "להכריז סגר מלא או שנפתח את החנויות ב־10 בינואר"

על אף הירידות החדשות בחלק מהענפים, מדובר בנתונים טובים משמעותית לעומת נתוני הסגר הראשון, אז ירד היקף השימוש בכרטיסי אשראי בעשרות אחוזים ברוב הענפים. אחת הסיבות לכך היא שהמגבלות הפעם הרבה פחות נוקשות. כמו כן עסקים רבים שיפרו משמעותית את יכולות האונליין והמשלוחים שלכם, בכדי להצטרף תאים עצמם למציאות החדשה. מצד שני, גם הצרכנים חזרו לסוג של שגרה חדשה, ללא הפאניקה והאי ורדאות שאיינו את תחילת המשבר.

העסקים דורשים סגר מלא

ראשי התאגדות המסחר והאופנה, המסעדרים, השווקים והעסקים הקטנים דרשו אתמול מהממשלה להכריז בתוך 24 שעות על סגר מלא שאותו הם מכנים "סגר יום כיפור".

בעלי העסקים אמרו כי אם הממשלה לא תכריז על סגר מלא, ואם יישמש סגר שכולל רק הגבלות של המסחר, הם יפ"תחו את כל העסקים ב־10 בינואר, כולל חנויות רחוב, קניונים ושווקים.

"אם הממשלה תעשה אכיפה בררנית על המסחר, אנחנו נישאר פתוחים", אמר שחר תורג'מן, יו"ר התאגדות רשתות המסחר והאופנה. "אנחנו עדיין מוכנים להיכנס מתחת לאלר נקה אף על פי ששוב סגר אותנו סתם, אבל זה בתנאי שהממשלה תקבל החלטה על סגר מלא למשך עשרה ימים, למעט מזון ופארמה שגם הם ייסגרו בשבוע בערב. בתום הסגר המלא, המסחר ייפתח על פי תנאי התו הסגור".

עיריית אבישור ואורנה יפת

הסגר השלישי הרבה פחות מחיר והדוק לעומת הסגרים הקודמים, אך עדיין קיים מרחק בין התקופה הנוכחית לשגרה. מנתונים ראשוניים שאספה חברת שב"א, האחראית על תשתית התשלום בישראל, ושהגיעו לידי "כלכליסט" עולה כי השימוש בכרטיסי אשראי ירד במידה ניכרת בחלק מהסקטורים במהלך הימים הראשונים לסגר השלישי. הנתונים מתייחסים לימי הסגר הראשונים (28 עד 31 בדצמבר).

הירידה הבולטת ביותר היא בתחום האופנה, שם ירד היקף הרכישות היומיות בכרטיסי אשראי ביותר מ־60% מתחילת הסגר בעקבות סגירת החנויות: 31.4 מיליון שקל לעומת יותר מ־80 מיליון טרום הסגר.

ירידה של יותר מ־20% נרשמה בענף חשמל וכלי בית, והממוצע היומי ירד ל־65 מיליון שקל. הירידה בענף זה פחות חדה מפני שחלק מהחנויות היו פתוחות.

ענף המסעדות ספג עוד מכה בסגר השלישי בגלל האיסור על טייק אווי, והיקף הרכישות ירד בעוד 12% לעוד מת השבוע שקדם לסגר. בסך הכל מדובר בצניחה של יותר מ־30% לעומת טרום הקורונה. ביום שקדם לסילבסטר נרשמה עלייה חריגה ברכישות ל־50 מיליון שקל, מה שעשוי להעיד על כך שנערכו לא מעט מסיבות.

בענף הדלק נרשמה ירידה של 20%. מי ששוב נהנה מהמגבלות הם המכוניות והפיצוציות עם עלייה של 25% ל־42 מיליון שקל בממוצע ליום.

השימוש בכרטיסי אשראי בתחילת הסגר

אופנה -62%

חשמל וכלי בית -21%

מכולות וקיוסקים +25%



מנכ"ל משרד הבריאות חזי לוי

על התנהלות משרד הבריאות: המשרד יכול היה לצאת במסע הסברה רחב מה כן כדאי לעשות כדי לפוגג את כל המתחים הנפשיים האלו, מה שיכול למנוע נזקים חברתיים עתידיים

עצמם בענפים מסוימים – כולל המעסיק שלהם – אלא שיש כאן פגיעה ברורה ואף משמעותית בתפוקה שיווררת. מחקרים בדרום כמה כסף עולה למשק האמריקני פוסט טראומה, והתשובה היא חד משמעית: המון".

גם גירויים עולים המון כסף ויש הערכה כי הסגר הזה ירסק כמה משפחות. את שותפה לעמדה הזו? "גירויים זה גם תופעה פוסט טראומטית, למרות שאחרי מלחמות, כמו במלחמת יום הכיפורים, אנו דווקא רואים גל של ילודה כי ילדים זה התקווה לעתיד. אבל לגמרי ברור שהחיים הרגילים מאפשרים לנו חופש ופעילויות שונות שלא עושים אותן עם בן/בת זוג. הסגר הופך למעין כלא כפוי והרבה מתחים עולים. אז על מי אתה מוציא את זה? על הבן אדם הכי קרוב לליבך. במצבים האלו רואים את בן/בת הזוג בסיטואציות פחות נעימות ולכן אנו שומעים ביטויים כמו 'הוא רואה טלוויזיה כל הזמן' או 'היא אוכלת כל הזמן'. הסיטואציה הזו מייצרת מתח ולא כל מערכת יחסים זוגית יודעת לפרק את המתח הזה".

"הקרבה החברתית מושרשת עמוק"

נחזור לעצמנו מתישהו? נשוב לצאת, לטייל, להתנשק ולהתחבק?

"חברות בעולם נבדלות בריחוק החברתי שהן נוקטות: הרי חוק החברתי ה'רגיל' ברנמרק לדוגמה, גבוה מזה של דרום אמריקה כידוע לך. אנו רואים כעת אנשים שנפגשים ושואלים: האם אפשר לנשק או לא? האם לחבק או לא? המצב הנוכחי מעלה שאלות כאלו. בתקופה הראשונה אחרי הקורונה יהיה עוד ריחוק. אבל בטווח הבינוני נחזור למה שהיינו. נחזור להתחבק ולהתנשק. בטווח הקצר – שנה ושנתיים – זה עוד יהיה, אבל הרגלי הקרבה החברתית מושרשים עמוק בתוכנו והם לא משתנים בטווח הארוך. לגבי טיולים אני יכולה להגיד לך שכל הקשיים שים ממתנים לדרך וירוק כדי לטייל בארץ ובעולם. האנשים נוטים לשוב להרגלים ולרפוסים הקודמים אם לא מתרחשת קטסטרופה קיצונית וממושכת. נשוב לפאבים ולמסעדות. זה רק עניין של זמן".



על התנהלות נתניהו: אנשים סבלו לבד בליל הסדר אבל רה"מ מבלה עם בניו. מה זה אומר? אולי שאין לנו אבא גדול שדואג לנו. זה סודק מאוד את האמון במי שאמור להוביל אותנו

המשך מעמ' 6

"בגידת הממסד מעמיקה את המשבר החברתי"

מה משרד הבריאות היה יכול לעשות ולא עושה? "המשרד יכול היה לצאת במסע הסברה רחב מה כן כדאי לעשות כדי לפוגג את כל המתחים האלו, בדיוק כמו שעשה קמפיין רחב על החיסון. ממש 'ערכה' איך להתמודד עם כל התופעה הזו וזה יכול להיעשות באמצעים זולים יחסית, כאלה שיכולים למנוע נזקים חברתיים עתידיים ואף לחסוך עלויות כלכליות רבות אחרי הקורונה. יש הרבה מה לעשות בהקשר הזה וחבל שלא נעשה כי היו לא מעט אנשים במדינה שהיו מכינים את כל החומרים גם בחינם. משרד הבריאות יכול לקחת תפקיד מנהיגותי בהדרכת אורח חיים בריא יותר והענקת כלים לחיים טובים יותר שיכור לים לחסוך המון כסף לתקציב הבריאות והוצאות טיפול מאוחר יותר. לדוגמה, בסינפפור יש פרסומת ממומנת ובה שואלים: 'האם חיבתך את הילד שלך היום?' או 'הישראלים מגנחים על האנשים האלו, ועל השיטות האלו. אבל אפשר ליצור תהליך של למידה. אני לא מציעה לקחת את כל המשטר שם. אבל כן ללמוד מאותן מדינות. יש דברים טובים שיכולים לחסוך הרבה כסף".

אפרופו כסף, לכל התופעות שציינת קודם יש גם השלכות כלכליות, זה לא רק סגירת מלונות ואולמות. "אם יש הרבה אנשים מרוכאים או בפוסט טראומה, זה פוגע באופן ישיר ומיידי בתפקוד ובפריון של אותם אנשים במשק. אם הם עובדים פחות טוב והם מרוכזים או פחות ישנים, או חלה העמקה בהיעדרות מעבודה, הם לא רק שעלולים לסכן את

הפודקאסט הכלכלי של הראל עם תחזית רוק - כלכלית לשנת 2021. שימו ווליום!

האמור בפודקאסט אינו מהווה תחליף לייעוץ המותאם אישית לכל משקיע ואינו מהווה הצעה או המלצה לרכישת ניירות ערך ו/או נכסים פיננסיים. קבוצת הראל או מי מטעמה לא אחראים לכל פעולה הנעשית בהסתמך על האמור בפודקאסט.

הראל ביטוח ופיננסים

Google Podcasts

Spotify