

בריאות נפשית, זקנה והתמודדות בצל הקורונה

גבי פרץ-פסיכולוג ראשי משרד הבריאות

מבוסס על מאמרם של ד"ר ליאורה בר-טור ופרופ' אורי הדר
המחלקה לפסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית, מכללת רופין

השפעות פסיכולוגיות של נגיף הקורונה

מגיפת הקורונה פוגעת בנו ללא הבחנה, תוך שהיא ממחישה לנו יותר מכל מפגע אחר עד כמה אנו, בני האדם, יכולים להיות **פגיעים, חסרי אונים, חסרי ודאות וחסרי שליטה**.

מציאות חדשה זאת היא אתגר פסיכולוגי המקביל במידה רבה לאתגר שבהזדקנות המאוחרת:

- ההתמודדות עם **אובדנים רבים, פרידות כואבות**.
- **צמצום בפעילות** ובאינטראקציות חברתיות עקב מגבלות בניידות ותחלואה.
- התמודדות עם הטיפול **בבן זוג חולה** ועוד;

כל אלה מהווים בעוצמות שונות מרכיבים מחיי השגרה החדשה של כולנו כעת אך אלו גם האתגרים הניצבים בפני האוכלוסייה הזקנה בימים כסדרם.

הזקנים הם אלו ש"מככבים" ברשימת קורבנות הקורונה. הם אלה **החשופים יותר, חלשים יותר, פגיעים יותר**. הם אלה שממליצים **לבודד** אותם מהחברה, **לוותר** על מעט החיים שעוד נותרו להם, **לסגור** אותם בחדריהם בדיורים המוגנים.

אנטי-איג'ייניג (גילנות)

על אף הכורח הבריאותי שבמהלכים אלו, דומה כי הגילנות, כמו גם שאר תחלואי החברה המודרנית, צפה ועולה על פני המרחב הציבורי ומעצימה את הגרונטופוביה (**פחד מזקנים**) שמאפיינת את החברה המערבית הפוסט-מודרנית.

השונות בין הזקנים היא עצומה. הזקנים הם **אינדיבידואלים** המהווים כל אחד עולם שלם בפני עצמו, הם זקוקים כמו כולנו **למקום בטוח** במרחב הקיום לנוכח האיומים השונים של המציאות, חיצונית ופנימית כאחת, כל אחד **בדרך המתאימה לו** ולצרכיו.

תהליך זה מצטרף ל**שינויים הרבים** הנוספים המתרחשים בחייהם של בני הגיל השלישי: פרישה לגמלאות, פגיעה במצב הבריאות, אובדן בן זוג או בת זוג, הסתגלות לאלמנות, שינוי תנאי המגורים ועוד.

כל אלה יוצרים **איום של אובדן** העצמאות הפיזית והרגשית, ואיתם אובדן הזהות האישית.

עקרונות ההתמודדות

הדדיות - האתגר הופך לאתגר הדדי, שלנו ושלהם, ומאפשר לשני הצדדים **התמודדות משותפת**. גם למטפלים וגם למטופלים שלנו, קשה להסתגל לצורות החדשות של הבדידות ולהמשך הטיפול מרחוק. בתקופת הקורונה, המופעים של פגיעות, תחושות של חוסר שליטה, חוסר אונים וחוסר ודאות הם **מנת חלקם של כולנו** במידה כזאת או אחרת.

גיוס משאבים פנימיים – במצב הנוכחי מתרחש מפגש קשה בין המציאות החיצונית לבין המציאות הפנימית. ולכן, **החוסן הנפשי והגמישות הנפשית** קובעים במידה רבה את היכולת להתמודד עם המציאות המשתנה. היכולת שלנו לגייס משאבים פנימיים, היא שתקבע את האופן שבו נצליח לחיות עם הבידוד, הצמצום במרחב והפרידות והאובדנים הנלווים אליהם.

גמישות – היכולת להתגמש ולהסתגל נעשית חיונית עבור כולם, משום שכולנו צריכים **להסתגל למציאות חיים משתנה**, לא מוכרת, מלחיצה ומגבילה. צורך זה ממחיש לנו את אתגר ההסתגלות: לשנויים בזקנה, לאובדנים שונים ולחוויה רגשית של חוסר אונים וחוסר ודאות.

בריאות נפשית טובה דיה

הזדקנות טובה מאופיינת **במעורבות** בחיים, עניין וחיבור לסביבה. אלה באים לידי ביטוי כשהאדם מצליח לקיים אסטרטגיות של **בחירה**, מיצוי ופיצוי, היוצרות מצידן חוויות של תחושת **משמעות** בחיים.

לרווחה הנפשית החיובית בהזדקנות כמה מאפיינים חשובים: קבלה עצמית, קשר משמעותי, בטחון קיומי, תחושה של אוטונומיה, קיום של מטרות חיים והיכולת להתפתח רגשית.

מחקרים מצאו שהרווחה הנפשית אצל הזקנים ביותר, מגילאי התשעים ואילך, גבוהה למרות אובדנים רבים וירידה במשאבים חיצוניים. כלומר, **מידת הקושי בהתמודדות עם זקנה אינו עומד ביחס ישיר לגילו של האדם**, אלא לתהליך ההסתגלות ומרכיבי הבריאות הנפשית.

הבריאות הנפשית, אם כן, שקולה **ליכולת להסתגל ולהתמודד עם המציאות המשתנה**.

מעט חמלה

פגעי הקורונה במציאות הממשית פוגשים כל אחד ואחת מאיתנו יחד עם **המציאות הפנימית** עמה התמודדנו לפני כן.

חשוב שנזכור כי האוכלוסייה הזקנה איננה עשויה ממקשה אחת ולכן כדאי **שנשאל** כל זקן שאנו מכירים מקרוב כיצד הוא מתמודד? ובעיקר איך הוא מרגיש? גם גופנית וגם נפשית.

חשוב שנבוא אל הזקן עם חמלה, **כבוד והערכה ליכולתו להתמודד**, על אף המשאבים המוגבלים ולמרות האיום הגדול.

חשוב גם שלא נשכח לבוא עם **חמלה לעצמנו**. עלינו להתבונן פנימה ולא רק החוצה, להיות מודעים ללחצים הרגשיים שאנו חווים בתקופה מטלטלת זו, עד יעבור זעם.

קורונה וקשישים – יתרונות ורווחים משניים

- הם שומרים ברובם על **רווחה נפשית טובה** למרות הבידוד, החוסר במגע והיעדר המפגשים הממשיים.
- הם **יישמו** לתקופת הקורונה את מה שנדרש מהם באופן יומיומי כדי להתמודד עם אובדני ההזדקנות.
- **סולידריות משפחתית** וחברתית המתבטאת בהתקשרות תכופה של בני משפחה, חברים, שכנים וגורמים שונים בקהילה. כל אלה דואגים לזקנים יותר מאשר בשגרה וגורמים לכך שיותר מתמיד זקנים עטופים היום במעטפת חמה ובטוחה.
- תחושה של **לגיטימציה וקבלה של הקיום הביתי**, ללא צורך בתעסוקה או בעבודה. אם טרם הסגר הייתה זאת מציאות מתסכלת שהביאה לתחושת ערך עצמי נמוך ודימוי עצמי שלילי, הרי שהיום, בשותפות הגורל שנוצרה, מציאות זו היא הנורמה.

קורונה וקשישים – חסרונות ומחירים

- חלקם חלשים מאוד או חולים וסובלים **מתשישות פיזית וקוגניטיבית**, המאלצת אותם להיות מרותקים לכיסא או למיטה.
- אם הם מטופלים על ידי בני זוגם, אז גם אלה נפגעים **מבידוד יתר** ומחוסר יכולת לצאת ולהתאוורר בחוץ.
- אם הם מטופלים על ידי עובדים זרים הם עלולים לחוות **בעיות תקשורת וחרדה** מפני הזרות, גם אם הסעד הפיזי שהם מקבלים הוא טוב.
- תחושת הבדידות גם אצל אלה שהתאלמנו וחיים לבדם, **כמהים לקשר אינטימי** ולמישהו לחלוק איתו או איתה את חיי היום-יום. וגם אצל מי שחי בזוגיות ארוכת שנים, אך הקשר הזוגי אינו מאפשר רוגע ואינטימיות כך שהוא למעשה עלול להגביר את תחושת הניכור והבדידות.
- תחושת הבדידות יכולה להתגבר עקב השעות הרבות בבית, בצל האיום המתמשך לחולי ולמוות, עשויות גם להציף את האדם הזקן בזיכרונות, מחשבות על אירועי חיים שונים, תחושות של חוסר אונים, אובדן ונטישה. אלה עלולים **לפרוץ את חומת ההגנות** אותה הצליח לשמר עד כה ולהביא למעמסה רגשית משמעותית.
- אפילו אלה שחווים ירידה קוגניטיבית ואינם לחלוטין מודעים למציאות החיצונית, יכולים לחוש **באי-שקט** ולחץ המוקרן עליהם מהסביבה, מאלה המטפלים בהם וממסכי הטלוויזיה.

עשרת הכללים המומלצים לתמיכה וסיוע לזקנים

1. **שמירה על קשר** – יש לזכור כי הבידוד הנדרש הוא פיזי, חשוב להישאר מחוברים. התקשרו טלפונית והעדיפו שיחות וידאו. רצוי לשמור על קשר יומיומי עם בני המשפחה וחברים קרובים.
2. **תזונה נכונה** – יש לדאוג לארוחות מאוזנות ומגוונות ושתיה מספקת. מומלץ לדאוג למלאי קבוע של מוצרי מזון בסיסיים, ניתן לעשות זאת בעזרת בני המשפחה, שכנים, קרובים ומתנדבים.
3. **פעילות גופנית** - חשוב לשמור על תנועה, כך שפעילות גופנית בבית תתרום להרגשה טובה ושמירה על הבריאות, כדוגמת תרגילים שניתן לבצע בעמידה ובישיבה. יש שפע תוכניות מתאימות לגיל בערוצי הטלוויזיה. מומלץ שיהיה ברשותכם מלאי של חומרי חיטוי, תרופות להורדת חום ונגד כאבים, מוצרי ספיגה.
4. **אביזרי עזר** - זה הזמן לחפש פתרונות נוחים להתנהלות האדם המבוגר בבית בעצמאות ובביטחון.
5. **תכנית פעילות יומית** - רצוי לתכנן פעילות ולשמור על סדר יום. לשמור על שיגרה. לקום בבוקר בשעות שאתם בדרך כלל רגילים לקום, להתלבש, להסתרק, גם אם אתם לא יוצאים מהבית. להציב מטרה קטנה חדשה לאותו יום. זה יכול להיות קריאה, צפייה בהצגה, הקשבה להרצאה ולמוסיקה. זו הזדמנות לרשום זיכרונות, לסדר אלבומים, מתכונים, מכתבים.
6. **"דיאטת" חדשות** – התקשורת עמוסה במהדורות חדשות, עדכונים שוטפים ופרשנויות. בעת הזו, צריכה מוגזמת אינה תורמת לתחושה טובה. מומלץ לצמצם את ההאזנה לתקשורת, לעקוב לסירוגין ולא להיצמד אליה לאורך היום.
7. **הומור בכל מצב** - חוש הומור ידוע כ"תרופה להפגת לחצים", זה הזמן לבדיחות, סיפורים ותמונות מצחיקות, שיגרמו לכם להרגשה טובה וקלילה. בקשו מבני משפחה לשתף אתכם בסרטונים או בכותרות משעשעות שעוברות ברשת הדיגיטלית
8. **טוב שכן טוב מאח רחוק** - חשוב ליצור קשר עם שכן ולצייד אותו במפתח, במיוחד במקרים בהם בני המשפחה רחוקים. כדאי לא לנעול את הבריח העליון.
9. **ויטמין D** - בתקופה הקרובה מרבית המבוגרים מרותקים לבית. כשמזג האוויר יפה בחוץ, אווררו את הבית ושבו 10 דקות בשמש, לפחות, על מנת לאפשר לגוף לייצר ויטמין D.
10. **אתרים ומוקדי מידע** – ריכוז מידע אודות אתרים ומוקדי מידע עבור בני הגיל השלישי ובני המשפחה

נלחמים בנגיף קורונה
יחד ננצח!

אנחנו כאן בשבילכם כי רק ביחד נתגבר

**צוותים רפואיים, עובדי וגמלאי מערכת הבריאות,
ומשפחות יקרות**

בימים אלו אנו מתמודדים בעבודה ובבית עם
אתגרים חדשים בצל הקורונה. כולנו חווים תחושות
ורגשות שמוגברים עם אי הוודאות.

**אנו, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים ממערכת
הבריאות, נמצאים למענכם במוקד התמיכה
של משרד הבריאות.**



02-5080099

ראשון עד חמישי

10:00-18:00



ל י ד י ע ת כ ם : ה פ נ י ה א נ ו נ י מ י ת

אנחנו אתכם

המרכז הלאומי
לחוקי עובדי מערכת הבריאות

