

## ילדים בזמן קורונה

מאת: ד"ר גילה שן, פסיכיאטרית ילדים ונוער – המרכז לבריאות הנפש גהה.

בימים אלה, אנו נמצאים בעיצומו של משבר בריאות עולמי - מגפת הקורונה. רבים מאיתנו נמצאים בבידוד וכולנו בסוג של סגר. בימים אלה הן הילדים והן הוריהם חווים תחושה של פחד, חרדה, לחץ מתמשך וחוסר ודאות לגבי משך המגפה והשלכותיה (הרפואיות, הנפשיות, החברתיות והכלכליות).

המושג **פחד** מתייחס למצב של סכנה ממשית על הקיום, בעקבותיו יש התמודדות תואמת של "**הילחם או ברח**", כפי שחוו אבותינו הקדמונים כשהיו במצב של סכנה. המושג **חרדה** מתייחס למצב בו קיים חשש מוגזם בעת סכנה לא ממשית. האדם חווה תסמינים של חרדה, שיפורטו בהמשך ובעקבות כך התנהגות הימנעותית. לדוגמה חרדת פרידה אצל ילדים, חרדה חברתית, חרדת טיסה, חרדת בחינות וכו'.

בעת הזו, בדומה לזמן מלחמה, קיים פחד מציאותי בפרט אצל אנשים הקרובים לאזור הסכנה (אזורים צפופים בהם יש חולים רבים שאובחנו עם קורונה או בבתי החולים). הפחד מלווה בחרדה המוכללת גם כאשר מתרחקים מאזור הסכנה ויכול להימשך גם כאשר הסכנה חולפת.

אם נתייחס למגפת הקורונה, הרי שהיא אוניברסלית, נמצאת בכל מקום ואין ידיעה לגבי סיומה, מה שעלול להעצים את החרדה ככל שהיא נמשכת ומתרחבת. אדם שחווה טראומה יכול לפתח מצב של תגובת לחץ חריפה: ACUTE STRESS REACTION. תגובה זו תקינה בנסיבות הקיימות, ויכולה להימשך עד חודש ימים מסיום האירוע הטראומתי. עוצמת התגובה ואיפיונה תלויה במרכיבים רבים: הגיל של הנפגע, קירבתו לארוע, מצבו המשפחתי, כוחות ההתמודדות שלו והתמיכה החברתית מהקהילה בה חי. אם התגובה נמשכת מעל חודש ימים ייאמר שהנפגע הוא פוסט-טראומתי לארוע.

בפנדמיית הקורונה- אנו יכולים לדבר על "טראומה עולמית" שכולנו נמצאים בעיצומה ולא יודעים מתי תסתיים.

אם כן, בתקופה זו רבים מאיתנו חווים תגובת לחץ חריפה, וזה תקין בנסיבות, וקרוב לוודאי שאצל רובנו תגובת הדחק תפחת בהדרגה עם הירידה בתחלואה, היציאה ההדרגתית מהסגר ובהמשך מציאת תרופה מקלה או חיסון.

הנפגעים העיקריים יהיו אלה שחוו באופן אישי חולי או תמותה ממחלת הקורונה במשפחתם, אך יכולים להיפגע גם מעגלים רחבים יותר כגון השכנים, בני העיר ואפילו מי שראה את תמונות הנפטרים ורשימות הנדבקים והנזקקים להנשמה בטלוויזיה (כמו רובנו בימים אלה).

## התסמינים המאפיינים תגובת לחץ חריפה שונים בין מבוגרים לילדים.

המבוגר יחווה תסמינים גופניים: אירועים של דופק מהיר, לחץ בחזה, קושי בנשימה, רעד, הזעה ויובש בפה (התקפי חרדה).  
במצבי דחק (סטרים) ממושכים יכולה להופיע: תכיפות במתן שתן, שלשולים, כאבי בטן וכאבי ראש.

המבוגר יכול לחוות אי שקט, סף גירוי נמוך ("פיוז קצר"), בכי, קושי להירדם, יקיצות מרובות, פלשבקים על מידע מהחדשות, תמונות של "הרופאים בלבוש חייזרים", עוררות יתר (מצב של דריכות מתמדת).

בהמשך יכולה להתפתח התנהגות הימנעותית מכל דבר שמזכיר חולי.  
המבוגר יכול לחוות תחושה של חוסר אונים, דיכאון ודאגנות כוללנית בפרט נוכח הדאגה הכלכלית.

## ומה קורה אצל הילדים?

ילדים **מתחת לגיל 3**, שעדיין אין להם זיכרון מילולי נוטים יותר לשכוח את האירוע, אך קיים זיכרון רגשי שיתבטא גם בתסמיני חרדה.

בשלב המוקדם לאחר הארוע הטראומתי: תוך דקות עד ימים, הילד שולט בעצמו מבחינה פיזית ורגשית. הוא יכול להיות שקט, ועלול לחוות תחושות גופניות כמו כאב בטן או גרד בעור. הוא לא יחווה כמבוגר את יתר התסמינים הגופניים של החרדה (תסמינים סימפטטיים).

ההתקשרות הבטוחה להורים בגיל זה היא אבן היסוד בהתמודדותו של הפעוט.  
אצל ילדים צעירים - יכולים להופיע קשיי הירדמות, סיוטים, ביעותי לילה והליכת לילה. לעיתים הילד יחווה בלבול, ירידה בריכוז, חרדת ציפיה שמא הארוע יחמיר, וחרדת פרידה בפרט כלפי ההורים והסבים (שמא יחלו). התופעות האלה יכולות להימשך במשך שבועות לאחר שיא המגפה.  
תיתכן רגרסיה באבני הדרך ההתפתחותיות, כמו חזרה להרטיב בלילה, בריחת צואה, גמגום ומציצת אצבע.

לילד בגיל בית הספר - יש בדרך כלל זיכרון מפורט לארוע- למשל סיפור שהמורה סיפרה על המחלה. לעיתים מתעוותת תחושת הזמן. לפעמים עולה אצלו מיד השאלה "למה זה קרה דווקא לנו?"

הזיכרון הטראומתי חוזר בפלשבקים בזמן מנוחה או לפני השינה.  
בגיל בית הספר תיתכן בנוסף התגברות של ריבים עם האחים ותחרות על תשומת לב, קושי עם סמכות, וכישלון במטלות שעשו בעבר. לפיכך יש לשער שתגבר סרבנות ללכת לבית הספר, הן בשל חרדת פרידה ובריאות שצוינו והן בשל אובדן הגבולות.

בגיל ההתבגרות תתכן רגרסיה לתלות בהורים, ירידה באחריות וירידה בעניין החברתי.

תופעות סומטיות (גופניות) מתבטאות גם בגיל בית הספר וההתבגרות, ובהן - כאבי-בטן, כאבי ראש, בחילות, הקאות, סחרחורת, ירידה בתיאבון וגרד בעור.

כאמור, כל התופעות האלה שכיחות מאוד בשלב הדחק (סטרוס) החריף ולכן חשוב להרגיע ולתת לכך לגיטימציה.

ילדים מרגיעים את עצמם באופן הטבעי ביותר בציוור או במשחק עם בובות את האירוע הטראומתי, למשל משחקי רופא-חולה.

כך הם חווים שליטה על האירוע והחרדה שלהם פוחתת.

יש להניח, שחודשים לאחר שיא המגפה, רוב התסמינים יחלפו. הזיכרונות יתעמעמו. יישארו לפעמים חלומות סביב הארוע, ותישאר בעיקר החוויה הרגשית שהאירוע הותיר בילד.

### כיצד נעזור לילדים בזמן קורונה ?

- **מתן הסבר ומתן לגיטימציה** לתופעות שהם חווים, שהן תקינות בנסיבות הנוכחיות, יחד עם מסר של תקווה: "הכול יחלוף, גם אם כעת זה נראה קשה ובלתי אפשרי". חשוב להדגיש בפני הילדים שהם יחסית מוגנים מסיבוכי המחלה ולעתים יהיו רק נשאים ללא תסמינים כלל. המסר יהיה שונה עבור מי שחווה גם שכול, מאחר שעליו לעבד גם אבל. במקרה זה חשוב במיוחד לתת לגיטימציה לצורך של הילד להתאבל על האובדן.
- **מערכת תמיכה משפחתית** שהגורמים המכריעים בה הם ההורים. רוגע שלהם יתן לילד תחושת ביטחון. מחקר שערך פרופ' נתי לאור במלחמת המפרץ ב-1991 העיד שלרוגע של האם הייתה המשמעות המכרעת ביותר בהפחתת חרדה אצל ילדים באזורי הטילים. תוצאות דומות התקבלו במחקרים שערך ד"ר פת הורנצ'יק ב-2014 בקרב אימהות וילדים בעוטף עזה בזמן מבצע "צוק איתן".
- אם אחד ההורים לחוץ יותר, אזי להורה הרגוע יותר יהיה תפקיד דומיננטי יותר בטיפול בילדים.
- **מערכת תמיכה חברתית** חשובה מאוד בילדים ובפרט במתבגרים שמייחסים חשיבות רבה לחבריהם בני גילם. לפיכך יש לאפשר ככל הניתן לילדים להיפגש וירטואלית עם חבריהם – טלפון, ווטסאפ, זום וכו'.
- **היצמדות לשיגרה**: יום מובנה שיכלול לימודים מרחוק, ארוחות מסודרות, שינה בשעות קבועות, משחקים, הקראת סיפורים לילד וכו'.
- **היצמדות לשיגרה** מרגיעה כי היא נותנת תחושה של שליטה.
- **מתן אפשרויות בחירה לילד**, ככל הניתן, מעצים את חוויית השליטה ומפחית את חוויית חוסר האונים.

- **לקבוע מטרות מהנות, ליצור הישגים קטנים.** אפשר לבצע צעדים ראשונים להגשמת המטרה: כתיבת התוכנית, כתיבת יומן, קורס מחשבים, לימודי גיטרה מקוונים ועוד.
- **מתן לגיטימציה לילד לדבר, לשחק או לצייר את התחושות** כדי לשחרר לחץ. אצל מתבגרים בקבוצה עם בני אותו גיל לאפשר שיחה עם מנחה בוגר כמו המורה או היועצת. בדרך זו ניתן גם לאתר את הילד שבמצוקה וזקוק לעזרה. חשוב להדגיש, שיש לכבד את צרכי הילד ולאפשר "אוורור" רק אם הוא מעוניין בכך. בסביבה לחוצה ומלחיצה "הדיבור על" יכול שלא להועיל ואף להזיק.
- **הסבר של אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש לילדים** באמצעי התקשורת- גם תומך במתן לגיטימציה והפחתת החרדה הכללית של הילדים והוריהם. מתן מידע על המגפה בצורה מבוקרת ולכל ילד לפי גילו ויכולתו הקוגניטיבית. בכל מקרה, אין לשקר או לשלול לחלוטין מידע, כי התנהגות זו יוצרת חוסר אמון. מנגד, ההשערות של הילד בהינתן חוסר מידע או מידע שגוי עלולות ליצור אצלו תחושות גרועות עוד יותר מאשר אילו היה נחשף לאמת לאשורה. יחד עם זאת, אין להעמיס על הילד מידע ללא הפסק על מגפת הקורונה העולמית (כדאי להימנע ממצב שבו צופים בטלוויזיה ובאתרי החדשות ללא הפסקה).
- **בחירה של "ערוץ" מרגיע.** פרופ' מולי להד טוען שלכל אדם "ערוץ" אחר שדומיננטי ונכון עבורו: יש הנרגעים בערוץ הגופני: פעילות ספורטיבית, עבודה בגינה. יש הנרגעים בערוץ הרוחני: תפילה, מדיטציה. יש הנרגעים בערוץ השכלתני: קריאת עיתון, נוהל מסודר למצב חרום.
- **לימוד טכניקות של הרפיית שרירים -** הרפיה אקטיבית (לכווץ ולהרפות כל איבר מכף רגל עד ראש) והרפיה פסיבית (לדמיין שכל שריר בגוף רפוי ומשוחרר).
- **לימוד טכניקה של נשימה סרעפתית** בה הנשיפה ארוכה מהשאיפה.
- **להעסיק את הילד בדברים שהוא אוהב** כדי להסיח אותו ואת הקשב שלו מהדברים המלחיצים. למשל: לספר לו סיפור, לשחק איתו במשחקי קופסה או לעשות איתו פעילות ספורטיבית. יש בכך יתרון נוסף - עוד זמן איכות הורה-ילד.
- **לתת לילד תפקידים על פי יכולותיו.** לקטנים: לסדר את המשחקים, לגדולים לעזור בהכנת ארוחות.
- מתן תחומי אחריות נותן לילדים חוויה של שליטה ועשייה במקום חוסר אונים. המתבגרים יוכלו לתרום לקהילה בהמשך (למשל, לעזור לקשישים בחלוקת מזון, או לשוחח עמם).

### **אצל הילדים הבוגרים יותר:**

- **הדמיה של "מקום נעים ובטוח"** בעיניים עצומות תוך ניסיון לחוות את החוויה בכל החושים: ויזואלי, שמיעתי, תחושתי וכו'.
- שליטה בדימויים: לדמיין שניתן להחליף ערוץ בטלוויזיה מערוץ ה"קורונה" לערוץ הרוגע, או מצבע שחור לצבע נעים ומרגיע.

- **קשיבות (מיינדפולנס) - תרגול של התבוננות ונוכחות ברגע הנתון במה שחווים**  
בגוף ובמה שמרגישים (יש תרגולים רבים ברשת).
- **מתן חום ואהבה לילד**  
כפי שכתבה שלומית כהן אסיף בשיר "כשעצוב לי":

אמיתי לאמא "עצוב לי"  
לאך תסקה עציצים " אמא אמפה  
הסקיתי  
ולא עצי  
העצי לא עפי.  
אמיתי לאמא: "עצוב לי"  
"אך תשיף שיפים" אמא אמפה  
שפתי  
ולא עצי  
העצי לא עפי.  
אמיתי לאמא: "עצוב לי"  
סבא ליטף לי את הצואה.  
ספר מה קרה.  
אל תחסיף צבא  
והעצי עפי...

נכון שעכשיו, סבא וסבתא רחוקים – וזה קשה לכל המשפחות, לפיכך להורים יש תפקיד חשוב כפליים במתן חום ואהבה. עם סבא וסבתא אפשר לדבר בזום או לנוסף לשלום מהמרפסת ולשלוח חיבוק ונשיקה מרחוק.

ומתי יש לפנות הלאה לעזרה מקצועית? אם על אף כל הנעשה ברמה המשפחתית והבית-ספרית נמשכת החרדה, גובר הדכדוך וגוברות הפרעות ההתנהגות. אם אצל הילד קיימת ירידה תפקודית ניכרת, אזי יש לפנות להתייעצות במרפאה לבריאות הנפש של הילד והמתבגר באזור המגורים, ולמרפאת הילדים ונוער במרכז לבריאות הנפש גהה 03-9258419/420 אני מקווה שעזרתי קצת למי שזקוק למידע זה.

ואסיום:

אני פוצה להאמין שפנים מאיתנו ילדים והורים נצא מהאפואס הפה-אמצי הלצה  
אחוצקים וחואלים יותף איש את פעהו.

**הכותבת: ד"ר גילה שן-ילדים בזמן הקורונה**  
פסיכיאטרית ילדים ונוער, מנהלת מרפאת הילדים היחידה לרפואת גוף-נפש לילדים ונוער (חרדה ופסיכוסומטיקה), מרכז בריאות הנפש גהה, שרותי בריאות כללית.