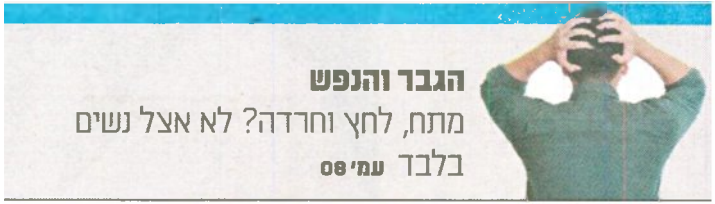
יפעת מידע תקשורתי דרך מנחם בגין 96-98 (לשעבר דרך פ"ת) תל אביב 67138 טל. 03-5635050 פקס. 03-5617166

92265595-3	26/11/2024	הארץ - מוסף מיוחד	עמוד 1	1/2	9.31x2.6
בית חולים לוינשטיין - 2119					



יפעת מידע תקשורתי דרך מנחם בגין 96-98 (לשעבר דרך פ"ת) תל אביב 67138 טל. 03-5635050 פקס. 03-5617166

92265594-2 | 26/11/2024 | הארץ - מוסף מיוחד | עמוד 8 | 2/2 | 52.97x37.81
בית חולים לוינשטיין - 2119

שמים לב, לנפש הגבר

מצבם הנפשי של גברים נוטה לקבל פחות תשומת לב, מאשר זה של הנשים. עם זאת, גם גברים מושפעים עמוקות מטראומה - ושתיקה עלולה לעלות ביוקר. האם מתח נפשי הוא ענין מגדרי וכיצד השפיעה מלחמת "חרבות ברזל" על נפשו של הגבר הישראלי?

אודנה יצחקי בירבך

נתוני משרד הבריאות שנחשפו לאחרונה בוועדת הבריאות של הכנסת, מציגים עלייה חדה בקרב הציבור הישראלי בנטילת תרופות נגד חרדה, דיכאון ושיפור שינה. מהנתונים עולה כי ברבעון השלישי של שנת 2024, נרשמה עלייה של כ-20% בצריכת תרופות אלה בהשוואה לרבעון השלישי של שנת 2023, שהסתיים בחודש ספטמבר 2023, (טרום המלחמה).

בעמותת "חברים לרפואה", ארגון הגג הגדול בישראל להנגשת תרופות, משקפים מצב דומה ומתריעים כי לא כל מי שזקוק לתרופות אלה, מצליח להשיג אותן ולקבל מזור וטיפול הולם במצבו הרגיש.

"תרופות בכלל, ותרופותבתחום בריאות הנפש בפרט, הן אינן מותרות. מאז פרוץ המלחמה אנחנו חווים עלייה גדולה מאוד בבקשה מאזרחים לסיוע בהשגת תרופות המסייעות בתחום בריאות הנפש, עלייה שמתגברת עוד יותר כל פעם שמ־תקיים שיח ציבורי או תקשורתי לקראת תקיפה אפשרית על ישראל מצד איראן ומדינות אויב אחרות. רבים מתקשים להשיג את התרופות, פונים אלינו לסיוע, ואנחנו הופכים עולמות כדי להשיג ומעבירים ללא עלות למי שז־קוק להן. אבל ככל שמתארכת המל־חמה, קשה יותר להשיג אותן ואנחנו מתקשים לעמוד בהיצף הבקשות", מציין **ברוך ליברמן**, מנכ"ל "חברים לרפואה". לנוכח נתונים אלה, ביקשנו לבחון את התחלואה הנפשית וההתמודדות איתה אצל גברים.

הטיפול הנפשי בגברים מציג אתגרים ייחודיים

ד"ר בר למבן, נוירופסיכולוג קליני ופסיכולוג שיקומי בכיר במרכז הרפואי לשיקום לוינשטיין מקבוצת כללית ומרצה סגל בכיר במרכז האקדמי רופין

בשנים עברו, נתונים הצביעו על כך שנשים פנו לטיפול נפשי בשיעורים גבוהים יותר מגברים, כין היתר נוכח הנחות סטריאוטיפיות לגבי גבריות, רגשות והצורך בטיפול. עם זאת, בעשורים האחרונים חלה מגמת עלייה במודעות לחשיבות הטיפול הנפשי בקרב גברים ועקב כך גם באחוזי הפנייה של אוכלוסייה זאת לטיפול. כיום ניתן לסמן מספר סוגיות וצרכים טיפולים אליהם ניתן להתייחס באופן כללני יחסית. יש לציין כי מאפיינים אלו נמצאים בכלל המגדרים, אך יתכן שביתר שאת אצל גברים.

הקושי בהבעה וביטוי רגשי כמאפיין בולט - במיוחד, רגשות אשר אינם עונים להבניה ולנורמות התרבותיות המצופות מגברים כגון תחושות של עצב, פגיעות חולשה. לאלה מתלווים לעיתים אף **תחושות של בושה ואשמה** נוכח החשש מהתייחסות שליילית והסטיגמה הקשורה לטיפול נפשי ולמשמעויות שלה כלפי היחיד. אלה, עלולים לעכב רבים מלפנות לקבלת עזרה מקצועית כאשר לעיתים הפנייה תהיה בלית ברירה ("אשתי הכריחה אותי") כאשר המשבר כבר בעיצומו. מאפיין נוסף הינהנטייה להיצמד לפרקטיקה תוך התמקדות בפתרונות מעשיים. נטייה זאת, עלולה לצמצם את המרחב והגמישות הטי־פולית המאפשרים התבוננות מזוויות חדשות וחקירה מעמיקה של הרגשות והמחשבות העומדות בבסיס הקושי או הסימפטום.

לכל אלה מצטרפים **אתגרים ייחודיים** בעת הזאת. כאשר המלחמה הינה מצב כרוני, דרישות המציאות מתגברות וגברים רבים נדרשים להיחשף תדיר למצבי לחימה במעגלי החיים השונים. זאת, בין אם בשירות המילואים או במציאות שבה חבר קרוב נפצע או נהרג. מציאות מורכבת למדי המצריכה תהליכי הסתגלות והתאקלמות לסביבות המשתנות במהירות ובחזרות. את מרבית האתגרים ניתן לבחון כאשר מתבוננים על תקופת שירות המילואים ותקופת ההסתגלות שלאחריה, המשמשת כמעין תקופה "מעברית" בין מצב הלחימה לבין סביבת החיים הטבעית. מעברים שיכולים לחזור חלילה כל כמה חודשים.

ראשית, ישנם קשיי פרידה מהתפקיד הצבאי שיכול לשאת בחובו חוויה עוצמתית בעלת משמעות קיומית, אישית וחברתית. קושי זה, מלווה לעיתים בתחושות של אובדן וריקנות רבה. שנית, ישנו פער גדול בעצימות חווייתית. בלחימה, נפגשו הלו־חמים עם מצבי חירום וקיצון של הישרדות, אובדן ופציעות בהם העצימות החווייתית גבוהה. אל מול אינטנסיביות זו, הפער התהומי עם המציאות בבית, המפגש עם חיי השגרה ובעיות היומיום עלולים להיראות ולהיחוות כחיוורים וחסרי משמעות. כך, היציאה מן הלחימה עלולה לגרום לכל מה שלא אינטנסיבי באותה המידה לחוש חסר טעם ומשמעות. בנוסף, ישנו רכיב פיזיולוגי שעלול להאט את המעבר וההסתגלות. חשיפה ממושכת למצבי לחץ בשדה הקרב גורמת לגוף להיכנס למצב של עוררות הדריכות מתמדת מפני סכנות, תוך כדי שחרור כמויות גבוהות של אדרנלין. החזרה לשגרה דומה בהקשר זה לניתוק סוללה, כאשר הגוף נדרש להתאים את עצמו מחדש למצב רגוע- לאחר שספג הרבה מאוד מתח הוא זקוק לפורקן, ועליו לעבור "התכיילות מחדש". כך, עלולות להופיע תגובות להן הפרט וסביבתו לא היו רגילים עד כה: מחד, תיתכן עייפות ולאות רבה ומאידך, עוררות ועצבנות בסביבת המשפחה. לכן, ניתן להוסיף את תחושת הזרות והניכור המגבילה תקשורת ואינטימיות. עם החזרה הביתה, המעבר מחוויית הלחימה ר"האחאות" של שדה הקרב שנרקמה בשותפות הגורל נקטעת. לעיתים ישנו מעבר מחוויית "ביחד" ממושכת לחוויית "לבד" שעלולה ליצור תחושת בדידות וזרות אפילו בסביבת המשפחה הקרובה ביותר. זאת שכה חיכתה להגעה הביתה אך איננה מסוגלת להבין את המציאות המקבילה.

ניתן לראות את הטיפול הנפשי בגברים כמציג אתגרים ייחודיים. לצד זאת, הוא מזמין הזדמנויות רבות להחלמה, צמיחה והתפתחות. על ידי הבנת המאפיינים הספציפיים של המטופל לצד המציאות הנוכחית המורכבת, ניתן להתאים את הטיפול באופן מדויק יותר ובכך לעודד פנייה לטיפול ולסייע בהתמודדות עם קשיים רגשיים תוך שיפור איכות החיים.

בין מתח, חרדה ומלחמה - האם סטרס הוא עניין מגדרי?

ד"ר שחר רובינזון, פסיכיאטר מומחה וראש תחום בריאות הנפש במחוז הדרום במכבי שירותי בריאות

שיעורי ההיארעות של הפרעות נפש רבות שונים בין גברים לנשים, והדבר נכון גם לגבי משפחת הפרעות ההסתגלות, שבבסיסן עומדת יכולתנו להתמודד עם לחץ, מתח וחרדה. הדבר מעלה שאלה מתבקשת: האם העלייה בסטרס בישראל בשנה האחרונה משפיעה באופן שונה על גברים ונשים, ואם כן - כיצד? למרבה הצער טרם נמצא מחקר שהתייחס ישירות לשאלה זו, אך הדבר אינו מפתיע בהתחשב בפרק הזמן הנדרש לביצוע ולפרסום מחקר. עם זאת ניתן להעריך, בהתבסס על הספרות הקיימת, כי גברים, כהכללה, ולאחר נטרול משתנה החשיפה, שיידון בהמשך, נוטים להיות מוגנים יותר מהפרעות הסתגלות - שהן ההשלכה הפתולוגית של לחץ. את הסיבות לכך ניתן לחלק לגורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וסוציולוגיים. גורמים ביולוגיים כוללים את ההשפעות של רמות גבוהות של טסטוסטרון בגברים, הקשורות לתגובות פעילות ואגרסיביות יותר לסטרס. בהקשר זה, חשוב לציין כי אחד המאפיינים של תגובות פתולוגיות ללחץ הוא תחושת חוסר אונים והעדר פעולה. בנוסף, קורטיזול - הורמון הסטרס - עולה מהר יותר בגברים אך גם יורד מהר יותר, דבר המפחית את השפעותיו המזיקות, הנובעות לרוב מחשיפה ממושכת אליו.

גורמים פסיכולוגיים כוללים את דרכי ההתמודדות השכיחות של גברים לעומת נשים. כהכללה גברים נוטים להשתמש בגישות התמודדות ממוקדות-בעיה, שמתמקדות בפתרון מעשי של מצב הלחץ, בעוד שנשים נוטות יותר לשיטות התמודדות ממוקדות-רגש, כמו שיתוף רגשי וחיפוש תמיכה חברתית. ההבדלים הללו עשויים להעניק יתרון זמני לגברים במצבים שבהם נדרשת פעולה מהירה, אך הם עלולים גם לגרום להם להדחיק רגשות ולהימנע מעיבוד מלא של חוויות טראומטיות. יתר על כן, כאשר ההתערבות אינה עובדת או במצבים בלתי פתירים, גברים עשויים להיות פגיעים יותר לתחושות של כישלון אישי או אובדן שליטה, המהווים טריגרים נפוצים לתגובות פתולוגיות ללחץ. במצבים אלה, הנטייה של גברים להימנע מלהביע חולשה עלולה גם למנוע מהם לפנות לעזרה מקצועית או להשתמש ברשת תמיכה חברתית, ובכך להגביר את הסיכון להתפתחות הפרעות הסתגלות. לעומת זאת, במצבים שבהם הם מצ־ליחים לשלב בין פתרון בעיות לעיבוד רגשי, גברים יכולים להפחית את הסיכון לפגיעה כתוצאה מסטרס.

גורמים סוציולוגיים קשורים בעיקר להבדלים מגדריים בתפקידים חברתיים. גברים עשויים למצוא עצמם בתפקידי לחימה לעיתים קרובות יותר (בעד שאצל נשותיהם שכיחה יותר התמודדות עם סטרס הכרוך בצד השני של המטבע: ניהול לבד של משק הבית והטיפול בילדים). לוחמה מהווה גורם סיכון משמעותי ל-PTSD שהיא הפרעת ההסתגלות החמורה והמוכרת ביותר. מחקרים, בעיקר מצבא ארצות הברית, הראו קשר ישיר בין משך החשיפה ללחמה לסיכון לפתח PTSD, כאשר הזמן בין סבבי לוחמה נמצא כגורם מגן חשוב. חזרה מהמי־לואים למצבי לחץ כלכלי, משפחתי או זוגי מגבירה גם היא את הסיכון ל-PTSD. כמו כן, ציפיות חברתיות מגברים שלא לחשוף פגיעות ולא לבקש עזרה מקשות עליהם להשתמש ברשתות תמיכה או לפנות לאנשי מקצוע. בהקשר זה יש לציין לטובה את יוזמת צה"ל לקיים מפגשי עיבוד רגשי בין סבבי מילואים, המסייעת למתן את הנטייה הזאת.

לסיכום, בעוד שממצאון הסיבות שצוינו, מבחינה סטטיסטית גברים מוגנים יותר מהשפעות פתולוגיות של סטרס, גברים בתפקידי לחימה מהווים קבוצה "יחודית בסיכון מוגבה כדי להגן על קבוצה זו, יש לשאוף לקצר את משך חשיפתם ללחמה ולספק מעטפת תמיכה המצמצמת ככל הניתן גורמי סטרס נוספים.

שובר שתיקה: בריאות הנפש של גברים אחרי 07.10

ד"ר אורן טנא, פסיכיאטר, מנהל המערך הפסיכיאטרי באיכילוב ומנהל מכון "מנטליקס" לרפואת הנפש

האירועים הטראומטיים של ה-7 באוקטובר גרמו לצלקות עמוקות בחברה הישראלית, והשפיעו על כל היבט בחיינו. בעוד שההשפעה על ילדים, משפחות וקהילות מדוסקסת לעתים קרובות, בריאות הנפש של גברים נוטה לקבל פחות תשומת לב. עם זאת, גם גברים מושפעים עמוקות מטראומה, אבל ומתח - והשתיקה שלהם עלולה לעלות ביוקר.

בתקופות של משבר, הציפיות החברתיות מטילות לעתים קרובות לחץ נוסף, ולא הוגן, על גברים. על אף הקדמה והשוויון, עדיין ניתן לדבר על דרישה חברתית המופנית יותר כלפי לגברים - "להישאר חזקים ועמידים" אל מול קושי. לא להפגין (חלילה) פחד או חשש. ציפייה מופרכת זו יכולה להוביל גברים רבים להדחיק את רגשותיהם, להתבייש בהם - ואף לחוש אשמה שאם הם מרגישים אחרת, הרי שהם מפרים את אחריותם כלפי בני משפחתם ועלולים להזיק להם. הספרות המדעית העדכנית קובעת כיום, שהפרעות נפשיות דוגמת דיכאון וחרדה (וגם פוסט טראומה) שכיחות כמעט כפליים בנשים, יחסית לגברים. עם זאת, החוקרים אינם יודעים אם מקור הפער הזה טמון בהבדלים אמתיים בשכיחותן של הפרעות אלה, או שמדובר בעיוות במדידה הנגרם מכך שגברים רבים פשוט לא מדווחים על מצוקה נפשית ולא ניגשים לבקש עזרה. למרבה הצער, המחיר של חיים עם בעיה רגשית לא מטופלת עלול להיות כבד: מעבר לפגיעה באיכות החיים, עלול להיגרם נזק למערכות יחסים משפחתיות, חבריות ועסקיות - ואף עלולים להיגרם נזקים בריאותיים שונים בשל סטרס כרוני ומתמשך. חשוב לשים לב גם לנתון הבא: אף ששיעורם של הגברים הלוקים בדיכאון נמוך רשמית מזה של נשים, הרי ששיעור הגברים שמתו בהתאבדות גבוה בהרבה ממספר הנשים.

החוויה של גברים החוזרים מהחזית ייחודית, הם לעתים נושאים בנטל הזיכרונות הנוראים, כשהם נאבקים ליישב את רגשותיהם ולהפגין כלפי חוץ "פסאדה של נורמליות". אבל גם גברים שלא לקחו חלק באירועי הלחימה נתקלים במצב ייחודי - הם עלולים להרגיש מוצפים ממשקל האחריות הכלכלית או המשפחתית בסביבה לא יציבה, בה להם משום מה "אסור להתפרק", בעוד כולם בסביבתם דווקא כן מתפרקים.

לכן חשוב לומר בקול ברור וצלול:פנייה לעזרה אינה סימן לחולשה, אלא לכוח. שיחה עם מישהו קרוב, או עם איש מק־צוע בתחום בריאות הנפש, יכולה לעשות הבדל אדיר. ליכולת לשתף ולא להישאר לבד עם מצוקה, משמעות עמוקה מאוד בהליך הריפוי.

אם מבחינים שאדם בקרבתכם נסוג, מתוח ללא הפסקה, נאבק למצוא שמחה בפעילויות שפעם אהב לבצע, מומלץ להושיט לו יד בעדינות. לפעמים כל שצריך הוא לדעת שאתם שם, כדי שמחסום הבושה ייפרץ.