



## צריכים לחדש את ביטוח הרכב? הקליקו לקבלת הצעה

קבלו הצעה ב-3 דקות

LEARN MORE

Promoted by AIG



גבר רץ עם הכלב שלו למקלט במהלך אזעקה באשקלון, ב-8 באוקטובר צילום: Ronen Zvulun / REUTERS

### בריאות

## מחקר: חודש אחרי מתקפת חמאס, שליש מהישראלים סבלו מתסמיני פוסט-טראומה

על פי ממצאי המחקר, 34% מהנשאלים – שלא נחשפו באופן ישיר או במעגל הקרוב לארועים – עדיין סבלו מתסמיני פוסט-טראומה; ובקרב מי שאיבדו אדם קרוב במתקפה היה שיעורם 50%. החשש הוא מפני התפתחות הפרעת דחק פוסט-טראומטית כרונית אצל רבים

עקוב

עידו אפרתי

03, 08:00 בדצמבר 2023



מחקר שנערך באחרונה בישראל העלה ממצאים מדאיגים בנוגע לתגובה הנפשית של ישראלים רבים לארועי 7 באוקטובר.

המחקר, שערכו ד"ר דניאל פיינגולד מהמכללה האקדמית אחוה, פרופ' דנה צור ביתן מאוניברסיטת חיפה ומהמרכז לבריאות הנפש "שלזותה" ופרופ' יובל נריה מאוניברסיטת קולומביה, העלה כי 34% מכלל הנשאלים התאימו לאבחנה משוערת של הפרעת דחק פוסט-טראומטית, וכי בקרב אלו שנכחו במתקפת הטרור או איבדו אדם קרוב במתקפה, שכיחות ההפרעה היתה יותר מ-50%.

- פרסומת -



במחקר השתתפו 420 ישראלים בני 18 ומעלה, שנשאלו על מידת החשיפה שלהם לארועי הטרור והמלחמה, על התסמינים הפוסט-טראומטיים שחוו מאז ועל תסמיני הדיכאון והחרדה שהתעוררו בעקבות כך. כמו כן, הם נשאלו על שינויים בהרגלי הצריכה של חומרים ממכרים שונים ותרופות מרשם.

### זינוק בצריכת תרופות מרשם נגד חרדה מאז תחילת המלחמה

### מי יפתח פוסט-טראומה? חוקרים מספרים מה ידוע על הבסיס המוחי של הפרעה

### "יש כאן טראומה רב-שכבתית, אבל רוב האנשים יחזרו לעצמם"

הפרעת דחק פוסט-טראומטית היא תגובה נפשית חריפה ומתמשכת לארוע דחק המערב סכנה לקיומו הפיזי או הנפשי של האדם. סימפטומים נפוצים כוללים עוררות-יתר, הפרעות בשינה, חוויה חוזרת של הארוע הטראומטי ומחשבות שליליות על עצמי ועל העולם.

כשמדובר בהתמודדות עם טראומה, הזמן הוא מרכיב קריטי ובהתאם לכך גם מהירות ההתערבות בטיפולים ובקבלת תמיכה נפשית. תהליך ההתמודדות הנפשי והעיבוד של ארוע טראומטי כולל כמה שלבים, על פי הספרות הרפואית, ואולם ככל שחולף זמן מהארוע, הימשכות התסמינים עלולה להפוך להפרעה כרונית.



## ההשפעה מורגשת גם בקרב מי שלא נפגעו ישירות

48 השעות הראשונות שלאחר החשיפה לארוע הטראומטי מאופיינות בתגובת דחק חריפה (Acute Stress Reaction) – זו תגובה פיזיולוגית ונפשית טבעית של חשיפה לארוע טראומטי. תקופת השלב השני, עד חודש ימים מהארוע הטראומטי, מאופיינת במקרים רבים במצב של הפרעת דחק חריפה (Acute Stress Disorder), שגם היא תגובה טבעית שאינה בהכרח מבושרת על ההמשך.

בחלוף חודש, נמצאים מרבית החווים את הארוע במצב של החלמה - אבל ב-10%-20% מהמקרים תפתח הפרעת דחק פוסט-טראומטית אקוטית. כאשר ההפרעה נמשכת יותר משלושה חודשים, היא כבר נחשבת הפרעת דחק פוסט-טראומטית כרונית.

לכן, הממצאים בנקודת הזמן שבה נערך המחקר (חודש ימים לאחר 7 באוקטובר), אמורים על פניו לשקף החלמה או לכל הפחות לבטא תחילתו של שיפור אצל מרבית הנשאלים. אלא שעל פי ממצאי המחקר, 34% מהנשאלים – שלא נחשפו באופן ישיר או במעגל הקרוב לארועים – עדיין סבלו מתסמיני פוסט-טראומה; ובקרב מי שאיבדו אדם קרוב במתקפה היה שיעורם 50%. אחוזים אלו, בהנחה שמשקפים נאמנה את המציאות בציבור, מעוררים חשש כי רבים יישארו עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית כרונית.

"כולנו חוונו את הטלטלה הנפשית בשבועות לאחר המתקפה. את הקושי לישון, את הדריכות, החרדה, העצב הגדול על האובדן ואת המחשבות השליליות", אומר פיינגולד, המשמש ראש התוכנית לפסיכולוגיה שיקומית במכללת אחוה. "המחקר מאשש את מה שהורגש היטב בקרב מטפלים במעגלי החשיפה השונים: מדובר בטראומה לאומית בעלת השפעות חריפות על הנפש".

לדבריו, ניכר כי שכיחות התגובה הפוסט-טראומטית לארועי 7 באוקטובר גבוהה מאוד, גם בהשוואה לארועי טראומה לאומית קודמים בארץ ובעולם. "לאחר מתקפת הטרור של 11 בספטמבר 2001 בארה"ב, שגבתה את חייהם של 2,977 אנשים בעיר ניו-יורק, דווח כי שכיחות ההפרעה הפוסט-טראומטית היתה 11%. שכיחות ההפרעה לאחר מתקפת הטרור במדריד בשנת 2004, בה נהרגו 191 בני אדם, הייתה 2.3%. גם בישראל למודת הטראומה דווח על עלייה בשכיחות ההפרעה הפוסט-טראומטית בתקופות של לחימה, עד כדי 23% בגל הפיגועים של שנת 2001. למרות שהשוואה ישירה בין מחקרים היא לרוב בלתי אפשרית, משום שמדובר בכלי מחקר שונים ומדידות בנקודות זמן שונות ביחס לארוע הטראומטי, ניכר כי ארועי 7 באוקטובר עוררו תגובה נפשית חסרת תקדים בציבור הישראלי", אומר פיינגולד.

לדבריו, באופן לא מפתיע, המחקר מצא מתאם בין רמות החשיפה למתקפה וללחימה ובין שכיחות התסמינים ועוצמתם, וכמו גם באשר לרמת החרדה והדיכאון שמנה שסבלו חלק מהמשתתפים במחקר. "כפי שראינו בעבר לאחר ארועי טראומה לאומית, מידת החשיפה מנבאת באופן משמעותי את העלייה במצוקה הנפשית. במחקר הנוכחי ראינו שגם אזעקות בקרבת מקום או צפייה בסרטונים מארועי הטרור הגבירו באופן משמעותי את התגובה הנפשית השלילית", אומר פיינגולד. "מלבד רמת החשיפה, נמצא גם כי תגובה נפשית שלילית

היוספה ושכיחות יותר נאצל אסורים ונאצל וגנושים שלוג ומצאום רזרוור



לצד זאת, מדגישים החוקרים כי התגובה שנצפתה במחקר לא מעידה בהכרח על התפתחותה של הפרעה ארוכת טווח או כרונית. "חשוב לזכור שמדובר בתגובה הנפשית המיידית לארועים, שהיו תקדימיים בהיקפם ובעוצמתם, וכי מרבית האנשים המפתחים תגובה פוסט-טראומטית יגייסו מנגנוני ההתמודדות פנימיים וחיצוניים ומצבם ישתפר", אומר פיינגולד.

- פרסומת -

ובכל זאת, הוא מדגיש כי על מערכת הבריאות לצפות להשלכות הממושכות של טראומה לאומית ולהיערך לעלייה משמעותית בדרישה לשירותי בריאות הנפש. "אנו רואים התגייסות מדהימה של אנשי בריאות הנפש בישראל, יהודים וערבים, שעוסקים מאז הארוע בהצלת נפשות, לא פחות. אך מערכת הבריאות תצטרך להפנות משאבים ניכרים וממושכים לחיזוק הפסיכולוגיה הציבורית על מנת שנוכל להיערך להתמודדות עם ההשלכות הנפשיות ארוכות הטווח של הטראומה הקולקטיבית הזו", הוא אומר.

- פרסומת -

## עלייה בשימוש בתרופות ובחומרים ממכרים

מלבד החמרה בסימפטומים של מצוקה נפשית, נצפתה במחקר גם עלייה משמעותית בשימוש בחומרים ממכרים בשבועות הראשונים מאז פרוץ הלחימה. מקרב כלל הנשאלים, 16% דיווחו על עלייה בצריכת ניקוטין, 10% דיווחו על עלייה בשימוש באלכוהול ו-5.5% דיווחו על עלייה בשימוש בקנאביס. גידול חד נרשם גם בצריכה של תרופות מרשם בעלות פוטנציאל ממכר, כאשר 11% מהנשאלים דיווחו על עלייה בשימוש בתרופות הרגעה, 10% דיווחו על עלייה בנטילת כדורי שינה ו-8% מהנשאלים דיווחו כי הגבירו את השימוש במשככי כאבים.

- פרסומת -

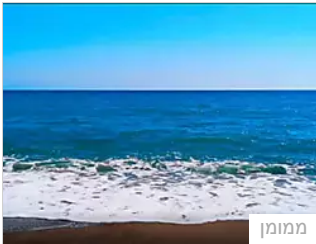


"שימוש בסמים ואלכוהול מפחית את רמות החרדה והמצוקה לטווח הקצר, לכן הם קוסמים כל כך לאנשים בתקופות כאלה בהן כל מנגנוני ההגנה שלנו מתערערים למול המציאות המאיימת. עם זאת, שימוש בחומרים אלו עלול לפגוע בתהליכי החלמה טבעיים ולהקשות על הנפש לגייס את המשאבים והחוסן הטבעי הנדרשים כדי להתאושש. חשוב לזכור שלא לכוהול, לסמים ואפילו לתרופות מסוימות יש השפעה חזקה על מנגנוני גמול במוח והם עלולים ליצור תלות גופנית ונפשית חזקה. החשש שלי הוא שחלק מכל אותם אנשים שפנו לתרופות כאמצעי להתמודד עם האתגר האדיר של התקופה האחרונה עלולים לפתח שימוש בעייתי בחומרים אלו לאורך זמן ויתקשו להפחית או להפסיק את השימוש בכוחות עצמם", אומר פיינגולד.

לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

בריאות הנפש מלחמת חרבות ברזל פוסט טראומה

### כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך



ממומן

**מגזין Round Table / "הזדמנות אחרונה":** קרקע במרחק 308 מטר מהים – צמוד לנחל חדרה



ממומן

**Firstnews - חדשות ראשונות / האוצר אישר סופית: קיצור תקופת התשלום על ביטוח המשכנתא**



**בריאות / הילדות לא הפסיקו לבכות ולהתרגז, ואני נשברתי: כמה מזל יש להן ולנו**

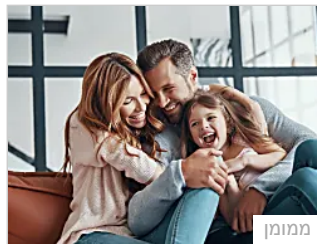


**בריאות / הגל השני של ניצולי הטבח במסיבה: "המקרים הקשים יותר מתגלים עכשיו"**



ממומן

**AIG / צריכים ביטוח לרכב? קבלו הצעה ב-3 דקות**



ממומן

**menoramivt.co.il / ביטוח מחלות קשות של מנורה מבטחים - מעטפת הגנה לכל המשפחה**



**בריאות / טיקים בעיניים אצל ילדים - מאיפה הם באים ומה אפשר לעשות?**



**בריאות / הקולגות הערבים שותקים מתחילת המלחמה? זה לא חוסר אכפתיות, זה פחד**



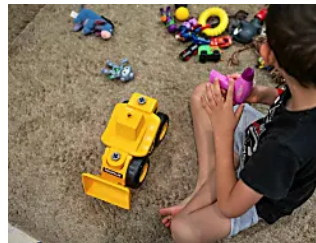
ממומן

**Channel22 / כך תשקיעו בנדל"ן בארה"ב דרך חברת השקעות ישראלית**



ממומן

**ריאלי - כלכלה מעשית / מעל 50 אלף ש"ח בחשבון? אל תפספסו את ההזדמנות להשקיע כמו הגדולים!**



**בריאות / בריאות הנפש בקריסה: מי יראה עכשיו את הילד שניסה לשתות אקונומיקה?**



**בריאות / רוב ניצולי המסיבה ברעים השתמשו בסמים. זה הזמן לשקם, לא לשפוט**

### תגובות

לבוחרת השם לבחירת השם  
מזוהה כניו קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

### תגובה



משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלחו



- פרסומת -

