

## **במציאות של מתיחות ביטחונית – כיצד הדבר משפיע על ילדינו**

### **ומה אנו כהורים יכולים לעשות?**

ד"ר לילך רביב, חוקרת ומרצה במכללה האקדמית צפת, החוג למדעי ההתנהגות. פסיכותרפיסטית, בעלת קליניקה לטיפול CBT אינטגרטיבי. 052-6091399.

[/https://drlilachraviv.co.il](https://drlilachraviv.co.il)

**חשיפה ממושכת למלחמה ולחדשות אלימות פוגעת בהתפתחות הרגשית והקוגניטיבית של ילדים. אך יש דרכים מוכחות שבהן הורים יכולים לעזור**

**מתי תגובת הפחד של הילד שלנו הופכת לחרדה שדורשת טיפול? איך נדע אם הצריכה האינסופית של חדשות פוגעת בילדים? ומה אנחנו, ההורים, יכולים לעשות על מנת לעזור להם להתמודד?**

### **המחיר הכבד של החיים במתיחות ביטחונית**

במחקרים שבדקו את השפעת אש רקטות ואלימות מתמשכת על ילדים ובני נוער בישראל, נמצאו ממצאים מדאיגים: חשיפה לסוגים שונים של אלימות, משך הזמן של הסכסוך, ואופי האירועים הטראומטיים קשורים כולם להופעה ולחומרה של הפרעות נפשיות בקרב ילדים.

אבל זה לא רק ילדים שנמצאים בקו האש הישיר. במחקרים נוספים שנעשו באירופה בנושא השפעת קרבה פיזית לסכסוך מזוין על בריאות הנפש, בקרב בני נוער, נמצא כי אלה שחשופים לאירועים טראומטיים ולמתח יומיומי הציגו שיעורים גבוהים פי 4 של הפרעת דחק פוסט-טראומטית ושיעורים גבוהים פי 3 של חרדה חמורה בהשוואה לילדים באזור שקט יותר.

הנזק אינו רק נפשי. במחקר שנערך לאורך זמן בנושא השפעת חשיפה לאלימות על זקנה בקרב ילדים בגילאי 5-10 שנים, נמצא כי ילדים שחוו שני סוגים או יותר של אלימות הראו שחיקה מוגברת של הטלומרים - סמן להזדקנות תאית מוקדמת. כלומר, הטראומה משנה את גופם של הילדים ברמה הביולוגית.

### **גיל משנה הכל**

התגובה של ילד לטראומה משתנה באופן דרמטי בהתאם לגילו. במחקר בנושא השפעות מלחמה על ילדים בארצות הברית, נמצא כי התגובות נעות מהתנהגויות רגרסיביות בילדים צעירים - הרטבה לילית, חוסר עצמאות, סיוטים - לבעיות בבית הספר, שימוש בסמים והתנהגויות מסוכנות בקרב בני נוער. וככל שהחשיפה לאלימות היא ממושכת, הסיכון הוא לפיתוח צורות מרובות ולעיתים ממושכות של חוסר הסתגלות ביו-פסיכו-סוציאלית. זה לא רק "שלב" שיעבור מעצמו.

### **כיצד להבחין: חרדה נורמלית מול חרדה קלינית**

חוקרים מנסחים זאת בצורה חדה: "בעיות בריאות הנפש הן למעשה תגובה נורמלית לאירועים לא נורמליים". מצבי חרדה נועדו לעזור לנו להתמודד עם איום, הגוף מוכן למצב של מוות וכך

מאפשר לנו להגיב בלחימה, בריחה או קיפאון (fight, flight, freeze). אז איך נדע מתי זו לא עוד "תגובה נורמלית?"

על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, כ-10% מהאנשים שחווים אירועים טראומטיים יפתחו מאוחר יותר תסמינים של טראומה, ועוד 10% יפתחו שינויים בהתנהגות או מצבים פסיכולוגיים המונעים מהם לתפקד בחיי היומיום.

## הסימנים:

**משך זמן:** תגובת חרדה נורמלית תיחלש עם הזמן ובעזרת הורמון החרדה, קורטיזול, הגוף יחזור למצב נורמלי. חרדה קלינית נמשכת שבועות ואף מתגברת.

**פגיעה בתפקוד:** במחקר בנושא הפרעות דחק פוסט-טראומטיות בילדים חשופי טראומה, נמצא כי ילדים עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית מראים ליקויים קוגניטיביים שפוגעים בתפקוד היומיומי ובלמידה.

**תסמינים נוספים** (קומורבידיות): באותו מחקר נמצא כי יותר משלושה מתוך ארבעה ילדים עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית סובלים מאבחנות נוספות - דיכאון, חרדה כללית, בעיות התנהגות או הפרעות קשב.

## המסך האינסופי: כיצד החדשות פוגעות בילדים

במחקר בנושא השפעות החשיפה לסכסוכים מזוינים במדיה, בקרב בני נוער בגילאי 13-18, נמצא כי התפתחויות טכנולוגיות מאפשרות העברה מיידית של האירועים, וגורמות לחרדה המונית, פחד וחוסר אונים. במיוחד חשיפה לסצנות לא מצונזרות ומטרידות, קשורה לעלייה במצוקה פסיכולוגית כולל חרדה, דיכאון וסומטיזציה.

התמונה עוד יותר מדאיגה: במחקר רחב היקף של ארגון הבריאות העולמי באירופה בנושא שימוש במדיה חברתית בקרב כ-280,000 צעירים בגילאי 11, 13 ו-15 ב-44 מדינות באירופה, אסיה המרכזית וקנדה, נמצא כי חל גידול חד בשימוש בעייתי במדיה חברתית בקרב מתבגרים מ-7% בשנת 2018 ל-11% בשנת 2022.

זה לא רק עניין של "זמן מסך". במחקר אורך בנושא התנהגויות אובססיביות במדיה חברתית והתפתחות המוח בארצות הברית, בקרב מתבגרים, נמצא כי שימוש תכוף במדיה חברתית עשוי להיות קשור לשינויים מובהקים במוח המתפתח, ולהשפיע על פונקציות כמו למידה רגשית והתנהגות שליטה בדחפים וויסות רגשי.

ובנוסף לפגיעה הרגשית, יש גם מחיר קוגניטיבי: במחקר סקירה שיטתית בנושא השפעת מדיה חברתית על בריאות הנפש של ילדים, נמצא כי הקשב המפוצל הנגרם על ידי התראות ועדכונים מתמידים משבש את הפוקוס ופוגע בביצועים האקדמיים, וזרם המידע הבלתי פוסק מעמיס על תהליכים קוגניטיביים ופוגע בקידוד ובשליפה של זיכרון.

והכי מדאיג? במחקר בנושא השפעת אי-וודאות על בריאות הנפש, נמצא כי הצורך למזער אי-וודאות הוא מניע מרכזי הגורם לצריכת חדשות, אך זה יוצר מעגל קסמים – כי ככל שצורכים יותר חדשות, החרדה גוברת, מה שמוביל לצריכה נוספת. ובכלל חשיפה לאלימות דרך המדיה משפיעה על ילדים צעירים יותר, באופן חמור במיוחד.

## **מה אנחנו, ההורים, יכולים לעשות?**

ואם להיות אופטימית, במחקר בנושא תמיכה רגשית הורית במהלך מלחמה בישראל, נמצא כי תמיכה רגשית הורית, במיוחד דרך תרגול ויסות רגשי בינאישי, מפחיתה את ההשפעה של הפרעת דחק פוסט-טראומטית הורית על בעיות רגשיות והתנהגותיות של ילדים - גם כשההורים עצמם סובלים מטראומה.

במחקר אחר מצאו חוקרים כי ילדים שלא פיתחו תסמינים של מצוקה נפשית היו אלו שבילו עם הוריהם יותר זמן. זה פשוט: נוכחות הורית משנה.

## **חמישה כלים מבוססי מחקר ליישום בבית**

### **1. דברו על זה - אבל נכון**

חשוב לשאול את הילד מה הוא יודע וכיצד הוא מרגיש, להשתמש בשפה מתאימה לגילו, לעקוב אחר תגובותיהם ולהיות רגישים לרמת החרדה שלהם. אל תמציאו סיפורים, אבל גם אל תציפו אותם במידע מפחיד. תנו להם לדעת שאתם כאן בשבילם.

במחקר מתחום טיפול CBT ממוקד-טראומה, נמצא כי הסבר פשוט על מה קורה - עוזר לנרמל את התגובות של הילד וההורה לאירוע הטראומטי. הסבירו שתגובות של פחד הן נורמליות, ושיש דברים שאנחנו עושים כדי להישאר בטוחים.

### **2. למדו אותם לנשום**

זה נשמע פשוט, אבל זה עובד. במחקר בנושא תרגילי CBT לילדים בבריטניה, נמצא כי נשימה עמוקה עוזרת לילדים להתמקד בנשימתם, מה שמאט את קצב הלב, מעלה את רמת הפחמן הדו חמצני שלנו, מפעיל את מערכת ההרגעה שלנו- הפאראסימפתטית ומפחית חרדה.

תרגיל פשוט: ספירה עד 4 בשאיפה, החזקה של שתיים, ספירה עד 4 בנשיפה. תרגלו את זה יחד כשהילד רגוע, כדי שיוכל להשתמש בזה כשהוא מתוח.

### **3. עזרו להם לזהות רגשות**

ילדים עשויים להתקשות בזיהוי, הבנה, ביטוי וויסות של רגשות שליליים. שיימו רגשות: "נראה לי שאתה מרגיש מפוחד עכשיו", "זה בסדר לכעוס". זה נותן להם שפה למה שקורה בפנים.

### **4. שנו מחשבות קטסטרופליות**

במחקר בנושא טכניקות CBT לילדים בארצות הברית, נמצא כי תרגול פשוט של ניסוח מחדש משפטים עוזר: כשהילד אומר מחשבה שלילית קיצונית, עזרו לו לאתגר את המחשבה ולהפוך אותה למחשבה מאוזנת יותר. לדוגמה "יש דברים שאני לא יכול לשלוט בהם, אבל יש הרבה דברים שאני כן יכול לעשות" - זו מחשבה מאוזנת יותר מ"הכל נורא".

### **5. שמרו על שגרה**

במחקר בנושא עזרה לילדים בהתמודדות עם טראומת מלחמה, נמצא כי ניתן ליצור סביבה בטוחה ותומכת לילדים בבית על ידי קביעת שגרה וכללי התנהגות וצפיות ברורות מהילדים. ארוחות במועדים קבועים, שעת שינה קבועה, פעילויות שמחזירות תחושת נורמליות - זה חיוני.

ובכלל במחקרים בנושא חוסן אצל ילדים נמצא כי תחושת שליטה גדולה יותר נמצאה קשורה לרמת שביעות רצון גבוהה יותר מהחיים ולרווחה פסיכולוגית טובה יותר. אז תנו להם שליטה במקומות שאפשר - בחירת ארוחה, החלטה על משחק משפחתי.

### **סגנון ההורות משנה**

במחקר בישראל בנושא סגנונות הורות והגנה מפני תסמיני מצוקה בקרב בני נוער נמצא כי שילוב של תמיכה רגשית וחום יחד עם משמעת ופתיחות למשא ומתן מגן על ילדים מטרומה רגשית. זו לא הורות רופפת, וזו לא הורות סמכותית נוקשה. זו הורות שמשלבת גבולות עם אמפתיה.

### **הגנה מול המסכים**

במחקר בנושא חשיפת ילדים לתמונות אלימות של מלחמה, נמצא כי הורים צריכים לאזן בין שתי עדיפויות: גידול ילדים מודעים לצד ניטור צריכת המדיה כדי להפחית חשיפה לאלימות. הגבילו צפייה בחדשות, במיוחד לפני השינה. פקחו על תוכן ברשתות החברתיות. תהיו שם.

### **אל תשכחו את עצמכם**

וכאן הנקודה הכי חשובה: במחקר בנושא השפעת מלחמה על ילדים באירופה, נמצא כי הורים אשר היו חשופים יותר למלחמה הפגינו פחות חום ויותר התנהגות אלימה כלפי ילדיהם. הילדים רגישים לתגובות שלכם.

במחקר אחר נמצא כי שיפור במצב ההורים עצמם מוביל לשיפור משמעותי בתסמיני הדיכאון והחרדה של הילדים. אתם לא יכולים למזוג ממיכל ריק. טפלו בעצמכם - זה לא אנוכיות, זה הורות אחראית.

### **לסיכום: יש תקווה**

המסר המרכזי מכל המחקרים האלה הוא ברור: כן, מתיחות ביטחונית פוגעת בילדים. אבל לנו, ההורים, יש כוח אדיר להגן עליהם. כי גם כשאנחנו עצמנו טראומטיים, אנחנו יכולים להיות משאב רגשי לילדים שלנו.

השילוב של נוכחות, שיחה פתוחה, שגרה יציבה, והגבלה נבונה של חשיפה למדיה - כל אלה יחד יוצרים מעטפת הגנה לילדים שלנו. זה לא מושלם, זה לא קל, אבל זה עובד.

---

בהצלחה,  
ד"ר לילך חביב