

התסמונת: בלוז חגים

"נו, אין עדיין חבר באופק?"; "מה עם עבודה? הבן שלי דווקא מצא עכשיו עבודה מצוינת" – בגלל שאלות מהסוג הזה, המפגש המשפחתי סביב שולחן החג עלול להיות מדכדך למדי עבור אנשים רבים. לעתים, הדכדוך מתחיל להתגבש כבר שבועות לפני החג. לפי מחקרים שונים בעולם, שיעורי ניסיונות ההתאבדות עולים אחרי סופי שבוע ארוכים ואחרי חגים. לדברי ד"ר שי קונס, פסיכיאטר במרכז לבריאות הנפש גהה של שירותי בריאות כללית, ארוחות החג בארץ מבליטות גם מצבים של אובדן ושכול ומעוררות זיכרונות על אנשים שאבדו.

האוכלוסייה שנמצאת בסיכון הגבוה ביותר ללקות בדיכאון בתקופות של חגים הם הקשישים המתגוררים בגפם, שהם כרבע מהאנשים מעל גיל 65 וכשליש מהאנשים מעל גיל 75 (לפי מאגר מידע ארצי לתכנון בתחום הזקנה של הג'וינט מ-2004). מתוך בני ה-65 פלוס, כ-38% הם ניצולי שואה, שסובלים בתקופה זו גם מזיכרונות על המשפחה שאבדה ומחרדות.

ההמלצות:

להשתדל להגיע לארוחות החג רגועים; לא לוותר על הדגים (מחקרים הראו שצריכת חומצות שומן מסוג אומגה 3, המצויות בדגים, מפחיתה סימפטומים של דיכאון); (לעשות פעילות גופנית; לא להישאר לבד, ולא להשאיר לבד קשישים או אנשים בעלי נטייה לדיכאון; אם המצב מחמיר: להסתייע בטיפול תרופתי או פסיכולוגי. אפשר גם לפנות לער"ן.

מה אומרים המומחים:

יצחק גילת, אחראי למחקר בער"ן, מוקד לעזרה ראשונה נפשית: בתקופת החגים יש שינוי בסוג הפניות, שעוסקות יותר בתחושות של עצב, בדידות ודיכאון מצד אחד, ובהתלבטויות קונקרטיות כמו סכסוכים משפחתיים מצד שני. בער"ן משתדלים לאייש את הקווים גם בערבי חג ומקפידים שיהיו מתנדבים גם ביום כיפור.

ד"ר יונתן למברגר, מנהל מחלקת גריאטריה במכבי שירותי בריאות: "בגרנטולוגיה עוסקים רבות בגורמי סיכון המובילים לתחלואה ואשפוזים. בדידות אי אפשר לבדוק במעבדה. אולם, ידוע שקשישים בודדים נמצאים בסיכון גבוה יותר משום שלא תמיד הם מטופלים כפי שצריך, ומשום שבדידות מובילה לדיכאון, שהוא גורם סיכון נוסף בפני עצמו. דווקא בחגים קשישים מגיעים יותר לרופאים ולחדרי המיון. כשאדם סובל מבעיה רפואית, הבדידות מעצימה את הקושי ומעלה את החרדות. אם הרופא בחופשה, החולה מגיע לחדר מיון ולאשפוז, ואשפוז הוא לא דבר בריא לאדם זקן."

ד"ר ירחמיאל ברבר, מנהל השירות הפסיכיאטרי במחוז המרכז של קופ"ח מכבי, ממליץ לנסות להסתכל על השנה החדשה כעל הזדמנות לשינוי ולהתקדמות, לבוא לארוחות החג רגועים ולהימנע מכניסה לעימותים, "ואם חשים בדכדוך, לפנות לטיפול תרופתי או פסיכולוגי". "אלא אם כן גם הפסיכולוג יצא לחופשה עד אחרי החגים.