

כחומר ביד היוצר

לחץ נפשי אצל ילדים

מאת: ד"ר אלי זומר

פעימות, 1996

חשיפה לאירועים אלימים חיצוניים, או לחסכים ואלימות משפחתיים, מטביעה בנפשו של הילד חותם שמלווה אותו גם בבגרותו. לעתים הוא מדחיק את סבלו, כדי לתפקד מחוץ לבית, אבל יידרשו לו שנים של טיפול פסיכולוגי בהתבגרו, כדי שיוכל להתעמת עם החוויות. הלחץ הנפשי הוא רלוונטי לתחומי הרפואה, כולל בריאות הלב ושיקומו.

אירועי חיים שליליים, אלא אף שינויים הנחשבים לחיוביים. לדוגמה: ילד שמשפחתו עברה לגור בעיר אחרת וצריך להסתגל לסביבה חדשה, עלול להיות בלחץ, גם אם המעבר הוא לשכונה ולבית יפים מאלה שגר בהם קודם.

ילדים במצב טראומה ואסון

במצבי טראומה ואסון, נאלצים ילדים להיחשף למצבים המערערים את הנחות היסוד שלהם לגבי יציבות העולם והיכולת שלהם לחזות מראש את עתידם. ילדים במצב כזה נאלצים גם להטמיע בתודעתם מראות ועובדות, שאינם מתאימים לכל מה שלמדו אודות החיים קודם לכן. ילדים ששרדו מאסונות טבע כמו שטפונות, סופות או רעידות אדמה, שנאלצו להיחשף לקרבות, הפצצות או הפגזות, שנחפשו למצבים של מהומות, בריחה ואלימות המונית וראו מחזות של הרס, אנשים פצועים, נהרגים או חלקי גוף, כלולים כולם בקטיגוריה זו. ככל שהילד קרוב יותר למוקד ההרס, ככל שהאובדנים שעמם הוא צריך להתמודד הם קשים יותר, כך סביר יותר שיימצאו בו סימנים של לחץ ומצוקה.

אצל ילדים צעירים יותר נגלה נטייה לרגרסיה, כלומר נסיגה לדפוס התנהגות המאפיין שלב מוקדם יותר בהתפתחותם. ילדים שהיו עצמאיים, יהיו תלותיים ותובעניים יותר; לילדים ששלטו בצרכיהם תהיינה "תאונות" של אובדן שליטה בסוגרים; ילדים שחשו עצמם בטוחים, יגלו סימני פחד, בהלה והימנעות ממצבים כמו רעש פתאומי, חושך או הליכה לגן.

המונח לחץ פסיכולוגי זוכה לאחרונה למוכרות גוברת והולכת בקרב הציבור. מחקרים מתחום הפסיכולוגיה הרפואית מראים שהתופעה היא רלוונטית לתחומי רפואה שונים, כולל בריאות הלב ושיקומו. כשאנשי מדע מדברים על לחץ, הם מדברים על שני מרכיבים מהותיים: (1) גירוי, שהוא בדרך כלל אירוע, או קבוצת אירועים המלווים ב(2) שינויים גופניים הכרוכים בריגוש לא נעים, כמו חרדה, פחד, רוגז, עצב או יאוש. לחץ אצל ילדים, הוא, אם כן, יחס גומלין בין הילד לסביבתו, שבו תופס הילד אירוע כלשהו כמאיים.

אילו אירועים סביבתיים יכולים ליצור לחץ אצל ילדים?

ככלל, ניתן לחלק אותם לשלוש קבוצות עיקריות:

(1) אירועים טראומטיים הקשורים בהרס רכוש, אובדן הבית או פגיעה בו, פגיעה, עדות ראיה למחזות של פגיעה, הרג, הרס או אלימות. אירועים אלה נדירים יחסית וקשורים בדרך כלל במעורבות באסונות טבע, רעב המוני או מגיפות, מלחמות ותאונות קשות.

(2) סביבה בלתי מספקת או מזיקה. כאן מדובר במקרים שבהם גדלים ילדים באווירה של הזנחה רגשית, בדידות, כעס, אלימות מילולית, ביקורתיות, לעג, התעללות גופנית או התעללות מינית.

(3) אירועי חיים המחייבים הסתגלות מחדש. כאן יש חשיבות למספר השינויים שעברו על הילד בתקופה נתונה ועוצמת השינויים אליהם צריך היה להסתגל. נלקחים בחשבון לא רק

• הורים שיכולים לגלות עניין
• ורגישות למצבים הלוחצים
• בחיי ילדיהם ויודעים לזהות
• את תגובות המצוקה שלהם,
• יכולים לעשות רבות להקטנת
• המצוקה הזמנית ולמניעת
• היווצרות הפרעה קבועה. אין
• כמו מערכת משפחתית תומכת
• ואהבת לטעינת מצברי
• המשאבים הנפשיים של
• ילדינו.

אצל ילדים מבוגרים יותר ניתן גם לצפות לירידה בריכוז, נדודי שינה, דיכאון והתנהגות אנטי-סוציאלית.

חשוב לזכור, שמצבי חירום הם מצבים לא נורמליים. במצבים אלה נגרמים חסרים פיזיולוגיים כמו רעב, צמא, קור; לעיתים גם ההורים, שהן מקור הביטחון, אינם יכולים לספק אותו – אם משום שהם עצמם במצוקה ואם משום שנפגעו.

תגובות של מצוקה נפשית בתנאים אלה נחשבות לתגובות נורמליות למצבים אבנורמליים. למרות שהתגובות עלולות להיות קשות, הן תפתחנה להפרעות נפשיות רק אם תזנחנה ולא תטופלנה במהירות. הטיפול בתגובות כאלה מחייבים גישה הורית בוטחת, שתכניס סדר בתוהו ובוהו, תמלא חסכים פיזיולוגיים, תיתן לילד אפשרות לבטא את רגשותיו ופחדיו ותשדר ציפייה שיחזור בהקדם האפשרי לתיפקוד תקין. את הביטחון בעצמו ניתן במצבים כאלה להחזיר לילד על ידי מתן מטלות שיאפשרו לו לחוש עצמו מועיל ומתפקד.

סביבה בלתי מספקת או מזיקה

על מנת שילד יגדל למבוגר בריא ומאוזן בנפשו, צריכים להתמלא כמה תנאים באותם שלבים של התפתחותו, בהם הוא מגבש את בטחונו בבני אדם, את זהותו ואת דימויו העצמי. ילד הגדל בתנאים של רעב, קור או עוני קיצוני, עסוק באתגר של הישרדות פיזית בעולם, אותו הוא חווה כגורם מחסור ומצוקה. לילדים כאלה לא ניתנת הזדמנות להתפתח בתנאים מספקים והם עלולים לגדול לאנשים כעוסיים, מרים, הדבקים בתפיסת עולם של "אם אין אני לי, מי לי?"

ילדים תלויים בהוריהם לסיפוק צרכים של חום, אהבה, ערך עצמי והגנה. במשפחות שבהן ילדים חשופים להזנחה רגשית, או חמור מזה, להתעללות פסיכולוגית, גופנית או מינית, מתרחשת בעצם הטלת מום בנפשו של הילד. מאחר שרוב המשפחות הללו שומרות על המתרחש בתוכן בסוד, ומאחר שילדים אלה חסרי אוניס ואין בכוחם להתעמת עם מי שחיהם תלויים בהם, הרי שגורלם נחרץ לשנים של סבל נפשי, שרק לעיתים רחוקות מתגלה לגורמי חוץ.

ירידה בהישגים לימודיים, בעיות התנהגות ומשמעת, בריחות מבית הספר ומהבית, התפרצויות זעם, התקפי חרדה, מצבי דיכאון קשים ונסיונות התאבדות, הם רק חלק

מהאיתותים שילדים אלה משדרים לסביבתם. לעיתים יימנעו ילדים אלה מלהתלונן, בשל אמונתם שאם הם מקבלים יחס כזה מהוריהם, סימן הוא שכך מגיע להם ושאינן הם טובים דיים כדי להצדיק יחס אחר. במצבים קשים ימצאו חלק מהילדים יכולת נפשית להתעלם מהכאב הפיזי, ההשפלה והכאב הנפשי, על מנת להמשיך לתפקד בעולם שמחוץ לבית. הדחקה כזו אין פירושה שהמצוקה אינה מוטבעת בנפש, ההיפך הוא הנכון. ילדים אלה, אם לא ייושעו בילדותם, יזדקקו בגרותם לשנים ארוכות של טיפול פסיכולוגי, שיאפשר להם להתחבר מחדש לחוויות הקשות וללמוד איך לחיות עימן.

אירועי חיים המחייבים הסתגלות מחדש

חיי ילדים רצופים במעברים ובשינויים, שאל רובם הם מסתגלים בקלות, תוך רכישת נסיון חיים רב-ערך. למרות שרוב אירועי החיים אצל ילדים אינם בהכרח גורמי לחץ שעלולים להביא לכדי פתולוגיה נפשית, הרי חלקם עלול לגרום למצוקה זמנית. הולדת אח או אחות, למשל, גוזלים מהילד נתח מממלכתו. הצורך להסתגל למתחרה הקטן על משאבי הזמן והאהבה של ההורים הוא מצב לחץ של ילדים, המוכר היטב להורים רבים. הצורך להיפרד לראשונה מהורים שיוצאים לבלות ומשאירים את הילד עם שמרטף, המעבר מהבית לגנון ולגן, הם מצבים המחייבים הסתגלות למציאות ולכללים חדשים. שינוי הסביבה המוכרת של הילד, כמו במעבר מהגן לבית הספר, מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים ומשם לתיכון, משנים את המוכר, מחייבים עריכת הכרויות ובריתות חדשות ומאבק מחדש על מעמדם בחברה.

ילד המתמודד עם חריגות שקשורה בצבע עור, גובה, משקל, דרגת התפתחות גופנית, נכות או שאינו שולט בשפה העברית, עלול להזדקק ללא מעט כוח נפשי כדי להתמודד עם הדחייה, הבדידות ולפעמים גם הלעג, שעלול להיות מופנה אליו מבני הכיתה.

הצורך להצטיין בספורט ובלימודים מהווה מקור משמעותי נוסף לילדים, במיוחד כאשר הם זקוקים להצטיינות בשטחים אלה, על מנת להרגיש שיש בהם ערך וכי הם זכאים לאהבה. מחקרים רבים מצביעים על כך, שלחץ פסיכולוגי אצל ילדים עלול להיות קשור לטווח מדהים של בעיות גופניות, כמו פציעות בתאונות משחק וספורט, זיהומי עור, מחלות בדרכי הנשימה או דלקת פרקים. מאחר

שמחלות כלי הדם והלב מתפתחות לאורך שנים רבות, קשה להצביע על קשר ישיר בין לחץ פסיכולוגי אצל ילדים למחלות לב. עם זאת, נמצא שקווי אישיות עוינת ולחוצה, כמו זו המתבטאת בדפוס אישיות A (גורם סיכון עצמאי למחלות לב) והרגלים מזיקים כמו עישון ואכילה לא מבוקרת, ולעיתים קשורים בלחץ הפסיכולוגי שחווה הילד.

הורים שיכולים לגלות עניין ורגישות למצבים הלוחצים בחיי ילדיהם ויודעים לזהות את תגובות המצוקה שלהם, יכולים לעשות רבות להקטנת המצוקה הזמנית ולמניעת היווצרות הפרעה קבועה. אין כמו מערכת משפחתית תומכת ואוהבת לטעינת מצברי המשאבים הנפשיים של ילדינו.

במקרים שבהם מצוקת הילד אינה מגיבה לעידוד ההורים והתערבותם, יש מקום ליעוץ מקצועי. פסיכולוג המתמחה בעבודה עם ילדים ינסה לאבחן את מקור הלחץ של הילד ויבקש להתערב במערכת הלוחצת (המשפחה או בית הספר), על ידי הדרכה או טיפול מערכתי. לעיתים יעדיף הפסיכולוג ללמד את הילד לעזור לעצמו על-ידי איתור ושינוי דפוסי חשיבה מעוררי מצוקה, הקניית מיומנויות למידה, מיומנויות חברתיות, מיומנויות הרפיה והרגעה עצמית, וכישורים אחרים לחיזוק הערך והביטחון העצמי.

לסיכום, גדילה והתפתחות הן לא משחק ילדים. זהו אמנם תהליך שילדים עוברים לרוב בהצלחה, אך הוא רצוף שינויים, אתגרים ומצבי לחץ. אלה יכולים להפוך להזדמנות לצמיחה וצבירת ניסיון, אם יתרחשו בקונטקסט של משפחה המקנה תחושות ביטחון, יציבות ואהבה.

- ילד המתמודד עם חריגות
- שקשורה בצבע עור, גובה,
- משקל, דרגת התפתחות
- גופנית, נכות או שאינו שולט
- בשפה העברית, עלול להזדקק
- ללא מעט כוח נפשי כדי
- להתמודד עם הדחייה,
- הבדידות ולפעמים גם הלעג,
- שעלול להיות מופנה אליו
- מבני הכיתה.