

זור הבדידות

16/01/2021

**פרופ' ענת ברונשטיין קלומק, ראשת התוכנית לפסיכולוגיה קלינית
במרכז הבינתחומי בהרצליה**

יובל:

ברוכים הבאים לנקודה IL, הפודקאסט של איגוד האינטרנט

הישראלי שעוזר לנו להבין מה הן השפעות העומק של האינטרנט

על החברה, הכלכלה, הפוליטיקה והתרבות. אני דוקטור יובל

דרור. אנחנו מקליטים את השיחה הזאת בראשית 2021 והעולם

עדיין מתמודד עם מגיפה. לא, אני לא מתכוון לקורונה, הקורונה

בוודאי עדיין כאן. אני מתכוון למגיפה אחרת. מגפת הבדידות. זו

לא מגיפה חדשה, אבל תקופת הקורונה רק החריפה אותה,

הקצינה אותה. והפכה אותה להרבה יותר שכיחה. באתר

האינטרנט של התאחדות בריאות הנפש הבריטית, מסופר על סקר

שבוצע אחרי הסגר הראשון בבריטניה. ששם הוא הוטל בראשית

אפריל 2020. המשתתפים נשאלו האם הם חשו בודדים בשבועיים

שקדמו לעריכת הסקר. כ-24% מהנשאלים ענו בחיוב. רבע. לשם

המחשה אותה השאלה נשאלה לפני הסגר ואז ענו עליה בחיוב רק

אחד מתוך עשרה. עשירית. האינטרנט ושאר הטכנולוגיות

הדיגיטליות שמקיפות אותנו היו אמורות לסייע לנו לשכך את

תחושת הבדידות. אבל לפעמים הן עושות בדיוק את ההפך. איך

זה קורה. מה זה אומר? ומה אנחנו יכולים לעשות בעניין? אז כדי

לענות על השאלות האלו ועל רבות אחרות, אני מארח את

- 1 פרופסור ענת ברונשטיין קלומק, ראשת התכנית לפסיכולוגיה
2 קלינית במרכז הבין תחומי בהרצליה. ענת שלום.
- 3 **ענת:** שלום, שלום.
- 4 **יובל:** בואי נתחיל בשאלת היסוד. מה היא בדידות? זה מצב שבו אני
5 בודד כי אין אף אחד מסביבי? או שזה מורכב מזה?
- 6 **ענת:** קודם כל תמיד מורכב מזה. בדידות זה מושג רחב מאוד, שכולל
7 גם באמת מה שאנחנו קוראים בדידות אובייקטיבית. שזה אדם
8 שמנותק ולא בקשרים עם אנשים מסביבו. אבל גם מה שנקרא
9 בדידות סובייקטיבית. שזה חוויית הבדידות. שזה יכול להיות
10 שאני בבית מלא אנשים ויש לי בני משפחה וחברים, אבל אני חווה
11 חוויה של בדידות. ואלו שתי חוויות שיכולות להיות דומות, אבל
12 גם מאוד שונות. ולפעמים הולכות ביחד. ולפעמים גם לא
13 בהתאמה.
- 14 **יובל:** זאת אומרת, יכול להיות אדם מוקף בהרבה מאוד אנשים ועדיין
15 הוא חש בדידות?
- 16 **ענת:** לגמרי. אני אגיד יותר מזה, חוויית בדידות ברמה מסוימת שהיא
17 לא גבוהה כמותית ואיכותית, היא חוויה נורמלית של כולנו. וזה
18 בסדר גמור, זה לא אומר שהם באמת בודדים. זה אומר שהם חוו
19 חווית בדידות ביום שהיה קשה במיוחד, בסיטואציה שהיתה קשה
20 במיוחד. בתקופה שהיתה קשה במיוחד.
- 21 **יובל:** מה השכיחות של התחושה הקשה, לא התחושה הנורמלית
22 שעכשיו את תיארת. מה היא השכיחות שלה באוכלוסייה, כמה...
23 מה שיעור האנשים שסובלים מבדידות?

ענת:

1 אנחנו מכירים היום מחקרים שמדברים בין אחוזים בודדים ל-
2 30% בחלק מהסקרים, תלוי באיזה גילאים ובאיזה אוכלוסיות
3 ובאיזה תקופות. מן הסתם חוויית הבדידות היום, שגם יש מרחק
4 חברתי כמו שהזכרת בפתיח סביב הקורונה, מעלה את האחוזים
5 האלה. אז זה נע ונד, תלוי מחקר וסקר.

יובל:

6 מה כל כך מסוכן בתחושה הזאת? למה היא מטרידה אנשים
7 שעוסקים בבריאות הנפש? לפני רגע אמרת, זה בעצם תחושה
8 טבעית, זו בעצם תחושה שרבים מרגישים אותה. אז מה הבעיה?

ענת:

9 שאלה מעולה. והרבה דברים בבריאות הנפש, הם עניין של כמות
10 ואיכות שהזכרתי. קודם כל, בוא נתחיל מהסוף. בדידות הורגת.
11 בדידות היא חלק הרבה פעמים...

יובל:

12 ממש הורגת? ממש הורגת, מה זה אומר?

ענת:

13 אני אסביר. בדידות היא חלק מדיכאון קליני. וחלק מהנושא של
14 הבדידות והחוויה שאני לבד בתוך המצוקה, בתוך מה שאנחנו
15 קוראים הכאב הנפשי הבלתי נסבל והיעדר התקווה שזה ישתנה.
16 השילוב בין הדברים האלה עשוי להביא אנשים גם למצב של
17 מחשבות אובדניות ואפילו התנהגות אובדנית. אז בזה אני
18 מתכוונת שהבדידות גם יכולה להרוג. דרך אגב, גם אם לא את
19 החיים, את הנפש. אז גם אם לא מדברים על אובדנות, אלא על
20 חוויה פנימית מאוד מאוד קשה ואובדנית, לבדידות יש תפקיד
21 מאוד מרכזי. זה כמובן כשמדובר בכמויות ובאיכויות מעבר למה
22 שדיברתי, שמדי פעם גם אתה ואני מרגישים בדידות, למרות שאני
23 מקווה שלשנינו יש אנשים מסביבנו שאוהבים אותנו ודואגים לנו.
24 ואנחנו דואגים ואוהבים אותם בחזרה.

יובל:

1 אני בתחילת דברי ציטטתי נתון מאנגליה בנוגע לעליה בתחושת
2 הבדידות בתקופת הקורונה. יש לנו נתונים נוספים? יש לנו נתונים
3 מקומיים?

ענת:

4 אז הנתונים המקומיים שבינתיים יש, הם חלק מהעמותות
5 שעושות עבודת קודש בימים האלה, כמו אל"ם וער"ן וסה"ר,
6 שבהחלט מדווחים על עליה במצוקה של אנשים, כולל עליה
7 בחוויית הבדידות. ואלה נתונים, מצד אחד מדאיגים, כי אנחנו
8 דואגים לאנשים האלה ורוצים שהם יחוו פחות בדידות. מצד שני,
9 כאופטימיסטית חסרת תקנה, אני חייבת להגיד, אותי הם
10 משמחים, במובן הזה שאנשים פונים.

יובל:

אהה...

ענת:

12 זאת אומרת, אנשים מדווחים, אנשים נעזרים. ואני פה רואה, כמי
13 שמגיעה מעולם בריאות הנפש ומנסה שנים להיאבק בסטיגמה,
14 שפתאום זה נהיה לגיטימי. מותר להגיד אני מרגיש בודד. מותר
15 להיות עצוב. מותר להרגיש מיואש. הקורונה מאתגרת את כולנו.
16 ואני אגיד אפילו יותר מזה. מי שלא מרגיש את הדברים האלה,
17 אני דואגת לו במובן מסוים מאוד ואולי אפילו יותר מכאלה שכן
18 אומרים ומדווחים ומבקשים עזרה.

יובל:

19 אני חושב שיש לנו איזה שהיא תמונה כללית לגבי התופעה עצמה.
20 אולי עוד שאלה אחת, רק בשביל להבין את הסטטיסטיקה כאן,
21 כלומר, מנניח, עשרה אנשים באים אליך ומתלוננים על תחושת
22 בדידות. מה שיעור האנשים שבהם את אומרת, אוקי, פה מדובר
23 באדם שבאמת צריך לטפל בו. פה מדובר באדם שממש יכול לעמוד

- 1 בסכנה? כלומר, אני מנסה להבין, כמה אנשים מגיעים לקצה
2 הספקטרום של התופעה הזאת.
- 3 **ענת:** תראה, קצה קצה הספקטרום אנחנו עוברים לדבר על התאבדויות.
4 יש בארץ היום 500 מתאבדים בשנה. אבל אנחנו רוצים גם לדבר
5 לא רק על המתאבדים, שזה אוכלוסייה שמאוד חשוב לדבר עליה.
6 **יובל:** נכון.
- 7 **ענת:** אלא גם על כל האוכלוסייה שיש לה מחשבות אובדניות, או
8 דיכאון או אפילו לא דיכאון קליני, אלא סימפטומים דיכאוניים,
9 שזה גם סבל גדול מאוד. עכשיו, לשאלתך, לקחת ולהבין את
10 הבדידות במורכבות שלה, כדי לראות איזה סוג של התערבות
11 צריך. יש אנשים שאנחנו עושים להם את מה שאנחנו קוראים
12 נורמליזציה ואומרים, תשמע, זה לגמרי נורמלי, אל תיבהל. עד
13 אנשים שאנחנו אומרים, אנחנו מאבחנים רמת דיכאון או סיכון
14 אובדני מאוד מאוד גבוהה ופה כמובן הרצף הוא אדיר, בין כאלה
15 שאנחנו ממליצים על טיפול אמבולטורי של פעם בשבוע, עד אשפוז
16 כפוי או סגור.
- 17 **יובל:** אז בואי עכשיו נדבר על התפקיד של האינטרנט בכל הסוגיה הזו.
18 נתחיל בחצי הכוס המלאה. בסדר? כי האינטרנט זה כזה חצי
19 מתוק, חצי חמוץ. בואי נתחיל בחצי הכוס המלאה. האינטרנט
20 מחברת אותנו, היא מאפשרת לנו להיות בקשר והיא אולי הלוחם
21 הכי אמיץ בקרב נגד הבדידות, לא?
22 **ענת:** לגמרי. אבל תכף גם נדבר על החצי החמוץ שקראת...
23 **יובל:** בוודאי. בוודאי.

ענת:

1 אז גם שם אני אגיד לגמרי. אבל בהחלט, בחלק, בחצי כוס
2 המלאה, אני מאוד מסכימה איתך. יש אנשים ואני יכולה לדבר על
3 אנשים שאני עובדת איתם, גם בכלל וגם ברמה הקלינית. שמצאו
4 באינטרנט הרבה נחמה לנושא של הבדידות. זאת אומרת, אנשים
5 שקשה להם להיעזר בחוץ, מחוץ לאינטרנט. ובאינטרנט מוצאים
6 גם עזרה של הפיר גרופ, של קבוצת השווים. אבל גם עזרה
7 מקצועית. אנחנו יודעים שכל העולם של עזרה רגשית, נפשית,
8 פסיכולוגית, פורח מאוד בשנים האחרונות, הרבה לפני הקורונה
9 דרך אגב. וגם לא ברמה המקצועית, אנשים מוצאים תחומי עניין
10 ועזרה וקבוצת שווים מאוד משמעותית ברשת. ובהיבט החברתי
11 חלקם הגדול מדווח שזה מפיג בדידות ומפחית את המצוקה
12 שנלווית לבדידות וזה חשוב ואנחנו אפילו מעודדים את זה.

יובל:

13 פנטסטי, אז יש לנו חצי כוס מלאה וזה עוד חצי כוס לגמרי לא
14 מבוטלת. בחצי הכוס הריקה, אני חושב שיש שתי בעיות. הבעיה
15 הראשונה היא שהרשת, עם כל הכבוד לה, היא לא יכולה להחליף
16 את העולם הפיזי. מה זה בעצם אומר? למה זה כזו דרמה גדולה?

ענת:

17 קודם כל אתה צודק, אז בוא נסכים שאחד, אנחנו מסכימים שיש
18 חצי כוס מלאה וריקה. ושתיים, אנחנו מסכימים לגמרי שזה לא
19 יכול להיות תחליף. אני חושבת שבסוף אנחנו בני אדם, שזקוקים
20 ל- TLC ולמגע ולקשר עין, לגמרי בפייס טו פייס. אבל... אבל...

יובל:

21 רגע. רגע לפני האבל, ריבוננו של פתח תקווה, מה זה TLC. תסבירי
22 לנו.

ענת:

23 tender love and care.

יובל:

1 אהה. טנדר, לאב אנד קר. אוקי ואת אומרת את הדבר הזה אי
2 אפשר להשיג באמצעות האינטרנט כי הוא לא מאפשר לגעת, זה
3 העניין ענת? לגעת?

ענת:

4 אני לא יודעת אם אי אפשר להשיג. אי אפשר להשיג בכל הרבדים
5 עם כל המורכבות והעסקת חבילה המלאה של המגע. ואני, תוך
6 כדי שאני מדברת איתך, אני נוגעת יד ביד כדי להמחיש את החלק
7 של באמת להרגיש אחד את השני. להריח אחד את השני. להסתכל
8 עמוק לתוך העיניים. ולהיות ביחד בנוכחות. אבל זה לא אומר שאי
9 אפשר לתקופות או אי אפשר לדברים מסוימים או בנסיבות
10 מסוימות כן מאוד להיעזר בזה. ופה אני רוצה שוב להגיד משהו
11 מורכב. כי מצד אחד אני אומרת, אין תחליף לקשר אנושי, אני
12 בכל זאת מדור שמאמין בזה. והאמת היא, שאני חושבת שגם
13 הדור הנוכחי, אני לא מהמשימות שלו, אני חושבת שעם כל זה
14 שהם נולדו לתוך האינטרנט, הם עדיין יודעים להעריך קשר עין
15 ומגע גופני. ונוכחות משותפת. אבל, זה לא אומר שאין חלק
16 מהתחליף, או שאנחנו יכולים לעשות דברים מקבילים וכמו
17 שאמרתי כן למצוא קשר בין אישי משמעותי ברשת. וכן להיעזר
18 בטיפולים פסיכולוגיים ברשת. זאת אומרת, גם ברמה החברתית
19 בין אישית וגם ברמה המקצועית. שאני אקרא לזה ברשותך
20 במושג שאנחנו משתמשים בו הרבה בתחום שלי, שהוא גוד אינף.
21 שהוא בסדר. אם הוא לא מחליף והוא לא במקום אלא הוא
22 בנוסף, אנחנו מאוד מאוד מרוצים, כי בעצם אז כמו שאנחנו
23 אוהבים לחשוב על האינטרנט, יש לנו עוד חזית, עוד חיים שלמים
24 בעולם ברשת.

יובל:

האם את תסכימי איתי, אני לא יודע, זה אולי תחושה אישית שלי,
שלפעמים דווקא היש, שיש... נניח במפגש שאני תיארתי, במפגש
בליל הסדר או סתם בסוף שבוע, זה לא חייב להיות בליל הסדר,
אבל דרך זום או דרך האמצעים האלה, דווקא המפגש הטכנולוגי
הזה, דווקא הוא ממחיש את האין. דווקא הוא מדגים עד כמה ה-
אין גדול? זה מצלצל לך הגיוני מה שאמרתי עכשיו? או שזה רק
בתוך הראש שלי?

ענת:

תלוי. תלוי למי. ואני חושבת שזו המורכבות הנוספת שאני ארצה
להכניס. שאין פה אמת אחת שנכונה לכולנו. יש אנשים שהרשת
המפגש זום בליל הסדר עשה להם מאוד רע, כי הוא הדגיש את
האין. שזה, על זה אתה שואל אותי. ויש אנשים שמסתכלים
אישיותית וסקילס בייסד, יותר על החצי כוס המלאה. ואומרים,
איזה יופי, אם כבר הקורונה כאן ונגזר עלינו בליל הסדר לשבת
ברשת, אז לפחות יש את זה ובוא נהנה מזה. ונהפוך את הלימון
ללימונדה ואולי נשחק עם זה קצת ונעשה כל מני דברים שאנחנו
לא עושים בליל הסדר הרגיל. ונהיה יצירתיים ונהיה יותר ביחד.
וזה דווקא יחייב אותנו אולי להתאמץ לייצר יותר אינטימיות כדי
לייצר איזה שולחן זומי משותף ברחבי הארץ והגלובוס. אז אני
חושבת שפה נכנסת השונות הבין אישית. שזה גם חוזר לי לחצי
כוס הריקה והמלאה. כי בסוף היום אני ארצה שנסתכל על
החיבור, על החפיפה בין הריק למלא. והאם זה ריק או מלא, תלוי
באדם שעליו אנחנו מדברים ושבנו אנחנו עוסקים. אני יכולה
לחשוב על אנשים שאני עובדת איתם, שהנושא של האינטרנט
מאוד מחריף את הבדידות ואני יכולה לחשוב על אנשים...

יובל:

1 זהו בדיוק, אני אמרתי שבאמת יש שני עניינים, האחד, שבאמת
2 היא לא יכולה להחליף את העולם הפיזי. ובאמת הדבר השני זה
3 שהרשת מחריפה, בדיוק מה שאמרת עכשיו, את תחושת הבדידות.
4 איך זה יכול להיות?

ענת:

5 כי יש אנשים שהרשת משמשת כמקום הבלעדי שבו הם מייצרים
6 קשרים או משמרים קשרים. וזה יכול גם להחריף את חוויית
7 הבדידות ולכן זה מאוד תלוי במי יושב מולנו. התחלתי להגיד שיש
8 אנשים שעד שאנחנו לא יושבים איתם ועושים באמת הערכה
9 מאוד עמוקה ומקצועית על מה זה הרשת עבורם. איך הם
10 משתמשים ברשת. מה הם מפיקים מהרשת. מה קורה להם בעולם
11 מחוץ לרשת, אנחנו בעצם, רק אז כשיש לנו את ההבנה העמוקה
12 הזאת, מצליחים להבין האם זה תחליף, האם זה בנוסף, האם זה
13 פיצוי, האם זו הימנעות. אני אומרת כל מני מושגים שמשמשים
14 את האנשים בשימוש ברשת, זאת אומרת, שזו הפונקציה של
15 השימוש ברשת. למשל...

יובל:

ענת:

16 אולי זה המקום גם להכניס מילה נוספת והיא התמכרות.
17 לגמרי. לגמרי, אבל עוד לפני שאני נכנסת להתמכרות אני רוצה
18 רגע לתת דוגמאות כדי להפוך את זה למוחשי. אז אם אני חושבת
19 על אדם שיש לו יותר נטייה לחרדה חברתית ומאוד קשה לו לייצר
20 קשרים מחוץ לרשת. והוא מייצר ברשת וזה עבורו ההימנעות
21 מהעולם בחוץ, זה לא טוב לי. לעומתו, אדם אחר שאני חושבת
22 עליו שעבדתי איתו, שבאמת התייחס לרשת כמו שקראתי, כמחנה
23 אימונים. הוא אמר, לי הרבה יותר קל ברשת להביע חום
24 ואינטימיות. יותר קל לי להיחשף. יותר קל לי לדבר על רגשות

רכים וכואבים. אני נעזר ברשת כדי לתרגל את זה. כי מחר כשאני
אשב עם בת הזוג שלי, או עם קולגה בעבודה, אני יודע שזה עוזר
לי כשתרגלתי את זה. ואז מבחינתי זה נפלא.

יובל: בואי רגע באמת נדבר על המילה המפחידה הזו, שהיא מאוד מאוד
פופולרית בדיון על האינטרנט והיא התמכרות. איך זה קשור
לבדידות?

ענת: זה קשור לבדידות כי ככל שאתה יותר בודד יש יותר סיכוי
שתתמכר. וככל שאתה יותר מתמכר יש סיכוי שהבדידות עולה.
ומן הסתם התמכרות בכל תחום וגם בתחום של האינטרנט דורשת
אבחון נכון וטיפול נכון. ואני גם אטען טיפול מניעתי. אני חושבת
שבעולם בריאות הנפש, אנחנו לא מספיק עוסקים במניעה. אז זה
בהחלט מאוד מאוד קשור לבדידות. ואני חושבת שהרבה מאוד
אלמנטים מתוך עולם ההתמכרות גם למעשה נוגעים בפן הרגשי
של טיפול. זאת אומרת, אם ניכנס רגע לפן הטיפולי של הבדידות,
אחד הדברים שאנחנו עושים זה בעצם מבינים. או מנסים לאבחן
על מה יושבת הבדידות.

יובל: אחד הדיונים המרכזיים בתקופה הזאת של הקורונה והסגרים, זה
מה עושים עם הילדים. הילדים נמצאים במוקד הדיון, בייחוד
הטיפול של בתי הספר. כן ללכת לבית ספר, לא ללכת לבית ספר.
איך המצב הזה, המצב של הקורונה המתמשכת שאני מאוד מקווה
שאנחנו כבר רואים את האור בקצה המנהרה, אבל צריך להגיד,
הוא נמשך שנה. איך המצב הזה משפיע על ילדים? האם הם
אוכלוסייה פגיעה במיוחד לנושא הזה שאנחנו מקדישים לו את
השיחה בינינו. לבדידות.

ענת:

1 אז קודם כל כן, אבל... כן, ילדים הם בגדול אוכלוסייה שיכולה
2 להיות הרבה יותר בסיכון, אבל גם צריך לזכור שילדים הם עם
3 חסין. הם גיל חסין והם יודעים להסתגל. ופה זה מאוד מאוד
4 קשור בשונות האינדיבידואלית שהזכרתי מקודם. שזה מאוד תלוי
5 איזה ילד זה, מה האישיות שלו. מה ההיסטוריה שלו. איך הוא
6 התמודד לפני הקורונה. אני קוראת לזה בקורונה, שהעניים נהיו
7 עניים יותר והעשירים נהיו עשירים יותר, באספקט הרגשי והבין
8 אישי.

יובל:

כן.

ענת:

10 ילדים שנכנסו לקורונה במצב רגשי ובין אישי חזק, הקורונה היתה
11 עבורם הזדמנות לתרגל את השרירים האלה ואפילו להתחסן
12 ולהתחזק. לעומת ילדים שיש איזה קושי רגשי או קושי בין אישי
13 שאולי היה מאוד מצומצם, קטן, מוגבל, לא נראה לעין, ועכשיו
14 הוא מתפרץ סביב הקורונה בשיא תפארתו במירכאות. אבל
15 בילדים זה גם מאוד תלוי בסביבה. באיך ההורים מתייחסים
16 לקורונה. במה הדרישות ההוריות וכמה סמכות הורית יש. כמה
17 תהיה על האינטרנט, כמה תהיה במסכים. כשמצד אחד אנחנו
18 מצפים ליותר גמישות, נכון, כי הקורונה, את כולנו הכניסה הרבה
19 יותר למסכים.

יובל:

דחפה למסכים, בוודאי.

ענת:

21 ומצד שני, אני חושבת שגם בסגרים הסגורים יותר, אנחנו בשלישי
22 הפתוח יותר. אבל גם בראשון והשני שהיו יותר סגורים, אני
23 חושבת שחלקנו בהחלט הקפיד, גם בעצמנו וגם על הילדים שלנו,
24 לצאת. גם אם זה היה בהתחלה לקילומטר ליד הבית, או לחמש

מאות מטר ליד הבית. ולא להיות רק ברשת. ולא לאפשר תהליך
התמכרותי, אלא לזהות אותו מספיק מוקדם כדי להצליח לעצור
אותו לפני שהוא נהיה מפלצת. אז אני חושבת שילדים הם בהחלט
קבוצת סיכון. אבל אני רוצה לדבר פה שוב על הרופאה המונעת, כי
היתרון בילדים, זה שאם אנחנו תופסים את זה בזמן, מאוד מאוד
מאוד אפשרי לטפל בזה. הרבה יותר קל לטפל בזה. זה לא סוד
שכמו ברופאה, כך בבריאות הנפש, כשאתה תופס משהו מוקדם,
לפני שהוא מתפתח, הרבה הרבה יותר קל לנו כאנשי מקצוע לטפל.

יובל:

מה באמת את מציעה להורים שנמצאים באמת במן איזה נקודה
כמעט בלתי אפשרית. מצד אחד, לפחות חלק מההורים מבינים
את הסכנה בזה שילד, לא הייתי אומר סכנה, אבל זה פשוט מצב
לא בריא, שילדים תקועים מול מסכים במשך שעות. מצד שני, אין
ברירה, הרי אנחנו כולנו תקועים מול מסכים במשך שעות. איך
מנהלים את האיזון הנורא נורא בעייתי הזה?

ענת:

אז קודם כל במודעות, כמו כל דבר בהורות. במודעות לזה שנדרש
פה איזון. כי מצד אחד אנחנו צריכים להגמיש את הכללים
והילדים יותר במסכים. ומצד שני אנחנו צריכים לראות שילד יש
לפחות איזה שהוא עולם תוכן ומשמעות גם מחוץ למסכים בחיים
החוץ אינטרנטיים. ואני חושבת שמה שההורים צריכים זה לשאול
את עצמם, כמו שהם שואלים את עצמם מה הילד אוכל ואיזה
פעילות ספורטיבית והאם הוא במעקב רפואי, מה המצב הרגשי,
שלש אינטרנטי, שלש חברתי, של הילד הזה? מה קורה עם כל אחד
מהילדים שלי? והכי הכי חשוב לא להיות בת יענה. זה המסר אולי
הכי מרכזי שלי להורים. לבדוק. לאבחן, להפנות לאיש מקצוע.

1 אחד הדברים שאני רואה שקורים המון וממש ממש חבל, זה
2 שאנשים מחכים. מחכים עם פנייה לבדיקה מקצועית. מחכים עם
3 פנייה לתחילת טיפול. והמצבים האלה מחרפים. ולכן הקריאה
4 שלי תהיה לשאול את עצמם, לשאול את הילד. לראות מסביב
5 ולקבל גם פידבקים מהמורים ומאנשי מקצוע שרואים את הילד
6 ביום יום. ואם צריך, להתערב.

יובל:

7 אנחנו מדברים הרבה מאוד מטבע הדברים בשיחה הזאת על
8 קורונה. קורונה ואינטרנט. לקורונה יש גם תרופה, לפחות כל מני
9 תרופות, שככה קצת עוזרות לנהל את המצב. ועכשיו גם חיסון, אז
10 בואי נדבר על בדידות במונחים האלו. בואי נתחיל בתרופה. מה
11 היא, האם יש ומה היא התרופה לבדידות?

ענת:

12 שאלה מעולה. ואני רוצה להגיד שהתרופה והחיסון יהיו דומים
13 במובן מסוים. אז בוא נדבר על התרופה. התרופה שזה הטיפול, זה
14 בעצם בהיבט של טיפול פסיכולוגי מקצועי, שממוקד בנושא של
15 הבדידות. אני לא מתביישת להגיד שמטופלים שפונים אלי
16 ולאחרים שעוסקים בתחום הזה, המטרה המשותפת של המטופל
17 ושלי היא שהוא יצא מהבדידות. או מהבדידות האובייקטיבית, או
18 מהבדידות הסובייקטיבית. אז הטיפול הוא בעצם טיפול
19 שמתייחס לאספקטים הרגשיים שסביב הבדידות. מה אני מרגיש
20 בהיבט של הבדידות, אבל גם הפן הבין אישי של הבדידות, איך
21 אני עוזרת לאנשים לייצר קשרים, לשמר קשרים. ללמוד לנהל
22 קונפליקטים בקשרים. אז זה, הטיפול הפסיכולוגי שבעצם מחזיק
23 את הבדידות, גם על הפן הרגשי שלה וגם על הפן הבין אישי שלה.
24 אוקי.

יובל:

ענת:

1 והחיסון הוא בעצם לגדל, לחנך, לפתח שרירים. זה החיסון בעיני.
2 לפתח שרירים רגשיים ובין אישיים. כדי לא להגיע למצבים של
3 בדידות קיצונית ו/או דיכאון קליני ו/או אובדנות. זאת אומרת
4 להיות במצב של...

יובל:

5 אנחנו יכולים... אנחנו יכולים להוריד את זה לרמה הפרקטית? מה
6 זה אומר? מה זה אומר לפתח את אותם השרירים? מה זה אומר
7 בפועל ענת?

ענת:

8 זה אומר לדעת ולהיות מודע לעולם הרגשי שלי. לאפשר לעצמי
9 להכיר בעצמי שיש לי את כל טווח הרגשות השליליים, אם אני ילד
10 נורמלי לגמרי. אנחנו כולנו לפעמים עצובים, אנחנו כולנו לפעמים
11 בודדים, אנחנו כולנו לפעמים מיואשים, אבל יש לנו יכולת להגיד
12 את זה. להגיד קשה לי. להגיד אני צריך עזרה. להגיד מרגיש לי
13 בודד. אז זה מה שאנחנו קוראים שפה רגשית. מודעות רגשית
14 שמאפשרת לילדים גם סלף דיסקלוז'ר, להגיד אני בודד. אבל גם
15 לבקש עזרה על הבדידות הזאת. בחלק החברתי, מה זה אומר
16 פרקטית, לשאלתך, זה היכולת של ילדים צעירים, מוקדם בגן
17 לייצר חברויות. מה זו חברות? מה אני עושה כשחבר מעליב אותי?
18 איך אני מתמודד כשחבר רב איתי? וכל הדברים האלה הם
19 שרירים, ממש שרירים רגשיים ובין אישיים, שככל שיש לי את
20 השרירים האלה יותר מפותחים, הסיכוי שאני אהיה במצב של
21 בדידות, אובייקטיבית, או סובייקטיבית פתולוגית, היא הרבה
22 הרבה יותר נמוכה. או במילים אחרות, אנשים שיש להם סושיאל
23 אמונשיאונל סקילס, חווים הרבה פחות בדידות וזה החיסון שאם
24 נצליח, אנחנו המבוגרים, לגדל דור של ילדים מודע, מדבר, שרואה

- 1 בבקשת עזרה לא חולשה, אלא להפך, חוסן, שמסוגל להגיד קשה
2 לי, אנחנו נהיה במקום עם הרבה הרבה פחות בדידות כי זה יהיה
3 לגיטימי. זה יהיה לגיטימי שלכולנו לפעמים קשה ואנחנו צריכים
4 את האחר וזה יפה. וזה היופי באינטימי וזה היופי בחברתי.
- 5 רגע לפני סיום אני רוצה לשאול אותך שאלה אחת וגם לבקש ממך **יובל:**
6 עצה אחת או שתיים, אז נתחיל בשאלה. אני נותן לך עכשיו, אני
7 אדם מאוד נדיב, אני נותן לך מאה מיליון שקלים ואומר לך,
8 תקשיבי, בואי תבני מנגנון שיטפל בבעיה הזאת. איך את משקיעה
9 אותם? איזה מנגנון היית מקימה? מי צריך להיות מעורב בו? מה
10 היית עושה עם הסכום הזה שעכשיו הפלתי עליך כדי לפתור או
11 להקל על בעיית הבדידות החברתית והאישית שלנו?
- 12 אז קודם כל הייתי לוקחת את הכסף ומפזרת אותו בין כל משרדי **ענת:**
13 הממשלה וכל הרשויות המעורבות בילדים, מבוגרים ואזרחים
14 וותיקים, כדי לייצר את מה שהרגע הזכרתי, של סושיאל
15 אמושיאונל לרנינג.
- 16 זה מאוד מעניין, את לא אומרת, אני מקימה מנגנון, אלא את **יובל:**
17 אומרת, אני לוקחת את הכסף ומפיצה אותו בקרב מנגנונים
18 קיימים.
- 19 אבל מלמדת את המנגנונים הקיימים, אחד, לעבוד ביחד. ולא **ענת:**
20 בנפרד.
- 21 אהה. **יובל:**
22 ושתיים, להכניס את זה לתוך המערכות כמיומנויות בסיסיות, **ענת:**
23 במערכת הבריאות, במערכת החינוך, במערכת הרווחה. במערכות
24 השונות שמקיפות את הילד, את האדם המבוגר ואת האזרח

1 הוותיק, כדי שלאנשים יהיו מיומנויות התמודדות שאיתן הם לא
 2 יצטרכו להגיע לבדידות הזאת. זאת אומרת, אני תוקפת את
 3 הבדידות דרך המנגנונים הבסיסיים, הרגשיים, קוגניטיביים,
 4 התנהגותיים, בין אישיים שהזכרתי, כשזה נכנס לי ב-DNA של
 5 המערכות. שזה המים שהילדים שלנו ישתו. המים הרגשיים,
 6 המים המשפחתיים, המים... המים שיהיו בנהרות ישראל
 7 החברתיים... מהמקום הכי עמוק שייכנס למערכת. בוא, אם
 8 נסתכל בהקשר הזה על מערכת החינוך, אני חושבת שהיום אנחנו
 9 מסכימים ששיעור אזרחות או היסטוריה חשובים ככל שיהיו,
 10 אפשר ללמוד גם לא מול מורה שמרצה. לעומת זאת, אנחנו כנראה
 11 גם נסכים שסושיאל אמושיאונל סקילס כבר הרבה יותר קשה
 12 ללמוד מחומר שאנחנו קוראים או שאנחנו שומעים הרצאה. פה
 13 אני צריכה תרגול. פה אני צריכה דמויות משמעותיות שיתווכו לי
 14 את החומר, שיפנימו לי אותו. שיאפשרו לי לעשות הכללה שלו.
 15 שיעשו לי את זה ברמת האינדיבידואל, הקבוצה, בית הספר,
 16 הקהילה והשכונה. מדינת ישראל והגלובוס. באמת
 17 מהאינדיבידואלי ביותר לרחב ביותר.

יובל:

18 אוקי, הגיע הרגע לעצה. האם יש פעילויות באינטרנט שהיית
 19 מציעה לאנשים שסובלים מתחושה סובייקטיבית או
 20 אובייקטיבית של בדידות לבצע? והאם מצד שני יש פעולות שהיית
 21 ממליצה להם להימנע מלבצע? במילים אחרות, אם אני אחד ש...
 22 אפילו מאבחן את עצמו ואומר, כן, אני מרגיש בודד. איזה פעולות
 23 היית אומרת לי, תשמע, אתה כבר באינטרנט, כולנו היום

באינטרנט, אלו פעולות שיכולות לעזור לך, אבל מזה עדיף שתעשה

פחות. מה היית מציעה לי?

ענת:

אז בוא נלך לחלק של הדברים שאני חושבת שעוזרים, יש היום

באינטרנט מגוון עזרות מקצועיות אני מדברת על באמת מקורות

מקצועיים. ואם אני מסתכלת על חלקת האלוהים שלנו פה בארץ,

עמותות כמו ער"ן וסה"ר ואל"ם שהזכרתי. שיושבות בתוך

האינטרנט ונועדו לעזור לאנשים במצוקה, כולל חוויה של בדידות

קשה. עד ממש טיפולים כי העמותות שהזכרתי עכשיו זה עמותות

שעוזרות לאנשים בחוויה ואפשר לפנות אליהם באופן אנונימי

ולהיעזר אפילו חד פעמי. אני גם עובדת היום עם מקומות

באינטרנט שממש מספקים טיפול פסיכולוגי. זה עוד לא יורד לכל

חברי ה-אנשי מקצוע בגרון, שאפשר לעשות טיפול פסיכולוגי

באינטרנט. אני מאלה שלא רק שיורד לי בגרון, אני מחבקת את זה

ואוהבת את זה ומקדמת את זה. שוב...

יובל:

וואללה... אוקי...

ענת:

לא... לא במקום הספה. אני רוצה שעדיין אנשים שמרגישים

צורך... וגם אני אוהבת את הספה, יבואו לשבת איתי על הספה

ולדבר. אבל למי שזה מתאים לו, טיפול און ליין עובד. עובד. ממה

להימנע? מהאתרים, אני אקרא להם, הנוראיים, עד הפושעים

שצריך לעשות משהו ברמת החוק, שבהם אנשים היום יכולים גם

לעודד אותך להתבודד, לעודד אותך לעשות מעשים של פגיעה

עצמית. להוליך אותך לכיוונים של להפנות את הבדידות לפיתוח

משמעות סביב פגיעה בגוף, של הפרעות אכילה. כל אתרי הפרו

אנא למיניהם, שאנחנו מחלקם מאוד מאוד חוששים. אז כמו

- 1 שאמרת בצדק, באינטרנט יש גם וגם. ואנחנו רוצים שאנשים
2 מאוד מאוד יזהרו מהגם, שגם עשוי מאוד מאוד להוריד ואפילו
3 להכניס לסיכון.
- 4 עד כמה מטפלים מסוגך משתמשים באינטרנט ככלי טיפולי ממש? **יובל:**
5 קודם כל אני חושבת שיש שונות מאוד גדולה בין אנשי המקצוע **ענת:**
6 וכמה הם משתמשים ברשת ונכנסים בזה. אני מכירה אנשי מקצוע
7 שעובדים עם ילדים ונוער שאפילו לא שואלים מה הילד עושה
8 ברשת. שזה הקיצוניות האחת. הקיצוניות השנייה, זה שלגמרי
9 משתמשים ברשת והפלטפורמה, הטיפול הוא על הרשת ואפילו לא
10 פגשת את הילד. הוא חי במקום אחר ולא פגשת אותו. באמצע יש
11 את השימוש, שזה ההכנסה של הרשת לתוך הטיפול, האם אני
12 יכולה לשלוח מטופלים לתרגל ברשת דברים? או לבדוק עם עצמם
13 דברים? או לנסות לתקשר דברים שהם לא מצליחים בחוץ. או עם
14 ההורים אפילו, דרך הרשת ולא... והתשובה היא חד משמעית כן.
15 אנחנו בעצם תופרים, אם תרצה, את החליפה שמתאימה לאדם,
16 לילד הספציפי וההורים שלו. ומשתמשים ברשת כל הזמן. גם
17 לצרכים דרך אגב, אבחוניים וגם לצרכים טיפוליים.
- 18 מה לגבי רשתות חברתיות? אנחנו יודעים, יש גוף מחקר הולך וגדל **יובל:**
19 שמראה שככל שצעירים, צעירים ובני נוער מבליים יותר זמן
20 ברשתות חברתיות, הם מדווחים על תחושה הולכת וגוברת של
21 well being שנמצא בירידה. האם גם שם יש לך איזה שהיא
22 המלצה? בעניין הזה?
- 23 אז אני לוקחת מאוד ברצינות את המחקרים ובהחלט מאבחנת **ענת:**
24 ובודקת עם הילדים כמה שעות הם נמצאים, זה בכלל עולם שלם

שאנחנו היום נכנסים כדי לבדוק מה הילדים וכמה הם עושים
ברשת. אבל מדגישה שזה מאוד מאוד עניין אינדיבידואלי. זאת
אומרת, צריך להאמין למחקרים, כמי שמייצרת מחקרים המוניים
שהם כן נותנים לנו איזה מגמות ונורות אזהרה. אבל לא לשכוח
שבסוף, כמה הילד נמצא ברשת ומה הוא עושה ברשת, תלוי בעוד
הרבה מאוד גורמים אחרים כמו המשפחה וההורות והחיים מחוץ
לרשת. זאת אומרת, זה לא נתון אחד שעליו אני מתייחסת וממנו
אני או מודאגת או רגועה, אלא בתוך מכלול כללי. וזה מאוד חשוב
לי.

בקיצור את אומרת, אפשר ללמוד מהמחקרים על מגמה, אבל
בסוף בסוף צריך להסתכל על הילד הבודד.

יובל:

לגמרי.

ענת:

פרופסור ענת ברונשטיין קלומק, ראשת התכנית לפסיכולוגיה
קלינית במרכז הבין תחומי בהרצליה, תודה רבה לך.

יובל:

תודה רבה לך.

ענת:

בשבועות הקרובים אנחנו נמשיך לעסוק בנושאים שנמצאים בתפר

יובל:

שבין האינטרנט, החברה, התרבות, הפוליטיקה והכלכלה. אני

דוקטור יובל דרור. נשתמע בפעם הבאה. אם אתם רוצים לדעת

עוד על הנושא שעליו דיברנו וגם על נושאים אחרים, היכנסו לאתר

האינטרנט של איגוד האינטרנט הישראלי. www.isoc.org.il.

באמצעות האתר תוכלו גם להצטרף לקהילת החברים של איגוד

האינטרנט הישראלי ולתמוך בהמשך עבודת האיגוד לשמירה על

אינטרנט בטוח, חופשי ושוויוני לכלל החברה בישראל.

