



מבט לכנסת

הקורונה והגיל השלישי

ההשלכות הנפשיות של המגיפה על הגיל השלישי והחשש מפני הלא נודע

מבוגרים - ולא סיעודיים

חלק גדול מאוכלוסיית הגיל השלישי מתפקד באופן פעיל ואקטיבי. רבים מהאנשים המבוגרים מטפלים בנכדים שלהם, הולכים לחוגים, משתתפים במרתונים, מתנדבים במקומות רבים וחיים את החיים. אולם, חלקם חיים עדיין תחת ההשפעה השלילית של המגפה. למעשה, דווקא בתקופה זו, מבוגרים רבים שהיו פעילים, מוצאים עצמם בסוג של חוסר אונים, לנוכח המשבר הפתאומי שפקד אותם, שהפך אותם בן לילה מאנשים צעירים ברוחם, ל"אוכלוסייה בסיכון". נוסף לזה את חוסר הוודאות והחששות מהצפוי בעתיד, את קשיי הפרנסה, את בעיות הבריאות והכאבים שהטיפול בהם נדחה בגלל הפחד לגשת למרפאה כדי שלא להיחשף. כל אלה מוסיפים לא מעט שמן למדורת התסכול המתמשכת, מה שמקשה על ההתמודדות עם הקושי שבמקרים רבים, עלול להוביל לדיכאון.

בקטנה

כשהמשק חזר סוף סוף לפעילות, המגבלות הוסרו, הריחוק ממפגש עם בני המשפחה והנכדים אינו רלוונטי יותר, מה שנותר הוא איום הקורונה שמרחף עלינו כעננה ובעיקר על רבים באוכלוסיית הקשישים, שנאלצת להתמודד עם הדילמות כמו: חזרה לשוק העבודה או לכל פעילות אחרת, שמעמידה אותם בסיכון, החשש להיפגש עם הנכדים שחזרו למסגרת לימודית סדירה, עם זאת, לא יכולים לוותר עליהם. דילמה לא פשוטה כלל.

איום הנגיף שעדיין מרחף מעל ראשינו, נשאר אחד האיומים הקשים והמפחידים, אבל חשוב שנבין ובעיקר אנחנו בגיל השלישי שזהו עוד משבר שפקד אותנו שבסופו של דבר הוא יסתיים. (מי כמונו הישראלים מתורגל יותר בהתמודדות עם משברים). אז שנמשיך לשמור על אופטימיות - והעיקר שנשאר בריאים בגוף, ולא פחות חשוב - בנפש.

הוודאות. אף אחד לא באמת יודע כמה זמן זה יימשך. באמצעי התקשורת מדווחים על גל נוסף קשה יותר, מה שגורם לאוכלוסיית הגיל השלישי לעליה במתח, ללחץ וסטריס שגורמים להם להגיב רגשית ובעוצמות שונות.

אין ספק שלא צריך להקשיב לחדשות באופן תכוף, מנגד לא צריך לטמון את הראש בחול ולהסתתר מפני המידע. הרי ידוע שאם המוח לא יקבל את המידע - המוח כבר ידאג לייצר אותו בעזרת הדמיון, והדמיון כידוע נוטה לרוב קצת "להגזים" (אם זה לא היה עצוב, זה היה אפילו מצחיק), בכך הוא למעשה מעצים את רמת החרדה, לכן, כדאי אולי לקבל את המידע ולהתייחס אליו בפרופורציה, לא להתעלם מהעובדות ומהמספרים, אבל לדעת להתייחס לזה בצורה המתאימה ולהביט גם על הצד האופטימי, כמו למשל: לשמוע על אנשים מחוסנים שנדבקו בקורונה, אבל מחלימים בתוך ימים ספורים.

העולם השתנה

העולם שהכרנו השתנה, אין מדינה שהנגיף לא השפיע עליה בצורה כזו או אחרת. דפוסי חיים השתנו ודפוסי התנהגות השתנו. זוהי תקופה שמהווה אתגר משמעותי עבור אוכלוסיית הגיל השלישי - מצד אחד שמירה על ריחוק חברתי שתורמת בהגנה מפני הווירוס, ומן הצד האחר, הריחוק, חיוני ככל שיהיה, גורם לרבים מבני הגיל השלישי לוותר על חלק משמעותי ביותר מהחיים, להימנע מחיי חברה שעבור רבים מהווה גלגל הצלה של ממש בחיי היומיום. חשוב להבין שבקרב האוכלוסייה המבוגרת, רבים מהאנשים חיים בגפם. חלקם סובלים מקשיים קוגניטיביים או מתקשים בביצוע מטלות פזיות, חלקם איבדו בן זוג וחלק גדול מהם פרש לגמלאות - אין ספק שריחוק מקרובים, חברים או מעיסוקים שהיו נהוגים בשגרת היום יום שלהם, גורמים להם כיום להתמודד עם תחושת הריקנות וחוסר המעש.

בתקופה האחרונה אנו עדים לכך שמשבר הקורונה שינה כיוון, לאחר סימני הדעיכה, הקורונה שוב הרימה ראש. בכל העולם וכאן בישראל החלו לדווח על עליה בתחלואה, ושוב הדיונים והוויכוחים בכנסת ישראל.

מאז התפרצות הנגיף, מדינות רבות בעולם כבר הספיקו לערוך מחקרים אודות השלכות הקורונה - בעיקר על הנזק שנגרם על ידי הנגיף מהבחינה הפיזית ופחות עסקו בנזק הנפשי שנגרם ממנו.

בהלת הקורונה מסתמנת לא כבהלה גרידא (כפי שהגיעה כך גם תחלוף), הבהלה הפכה לחרדה של ממש ובעיקר בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי. חרדה שהופכה משמעותית יותר באזור החברתי ולא רק בפן האישי. רבים מאוכלוסייה זו רואים, צורכים מידע, מדברים ובעיקר חוששים מהקורונה והשלכותיה. אם בתחילה החששות היו בגדר הדחקה, כיום השיח הפך לפתוח יותר ומתמקד בחרדה עצמה.

הקורונה עדיין כאן

מגפת הקורונה שהראתה כבר דעיכה, חזרה ובגדול, היא מאלצת אוכלוסייה גדולה של קשישים להתמודד עם סיטואציות חדשות ומאתגרות. רבים מההורים הצעירים שניצלו בזמנו את הסגרים לבילוי זמן איכות עם הילדים וילדים שלמדו להתגבר על המכשול הפרונטלי, בכך שלמדו באמצעות האינטרנט. הורים שהודות לטכנולוגיה הצליחו לקיים חיי שגרה בשלט רחוק, אם בשיחות עבודה ואם בשמיעת הרצאות. הם הצליחו ליהנות מתכנים זמינים שסיפקו משמעות לחייהם. לעומת זאת, האוכלוסייה המבוגרת, שלרוב אינה מראה בקיאות רבה בשימוש בטכנולוגיה הרלוונטית, נאלצה להסתפק בשיחות טלפון בודדות, שסייעו מעט להעביר את שגרת יומם שהשתנתה ללא היכר.

חוסר הוודאות

השחקן המרכזי בתקופה זו, הוא חוסר