**חיים במשפחה ובריאות נפשית בזמן המגפה**

על ידי: מאיה מוקהרג׳י

 החדשות הכי הגדולות בעולם ב-2020 הם המשבר וההתפשטות של COVID-19 בעולם. למרות שארגוני מחקר וחברות תרופות ממהרים למצוא חיסון יעיל ובטוח, החיים היום יומיים של אזרחים השתנו בקיצוניות. אם זה מפורש למותם של יקרים לנו, בני משפחה חולים, איבוד עבודה, משבר של המצב הנפשי, או הגדלה של אלימות במשפחה, ל- COVID-19 היה השפעה על חיי המשפחה ב-2020.

 בתוך המשפחה המצומצמת, חיים במגפה השתנו. במדינות עם מגזרים לא רשמיים כמו ברזיל והודו, חלק מהאנשים המשיכו לעבוד מחוץ לבית כדי להאכיל את המשפחה שלהם. אך ברוב המגזרים האחרים ברחבי העולם, משפחות היו חייבים להישאר בבית בגלל הסגרים מחויבים. מיליונים מסביב לעולם איבדו את עבודתם ואת פרנסתם, בזמן שאחרים היו צריכים לעשות שינוי ולהתחיל לעבוד מהבית עם שימוש בשיחות ועידה אינטרנטיות. התוצאה של שבירת הגבול בין חיי העבודה לחיי הבית גרמו לימי עבודה להיות ארוכים יותר. גם התלמידים עברו ללמידה אינטרנטית תוך כדי שימוש באותם כלים. עם החוסר בזמן של שיעורים פיזיים, הורים, במיוחד אמהות היו צריכים להפוך לדמות תמיכה, למורים ומטפלים, אפילו בזמן שעות בית ספר. כתוצאה, חיי המשפחה בזמן המגפה ראו מבוגרים מלהטטים עבודה במחשב עם למידה במחשב עם הילדים. בנוסף לכך, ריחוק חברתי אומר שכל הנסיעות, בידור בחוץ, ספורט, וקניות היו בלתי אפשריים, וגרמו לכך שקשר לעולם בחוץ להתדרדר. התחברות הפך לדבר מרוחק ומשפחות תקשרו עם יקירי ליבם דרך וואטסאפ, אפליקציות חברתיות, ושיחות וידאו קבוצתיות. סקרים מסביב לעולם גילו שמשפחות התקרבו והתחברו יותר. סקר מצא שבארצות הברית, 73% מהמשפחות התחברו עלי ידי צפייה בטלוויזיה וסרטים ביחד.[[1]](#footnote-0) שירותי טלוויזיה קיבלו דחיפה ענקית, עם נטפליקס שקיבל את הצמיחה הגלובלית הגדולה ביותר בין אפריל- ליוני 2020. [[2]](#footnote-1) בזמן שמשפחות עשו את המיטב להתמודד, כמה מחקרים מחקרים הראו שהעבודה והלמידה באינטרנט, והחיסרון במגע פיזי עם חברים ומשפחה, לקחו את המחיר של הבריאות הנפשית של חברות מסביב לפלנטה.

 ניתוח של 19 סקרים ברחבי 8 מדינות שונות הראה שהמגפה גרמה להרס חסר תקדים לבריאות הנפשית, בהרבה מקרים גבוהים מספיק כדי להצדיק פעולה קלינית. רמות גבוהות של דיכאון, הפרעת לחץ פוסט טראומטית, מצוקה נפשית, חרדות, ולחץ התגלו. האתגרים הנפשיים האלה נוטים להיות גבוהים יותר אצל נשים, אנשים מתחת לגיל 40, ואנשים שנחשפו למדיה חברתית.[[3]](#footnote-2)

 מחקר קנדי חזה שהבטלה פתאומית תיגמר ב 400-2,000 יותר מקרי התאבדות בזמן המגפה.[[4]](#footnote-3) מגמת העלייה בהתאבדויות בזמן המגפה הדהד בניתוח מ-3 מדינות נוספות.[[5]](#footnote-4) [[6]](#footnote-5) עם זאת עוד מחקר, שיתוף פעולה אמריקאית בין MIT, אוניברסיטת הרווארד, ופלטפורמת המדיה החברתית, רדיט (Reddit), הראו שקבוצות צ׳אט הקשורים להתאבדויות גדלות פי שתיים בזמן המגפה, בהשוואה לאותה תקופה בשנה שעברה. הקבוצות הג’י אובדניות היו אלה עם הפרעת אישיות גבולית שהייתה קיימת מראש והפרעת דחק פוסט טראומטית. המחקר גם מצא שעם חוסר של רשת תמיכה חברתית, אלה עם הפרעות אכילה הקיימות מראש, מרוכזים יותר מדי על החדשות וחזרו להתנהג בצורה מזיקה.[[7]](#footnote-6)

 כדי להפוך את המצב ליותר נורא, העליה באתגרי בריאות נפשית מצורף עם התפרעות חברות תמיכה. מחקר שנערך לאחרונה על ידי ארגון הבריאות העולמית ב-130 מדינות מצא שהמגפה שיבשה שירותי בריאות נפשית ב-93% מהמדינות במחקר.[[8]](#footnote-7) יותר מ-80% של מדינות עם הכנסה גבוהה דיווחו שפריסת טלרפואה וטלתרפיה לגישור פערים בבריאות נפש, בהשוואה לפחות מ-50% ממדינות עם הכנסה נמוכה.[[9]](#footnote-8)

 גישה מוגבלת לתמיכה נפשית ותמיכת עמיתים עם התרבות שימוש בסמים והרגשה של חוסר אונים בזמן המגפה גרמו להחמרה באלימות במשפחה.[[10]](#footnote-9) סגרים ומגבלות של נסיעות, חוקי ריחוק חברתי, והפחד מהדבקת הורים מבוגרים וקרובי משפחה שמים גבול ליכולתו של קורבן למצוא עזרה אצל משפחה וחברים. בדומה לזאת, מגפה גורמת לירידה בכלכלה העולמית וגרמה לאתגר בשביל הקורבן לעזוב את המתעלל שלהם. נתונים העולים מנשות האו״ם מראים ש-243 מיליון בנות חוו התעללות ב-12 חודשים האחרונים. במדינות רבות כמו צרפת, ארגנטינה, קפריסין וסינגפור, דיווחים מראים שאלימות במשפחה גדל בין 25% ו- 35%.[[11]](#footnote-10) לפי אחד מהדיווחים, מספר מקרי האלימות במשפחה שהובאו לאכיפת החוק המקומית גדלה פי שלוש בסין בימים אחרי אכיפת הסגר.[[12]](#footnote-11) חשוב להדגיש, במקומות בהן הקורבנות כבר היו במשפחה מתעללת, הקורבנות יכולים למצוא את עצמם לכודים ומתמודדים עם אלימות יותר קשה.[[13]](#footnote-12) בשילוב עם שירותי רפואה, משפט, וחוק המומים, הבעיה של אלימות במשפחה רק נהייתה יותר נוראית.

 מגפת הCOVID-19 שינתה את חיי המשפחה בכל העולם. ריחוק חברתי, חוקי סגרים ונסיעות, והגבלות בבידור הביאו לכך שמשפחות עובדות מהבית, עוזרים לילדיהם להתמודד עם למידה מרחוק, בזמן שהם גם מתחברים לאחרים מרחוק. בזמן שסגרים וריחוק חברתי גרמו ליותר זמן ביחד כמשפחה, הם גם גרמו להשפעה שלילית על הבריאות הנפשית, ספציפית אם הבן אדם היה במצב כזה לפני. באותה מידה של חשיבות, מציינים מסביב לעולם שמקרי אלימות במשפחה גדלו וכאלה שהיו קיימים לפני, נהיו יותר קשים. תמיכה בשביל גדילה בבעיות במצב הנפשי ואלימות במשפחה צריכים להיות בעדיפות ברמות הלאומיות והגלובליות.

1. “How Has COVID-19 Impacted Family Life?” *Life360*, Life360 Inc., 9 June 2020, www.life360.com/blog/how-has-covid-19-impacted-family-life/. [↑](#footnote-ref-0)
2. Walsh, Joe. “Netflix Subscriber Growth Slows After Surging During Pandemic.” *Forbes*, Forbes Magazine, 20 Oct. 2020, www.forbes.com/sites/joewalsh/2020/10/20/netflix-subscriber-growth-slows-after-surging-during-pandemic/?sh=11107e0b244e. [↑](#footnote-ref-1)
3. Xiong, Jiaqi, et al. “Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review.” *Journal of Affective Disorders*, Elsevier B.V., 1 Dec. 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/. [↑](#footnote-ref-2)
4. McIntyre, Roger S., and Yena Lee. “Projected Increases in Suicide in Canada as a Consequence of COVID-19.” *Psychiatry Research*, Elsevier, 19 May 2020, [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310386](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310386).

 [↑](#footnote-ref-3)
5. Mamun, Ullah. “COVID-19 Suicides in Pakistan, Dying off Not COVID-19 Fear but Poverty? - The Forthcoming Economic Challenges for a Developing Country.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, July 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32407859/. [↑](#footnote-ref-4)
6. Thakur, Vikram. “COVID 2019-Suicides: A Global Psychological Pandemic.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32335196/. [↑](#footnote-ref-5)
7. Trafton, Anne. “Using Machine Learning to Track the Pandemic's Impact on Mental Health.” *MIT News | Massachusetts Institute of Technology*, MIT News Office, 5 Nov. 2020, news.mit.edu/2020/covid-19-impact-mental-health-1105. [↑](#footnote-ref-6)
8. “COVID-19 Disrupting Mental Health Services in Most Countries, WHO Survey.” *World Health Organization*, World Health Organization, 5 Oct. 2020, www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey. [↑](#footnote-ref-7)
9. Broom, Douglas. “5 Things to Know about Mental Health across the World.” *World Economic Forum*, 9 Oct. 2020, www.weforum.org/agenda/2020/10/mental-health-day-covid19-coronavirus-global/. [↑](#footnote-ref-8)
10. Usher, Kim, et al. “Family Violence and COVID-19: Increased Vulnerability and Reduced Options for Support.” *International Journal of Mental Health Nursing*, John Wiley and Sons Inc., 7 May 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264607/. [↑](#footnote-ref-9)
11. Mlambo-Ngcuka, Phumzile. “Violence against Women and Girls: the Shadow Pandemic.” *UN Women*, 6 Apr. 2020, www.unwomen.org/en/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic.

 [↑](#footnote-ref-10)
12. Allen-Ebrahimian, Bethany. “China's Coronavirus Quarantines Raise Domestic Violence Fears.” *Axios*, 7 Mar. 2020, www.axios.com/china-domestic-violence-coronavirus-quarantine-7b00c3ba-35bc-4d16-afdd-b76ecfb28882.html. [↑](#footnote-ref-11)
13. Godin, Mélissa. “How Coronavirus Is Affecting Victims of Domestic Violence.” *Time*, Time, 18 Mar. 2020, time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/. [↑](#footnote-ref-12)