

המגיפה הרגשית ודרכים להתמודד עמה

בעשורים האחרונים אנו עדים למגפה רגשית, כלל-עולמית, ההולכת וגואה בחברה המערבית: הדיכאון נפוץ פי עשרה משהיה בשנות השישים של המאה העשרים, והוא מופיע בגילאים הרבה יותר צעירים (14.5 בממוצע). בדור הילדים/מתבגרים הנוכחי אנו עדים להפרעות רגשיות רבות יותר מאשר בדור הקודם: הילדים יותר בודדים ודיכאוניים, יותר רגוזים ובלתי ממושמעים, יותר עצבניים ונוטים לדאגה, יותר אימפולסיביים ותוקפניים.

מגפה רגשית זו מניבה תוצאות קשות, הן בתחום האדם הפרטי והן בתחום החברתי:

- בעיות חברתיות- ילדים הסובלים מקשיים חברתיים וחרדה חברתית ומעדיפים להתבודד; הם בוחרים להתנהל בחשאיות; הם חסרי מרץ, מרגישים אומללים ומשלמים מחיר של דחייה חברתית.
- חרדה ודיכאון- נטייה להיתפס להרבה חרדות ודאגות; תחושה של ערך עצמי נמוך; תחושת עצב; אי-נאהבות ודיכאון; הפרעות אכילה (אנורקסיה ובולימיה)- בעיקר בקרב נערות.
- בריחה אל עבר מספקי "פיצוי" ומשמעות- עישון, אלכוהול וסמים מספקים תחושה טובה זמנית ומאפשרים לילד/מתבגר להיות חלק מחברה (שלילית, במקרה זה). כך גם בעניין הנהייה אחר כתות שונות ומשונות, המספקות את הצורך להשתייכות, וכן מענה (באין בנמצא מענה אחר) להתחבטויות ולחיפוש משמעות של המתבגר התועה; יחסי מין בגיל צעיר מאד.
- בעיות קשב וחשיבה- חוסר שקט ועצבנות הפוגמים בריכוז, ומהווים את אחד הגורמים גם לביצועים חלשים בבית-הספר; מחשבות מעיקות.
- תוקפנות ועבריינות- התחברות עם צעירים מחפשי צרות; שקר והונאה; וכחנות והתלהטות; עיקשות ורשלנות; בעיות משמעת בבית-הספר; השחתת רכוש של אחרים.
- למרבה הצער, התופעות הללו נפוצות במידה רבה מאד בחברה שלנו; אין מורה או תלמיד בית-ספר שאינם מכירים מספר תלמידים, הסובלים מחלק מהרעות החולות שתוארו לעיל.
- מחקרים מצביעים על-כך שכחמישים אחוזים מכל מאפיין אישיות ומאפיינים פסיכולוגיים הם גנטיים, אך מסתבר שמגיפת הדיכאון אינה תוצר של ביולוגיה או גנטיקה, שהרי המערך הביולוגי או הגנטי שלנו לא השתנה בעשורים האחרונים, באופן היכול להסביר את העלייה הדרמטית במקרי המגפה הרגשית הזו.
- קארן סטון והארולד דילהאנט פיתחו תוכנית הנקראת "מדע עצמי", שתכליתה הקניית כישורים רגשיים וחברתיים לילדים ולמתבגרים[1]- מעין לימוד ידיעת קרוא וכתוב רגשית. תכנית זו כוללת את הרכיבים הבאים:
- מודעות עצמית: צפייה בעצמך והכרת ההרגשות שלך; בניית אוצר-מילים להרגשות; הכרת היחס בין מחשבות, הרגשות ותגובות.

- קבלת החלטות אישיות: בחינת הפעולות שלך והכרת התוצאות שלהן; ידיעה אם החלטה מתקבלת כתוצאה ממחשבה או מהרגשה; יישום ההארות האלה לסיטואציות מחיי היום יום.
- ניהול הרגשות: ניטור "הדיבור עם עצמך" כדי ללכוד אותות שליליים כמו נפילות פנימיות; הכרה במה שנמצא מאחורי ההרגשה (לדוגמא: הפגיעה שמאחרי הזעם); מציאת דרכים לטיפול בפחדים ובחרדות, ברוגז ובעצבות.
- טיפול בעקה: למידת הערך של תרגול, דימוי מונחה ושיטות הרפיה.
- אמפתיה: הבנת הרגשות ודאגות של אחרים ויכולת אימוץ הפרספקטיבה שלהם; הערכת ההבדלים בין הרגשות של אנשים לגבי עניינים מוגדרים.
- תקשורת: דיבור אפקטיבי על הרגשות; הפיכה למאזין טוב ולמציג שאלות טוב; הבחנה בין מה שהזולת עושה או אומר ובין התגובות או ההערכות שלך בקשר לכך; הבהרת העמדה האישית במקום האשמות.
- גילוי עצמי: פתיחות ובניית אימון ביחסים; ידיעה מתי בטוח להסתכן בדיבור על ההרגשות הפרטיות שלך.
- בוננות: זיהוי דפוסים בחיי הרגש ובתגובות שלך; הכרת דפוסים דומים אצל אחרים.
- השלמה עצמית: ראיית עצמך באור חיובי; הכרת נקודות החוזק ונקודות התורפה שלך; היכולת לצחוק על עצמך.
- אחריות אישית: קבלת אחריות; הכרת התוצאות של החלטותיך ופעולותיך, השלמה עם הרגשותיך ועם הלכי הרוח שלך, היצמדות למחויבות.
- דעתנות: הצגת דאגותיך והרגשותיך בלי רוגז ובלי פסיביות.
- דינמיקה קבוצתית: שיתוף פעולה; ידיעה מתי ואיך להוליר, ומתי ללכת בעקבות מוליך אחר.
- התרת עימות: איך לנהל מאבק הוגן עם ילדים אחרים, עם הורים או מורים; מודל זוכה/זוכה (WIN/WIN) להשגת פשרה במשא ומתן.
- פרופ' מרטין זליגמן (בספרו "אושר אמיתי") מציע לימוד אופטימיות ותקווה, כאמצעי למניעת דיכאון, תפקוד טוב יותר בחברה, בלימודים (ובעבודה), חיוניות ובריאות טובה יותר. כמו כן, מציע זליגמן לטפח את תחושת הסיפוק של הילדים, על-ידי כל שנסייע להם לזהות את כישוריהם המיוחדים, ונפנה אותם לפעילות בה יוכלו להביא כישורים אלה לידי ביטוי- וכך גם תהיה רבת-משמעות עבורם. השימוש התדיר שיעשו ילדינו בכישורים הייחודיים שלהם (שזליגמן מכנה בשם "חוזקות"), יעלה את מידת הסיפוק שלהם מחייהם, יתרום לאושרם ויסייע בצמצום ממדיה של מגפת הדיכאון.
- מחקרים מתחום הניורולוגיה מצביעים על-כך שתקופת הילדות וההתבגרות הן חלונות הזדמנות מכריעים לעיצוב וגיבוש ההרגלים הרגשיים הבסיסיים, שיהוו את "הנהג האוטומאטי" שיכוון את

מחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם של ילדינו בבגרותם. אם יש "תרופה" כלשהי שנוכל לתת לילדינו, כדי לצמצם את סיכויי הידבקותם בנגעי המגפה החברתית שתוארה לעיל, עלינו למצוא אותה בדרך שבה אנו מכינים את ילדינו ונערינו לחיים- פיתוח האינטליגנציה הרגשית שלהם, באמצעות הכשירויות הרגשיות והחברתיות שנקנה להם.

Karen F. Stone & Harold Q. Dillehunt, Self Science: The Subject Is Me (Santa Monica: [1]
Goodyear Publishing Co., 197

© כל הזכויות שמורות לכותבת המאמר – גילת אפרים