24 שעות
המלצות
אירים לימשיך קליגר


צילום: יעל צרפתי

אריק סיני
הרומנטיקן בעל הקול העמוק, המחוספס, המרגש ומלא הרוך, במופע טריו בו הוא מבצע את להיטיו הגדולים שאסף במרוצת השנים, כולל השיר החדש "אני כאן" שכתב יהל דורון חכה לחיבוק חם מהקהל. רביעי, 21:30, זאפה ירושלים. מחיר כרטיס: 164 שקל.



לחץ חברתי

מתקשים לחזור לשגרה גם אחרי סיום המערכה עם איראן? עדיין מתעוררים בלילה למרות שהאזעקות פסקו? אתם ממש לא לבד. התופעות הגופניות והנפשיות שמאפיינות מצב של סטרס נמשכות הרבה אחרי שהאיום כבר חלף, והעלייה בשכיחות של הפרעות שינה, התקפי חרדה, מחשבות טורדניות ועוד בקרב הישראלים ניכרת כמעט בכל מדד. מומחים מסבירים למה זה קורה, אילו נזקים עלולים להיגרם, והכי חשוב - איך בכל זאת אפשר לעבור את התקופה הזו קצת יותר רגועים

ענת לב־אדלר

הפרעות שינה, מתח, חרדות, מחשבות טורדניות, רפיקות לב, הזעה מוגברת, שרפול מחשבתי. יעוד שלל תופעות נכללות במונח הטעון "סטרס", שמלווה אותנו מאז 7 באוקטובר ובמהלך המלחמה עם איראן ביתר שאת. על פי נתוני "מכבי טבעי", בין סוף 2023 לתחילת 2025 נמדד זינוק של 122 אחוזים בפניות לטיפול בשל פחדים והתקפי חרדה, ועלייה של כמעט 20 אחוז בפניות לטיפול במצבים של בעיות שינה, כאבים ומיחושים שונים.

וכך, בעוד המדינה שולחת אותנו לחזור לשגרה, הגוף מתקשה להדביק את הקצב ולתפקד כרגיל כשאנחנו עדיין מוצפים בהורמוני הסטרס, שלא מתפוגגים כל כך מהר. "כשאנחנו אומרים 'אני בסטרס' אלה לא רק מחשבות ותחושות פחד, אלא תגובה שלמה שכל הגוף שותף לה ומושפע ממנה", אומרת ד"ר ליאת יקיר, מומחית לביולוגיה של הרגשות. "כיוון שאבולוציונית אנחנו מתוכננים לשרוד, מערכת העצבים שלנו כל הזמן מנטרת את הסביבה ומחפשת מסרים, תנועות יקולות שמאיימים על הקיום שלנו. במקרה של איום, המערכת אוטומטית מוציאה לפועל שלל תהליכים הישרדותיים בגי 500 מיליון שנה".

מי שמנצחת על התזמנה היא האמיגדלה, שאפשר לקרוא לה "בלוטת הסטרס". היא שולחת שליחים ליותרת הכליה, מערכנת אותה על הסכנה ופוקדת עליה להזרים מיד לדם את ההורמונים של הסטרס - קורטיזול ואדרנלין - שמציפים את מחזור הדם ומשפיעים על כל תא, איבר ומערכת בגוף. "האישונים בעיניים מתרחבים, מערכת העצבים ההיקפית נדרכת, קצב הנשימה וקצב הלב מתגברים, סוכר משתחרר בכמויות מהכבד, לחץ הדם עולה והעורקים מתקשחים במטרה להזרים כמה שיותר חמצן וסוכר לשרירים", מסבירה ד"ר יקיר ומוסיפה שזו הסיבה שבגללה הרבה אחרי שהסכנה חולפת, אנחנו חוזים "תגובת סטרס מתמשך" - קושי להתאושש ולחזור לשגרה.

בלומר, הגוף נשאר תקוע על מצב הישרדותי?

"בשאנחנו נכנסים למצב שמאיים על הקיום שלנו, הגוף מפסיק את כל מה שלא קשור להישרדות בדי לא לבזבז אנרגיה, ולמערכות האלה לוקח זמן לחזור לתפקד באופן מאוזן. כך למשל, במצב של סטרס מתמשך העיכול נפגע, מערכת החיסון מדוכאת, ייצור עצם מופסק, יש יובש בפה, בקיבה ובאברי המין והחשק המיני מדרדר, כי אנחנו בסכנה קיומית ולכן אין טעם לבזבז אנרגיה על תהליכים בוני גוף או על התרבות".

ומתי המנגנון נרגע?

"כשהמערכת משתכנעת שהסכנה חלפה".

אבל בישראל, כידוע, הסכנה והדריכות לא ממהרות להחלף. "הרף פנימי", הגרידה את התחושה אלמוג חולות, חברת קיבוץ נירים בעוטף שחבריו מפונים מאז 7 באוקטובר. בפיסבוק בפייסבוק שוכה לאלפי שיתופים ותגובות הזדהות כתבה חולות: "כשם שמכונית לא יכולה לעצור ממהירות של 180 לאפס בלי מרחק עצירה מסוים, כך גם בני האדם. וכאשר לוחצים על הבריקס חזק מדי, זה מה שאתם צפויים להרגיש בשבועות הקרובים - הרף פנימי. אתם תחושו עייפים. אתם תחושו עצובים. הגוף שלכם יכאב בכל מיני מקומות. אתם פתאום תהיו חולים. אתם תתפקרו, אבל פחות, אתם תעשו, אבל בלי חשק. אתם תישנו ותישארו עייפים או שלא תצליחו להירדם ולא תבינו למה. אתם תתקשו לשחרר שליטה. תבכו בלי סיבה. תתעצבנו בלי פרופורציה. בעיקר תחושו שהמציאות זזה לכם ואף אחד חוץ מכם לא מבין".

• • •

לא מדובר רק בתחושה סובייקטיבית: הגוף והנפש משלמים מחירים כבדים על החיים במציאות של סטרס מתמשך. "חוסר הוודאות לא מאפשר למערכת להירגע, ובחיים מסטרס לסטרס כולנו בסכנה גדולה לפתח מחלות לב ולחץ דם, כולסטרול גבוה שהוא הבסיס לייצור קורטיזול שמזין את החרדה, כאבים בשרירים ובעצמות, הצפה של סוכר שיוצא מהכבד אל התאים, שמפתחים עמידות כלפיו, שיבוש מנגנוני השובע והרעב שבעקבותיו אנחנו מחפשים מאכלים עתירי פחמימות, שומן וסוכר. הרי אף אחד בסטרס לא אוכל מזון מנחם בצורת ברוקולי", מסבירה ד"ר יקיר.

כל אלה משבשים את הבקרה של המערכת החיסונית וכתוצאה מכך מגבירים וירוסים, אלרגיות וסכנה לפתח מחלות אוטואימוניות, גורמים להפרעות עיכול והפרעות אכילה. מחלות בטן ומעיים רבות ועוד. לדברי ד"ר מיכל רונן, מנהלת המחלקה לרפואת המשפחה של שירותי בריאות כללית במחוז ירושלים, "בתקופה זו רואים הרבה יותר תחלואה, במערכת העיכול, כמו מעי רגיז ודלקתי, באיזון של הסכרת, בלחצי דם, בבעיות של ריכאון, חרדה, דיזומים בגלל פגיעה במערכת החיסון, ועלייה במקרי בעיות עור".

ד"ר יקיר מוכירה את הספר "למה לזברות אין אולקוס" מאת רוברט ספולנסקי, כשהיא מסבירה מדוע בני האדם הם בעלי החיים היחידים שסובלים ממחלות על רקע של סטרס. "אצל בעלי החיים אין דבר כזה סטרס כרוני, מפני שאין להם את האינה המצחית, החלק במוח שחושב כל הזמן ועושה סימולציה לעתיד. הם חיים כאן ועכשיו. כשמופיע טורף, תגובת הסטרס עולה מהר מאוד כדי לברוח. מכאן הסטרס אמור לרדת לאטלאט, כי חיה לא יכולה לחיות כל הזמן בסטרס. בעלי החיים מתוכנתים להרגיע את עצמם באמצעות הורדת רמות הקורטיזול".

הזברה בטוח לא חוזרת לשגרה תוך יום.

"נכון. היא עושה בדיוק את ההפך. אחרי שהסכנה חלפה, כל הגוף שלה עדיין מוצף בקורטיזול שהיא צריכה לשחרר ולכן היא פורשת מהעדר והולכת הצידה להירגע. היא מנערת את עצמה כדי לשחרר מהשרירים את האנרגיה העודפת, ובשהיא נרגעת היא חוזרת לעדר והולכת להתלקק עם החברות ולהפעיל את המערכת המנוגדת לסטרס - מערכת הרגיעה".

במקביל למערכת הסטרס קיימת בגופנו המערכת הפרא־סימפתטית, שהעצב המרכזי שמנהל אותה ומחבר ישירות בין המוח, האיברים הפנימיים והנפש היא עצב הוואגוס. כשהוא נכנס לפעולה, כלי הדם מתרחבים, האישונים מצטמצמים, הנשימה מעמיקה, השרירים מתרפים, לחץ הדם יורד, מערכת העיכול נרגעת וכך גם הפרשת הסוכר והכולסטרול. המערכת חוזרת לאיזון ומפרישה את הורמון האוקסיטוצין, שמפיש בסיטואציות שבהן אנחנו מרגישים בטוחים ואהובים ונוסך בנו תחושה מרוממת. לדברי ד"ר יקיר, גם פעולות מרגיעות ושקטות כמו הליכה, יציאה לשמש ומדיטציה מורידות את הקורטיזול ומעלות את ההורמונים הטובים שמשדרים למוח: הכל טוב, תודיד לחץ.

בלומר, באמצעות התנהגות אנחנו יכולים לשלוט בתגובה של הגוף?

"ההשפעה של מוח וגוף היא דו־כיוונית. אנשים לא מבינים כמה לצאת החוצה להליכה בזמן סטרס מרגיע את המוח. כשהעיניים שלנו זזות בהליכה, התנועתיות מרגיעה את האמיגדלה. על זה מבוססת שיטת הטיפול EMDR - הזזת


צילום: עמוס בן גרשום

ד"ר ליאת יקיר: "כולנו בסכנה לפתח מחלות לב ולחץ דם, כולסטרול גבוה, שיבוש מנגנוני השובע והרעב שבעקבותיו אנחנו מחפשים פחמימות, שומן וסוכר. הרי אף אחד בסטרס לא אוכל ברוקולי"

משתק את הגוף כדי לעבד מידע ולבצע את עבודת הניקוי לקראת יום חדש. אבל מכיוון שהאמיגדלה מחוברת ישירות להיפוקמפוס, כלומר למרכז הזיכרון במוח, הרי שגם כאשר הסכנה חולפת, המוח, שלמד התגיה של איום מאוד משמעותי, ממשיך לדמיין את הסכנה, ובעצם מעיר את עצמו לפני שכביכול שאמורה להיות אזעקה".

נוסף על כל אלה, המצב הכרוני הזה עלול להשפיע גם על בריקות הדם שלנו: "אם אנחנו הולכים לבריקות דם אחרי שלא ישנו כל הלילה, הגוף נמצא במצב של סטרס, שגורם לשחרור של קורטיזול שמעלה את רמות הסוכר, פוגע בציר ההורמונלי, מעלה כולסטרול ולחץ דם ומעלה את הורמון הרעב", מסביר ד"ר גיל ברזילי, מומחה בתזונה וברפואה סינית, שממליץ לעשות בריקות דם בתקופה שבה אנחנו רגועים עד כמה שאפשר.

ד"ר יקיר מסבימה: "במצב של סטרס, מערכת החיסון ומערכת העיכול חלשות, ולכן כשהולכים לעשות בריקות דם עלולים לראות תוצאות פחות אופטימליות. לפעמים ערוך לאזן את המ־ ערכת כדי שיתמתנו סממני הסטרס, העצבנות, העייפות והדיכאון שמשבשים את כל המדדים".

ד"ר רונן: "הדבה פעמים כשמדובר בסטרס עיניים לשחרור טראומה ופריקת אנרגיה של סטרס. גם חשיפה לשמש היא כוח מרפא גדול, וחשובה גם בגלל הפרשת המלטונין, שמשתבשת מאוד בנוכחות הסטרס".

• • •

וכאן עולה אחת הבעיות האקוטיות – השי־ נה שלנו במהלך 22 החודשים האחרונים. על פי נתוני הלמ"ס מהשנה שעברה, 42 אחוזים מהישראלים דיווחו על פגיעה באיכות השנה בזמן המלחמה בעזה; נתונים שנאספו בשירותי בריאות כללית מראים עלייה של שישה אחוזים בשימוש בכדורי שינה במהלך המלחמה עם איראן; וקופת חולים מאוחדת הקימה במחוז ירושלים את היחי־ דה לטיפול פסיכולוגי בהפרעות שינה, שבראשו עומד הפסיכולוג הרפואי אורי מנדלקורן.

"המצב האקוטי בתחילת המלחמה, שבו אנשים לא ישנו, חזר במבצע עם איראן. השינה נפגעת כאשר המצב ההישרדותי דורש מאיתנו להיות דרוכים ולקפוץ לכל אזעקה. עם הזמן הפרעת השינה הופכת להיות כרונית ויש קושי בהירדמות ובשמירה על רצף השינה, התעוררות מיקרמת או הפיכת היום ללילה", אומר מנדלקורן, שמצביע על עלייה בנטילת תרופות הרגעה ושינה ונסיקה ברגישות לרעשים, חלומות רעים או הצפה של מחרים. הטיפול שהוא ממליץ עליו לגרודי שינה הוא CBT, שמבוצע לתקופה קצרה של חודשים ומבחינה קלינית מעיר על שיפור אצל המטופלים.

"שנת לילה רציפה היא התרופה הכי חזקה לאיזון ולהבראת הגוף, משום שבמהלכה המוח



צילום: shutterstock



צילום: shutterstock

אורי מנדלקורן: "המצב של תחילת המלחמה, שבו אנשים לא ישנו, חזר עם איראן. עם הזמן הפרעת השינה הופכת להיות כרונית ויש קושי בהירדמות, התעוררות ושמירה על רצף השינה"

זמני וחולף, הייתי ממליצה למטופל להתאזן, להחלים ואז לעשות את הבדיקות השגרתיות, אבל לא לרחות יותר מדי, המתנה של שבוע־ שבועיים מספיקה".

דבר אחר בבר יכול להרגיע אותנו: יש לא מעט דרכים להוריד את הסטרס, כמו פעילות גופנית, שינה רציפה, טכניקות של הרפיה כמו מיינדפולנס ומדיטציה, טכניקות נשימה וביו פידבק. גם אכילה נבונה עשויה לעזור באמצעות שריפטופן – חומצת אמינו שהגוף מקבל ממקורות חיצוניים ומגבירה את ייצור הסרוטונין, הורמון השמחה והרוגע, שממנו נוצר המלטונין, הורמון השינה.

"הטריפטופן נמצא בביצים, בשר הודו וכבש, בשומשום וזרעי דלעת, ובדגים ברגש על טונה", אומרת הנטרופתית אלמוג גולה, ומוסיפה שכדי לפגוע סטרס צריך לאכול גם מזונות עשירים באומגה 3, שמסייעת למצב רוח טוב יחרות מחשבה ועזרת לבלום תהליכי דלקת שנוצרים מסטרס. "אומגה 3 נמצא בסלמון, טונה, אגוזי מלך לא קלויים, בזרעי פשתן וצ'יה. ולא לפחד מפחמימות מורכבות ומלאות כמו אורז מלא, גריסים, קינואה, לצד שעועית, חומוס, עדשים וגם מזונות שמכילים ויטמין B", אומרת גולה.

"בסוף, עם כל הכבוד לאוכל ושינה, הבית שהכי מרפא אותנו זה האוקסיטוצין, הורמון האהבה שמופרש בגוף כשאנחנו שומעים מוזיקה, נמצאים עם חברים, נוגעים, רוקדים", מסכמת ד"ר יקיר. "אנחנו חיה חברתית ומה שהכי מרגיע בני אדם זה בני אדם". •

תופסות יוזמה

23 צוותים של בני ובנות נוער עלו לגמר תחרות ECO-TECH 2025 של עמותת "מחשבה טובה" עם מיזמים פורצי דרך - ואת שלושת המקומות הראשונים כבשו הנערות

חבצלת דמארי

"עשיתי את המיזם כדי לעזור לס־ בא וסבתא שלי המבוגרים שחיים על תרופות: מקרר חכם וקומפק־ טי, ששומר על תנאים מדויקים של אור, טמ־ פרטורה ולחות וכולל מסך ואזעקה לתזכורת אישית, שליחת הודעות לטלפון ואפליקציה המסייעת ליטול את התרופות בזמן".

כך מספרת קמר פהר ג'ולני (16) משכונת ג'בל מוכבר בירושלים, אחת ממאות בני ובנות נוער שהתחברו למיזמים פורצי דרך המסייעים לפתור בעיות יומיומיות מורכ־ בות בתחרות ECO-TECH 2025 של עמותת "מחשבה טובה", שהצליחה לרגש בזום ובת־ ערוכה וירטואלית גם השנה.

לגמר עלו 23 צוותים מתוך שבע קבו־ צות לימוד מרחבי הארץ – פנימיות, ערים מעוריבות, לוד, פתח תקוה ושדרה ירושלים. בממגרת האירוע הושקה התעוריכה הדיגיטלית הפ־ תוחה לקהל, שכללה את כלל המיזמים והצבעה למי־ זם חביב הקהל.

"לא האמנתי שבגיל 16 אהיה חלק ממיזם טכנולו־ גי שיכול לשנות לאנשים את החיים, שכל רעיון קטן יכול להפוך בעצם לפתרון ממשי", אומרת חלא גזאוי (16) משכונת ראס אל־עמוד, שפיתחה יחד עם קמר וחב־ ריה לקבוצת הבריאות את הטכנולוגיה שעוזרת לתרו־ פות להישמר בטמפרטורה נבונה.

התוכנית, שמעניקה לבני הנוער הכשרה טכנולוגית משולבת ביזמות חברתית, הפכה לזירת עשייה משמ־ עותית המספקת כלים בנון בניית אתרים, פיתוח אפליקציות ויזמות עסקית עם ערך חברתי.

השנה יש סיבה לנאוויה מיוחדת: שלושת המקומות הראשונים איישו על ידי קבוצות של נערות.

• **מקום ראשון:** PHARMAFREEZE

מקרר חכם לאחסון תרופות, עם חיישני טמפרטורה, תוכנית קולית ואפליקציה יישי־ רית שנועד לסייע בעיקר לקשישים.

קמר: "הרעיון נולד גם מתוך רצון לשמור על בטיחות הילדים בבית, שלא ישחקו עם התרופות".

חלא גזאוי: "אצל סבתא ואבא שלי ראיתי כמה חשוב לקחת תרופות בזמן ובתנאים הנכונים. רצינו להקל עליהם – ויצרנו פתרון פשוט, בטוח ונגיש".

חלא אברנג'מה: "שמנו לב שאנשים שו־ כחים לקחת תרופות, ויצרנו מקרר קטן שמתחבר בבלוטות', מזכיר בקול ונותן שקט נפשי. לא תיארתי לעצמי שאני הקטנה יכולה לקחת חלק במיזם משנה חיים".

• **מקום שני: חנות המתנות של תיכון־ סנימיית עדן, עמק עזה**

נערות מהסנימייה יזמו חנות מקוונת למ־ תנות בעבודת יד ובעיצוב אישי, כאשר כל יצירה משקפת סיפור אישי ומביאה איתה גם מקור הכנסה ותמיכה רגשית.

הקבוצה אומצה ע"י חברת ICL שעובריה ליוו את הבנות לאורך הדרך.

• **מקום שלישי:** Smartbite – **מרכז מב־ נולוגי לוד**

מיזם של צלחת חכמה עם חיישנים ומסך דיגיטלי, המודדת ערכים תזונתיים ומתחברת לאפליקציה לתכנון תזונה אישי.



צילום: אלעזר שטיינמץ

• **חביב הקהל:** VESTASHIELD

אפוד חכם לעוברי בניין בגובה, עם כרית אוויר, חיישני נפילה, כפתור חירום ו־GPS – פתרון בטיחותי להצלת חיים.

אורנית בן ישר, מנכ"לית "מחשבה טובה", סיכמה: "הנוער המרהים שלנו לא ויתר וגם בזמנים מאתגרים הם הפגינו בגרות, יצירתיות ויכולת טכנולוגית ברמה גבוהה. ECO-TECH פותחת להם דלת לעולם ההיישק – ולתמונה עתידית טובה יותר".

הפרויקט נתמך ע"י קרן לוד, קבוצת ממן, קרן בארה, קרן ארקין ו־Cross River.