

זיהוי מצבי משבר ומצוקה אצל מתבגרים שומרי מצוות

המושגים לחץ, מצוקה ומשבר דרים בכפיפה אחת ולמרות השוני ביניהם אנו מתייחסים אל כולם כאל מצבים הדורשים ארגון מחודש של מיומנויות התמודדות.

מן הספרות המחקרית אנו מכירים ארבעה שלבים בתהליך המשבר:

1. עלייה במתח ובחרדה בשל הופעה של אירוע או גורם מאיים.
 2. תחושה של אי יעילות בפתרון הבעיה הגורמת לעלייה במתח.
 3. גיוס משאבים פנימיים וחיצוניים להפחתת המתח.
 4. כשלון שלב ג' גורם בלבול, חרדה, דיכאון וחוסר אונים המביאים לקושי בארגון האישיות, מעצימים את החרדה ומונעים התמודדות יעילה עם המצב הראשוני.
- כאשר המצב המשברי מתמשך ואין ביכולות של האדם להפחית מעוצמתו מוגדר המצב כמצוקה.

למצב המצוקה ארבעה מאפיינים:

1. חוסר ודאות.
2. נתפס על ידי הפרט כבלתי פתור.
3. מתמשך לאורך זמן.
4. משפיע בו זמנית על תחומי חיים רבים.

מצב המצוקה פוגע בתפקוד הפרט ובתחום הקושי הקוגניטיבי וההתנהגותי.

במצב של חוסר אונים ותחושת אין מוצא עלול הפרט לראות בפגיעה בעצמו והרס עצמי או התנהגות אובדנית פתרון אפשרי לסבל.

מתבגרים בכלל כמו גם מתבגרים שומרי מצוות עשויים להגיב במצוקה כאשר הם חווים כישלונות לימודיים, נטישה ודחייה חברתית, אובדן דמות משמעותית (הורה, חבר), התייחסות ביקורתית ומאשימה מצד מבוגר משמעותי ועוד.

למרבה הפלא המתבגרים משאירים "סימני דרך" בהיותם במצוקה, ומבקשים באופן לא מודע שנזהה אותם ונסייע להם למצוא את דרכם.

"סימני דרך" התנהגותיים: שינוי בהתנהגות, נטייה לשקר, חשדנות, התפרצויות רגשיות מוגדמות, שינויים בהרגלי אכילה ושינה, ירידה בלימודים, שימוש באלכוהול וסמים, חלוקת חפצים אישיים ללא קשר לאירוע מסוים, התרחקות והתנתקות מחברים, מצבי רוח קיצוניים, פגיעה בגוף באמצעות מכשירים, מריטת שיער וכו'.

"סימני דרך" מילוליים: "נמאס לי מהחיים", "אני רוצה למות", "לא אהיה כאן יותר", "הכל לא שווה". כתיבת שירים וחיבורים שמוטיב המוות בולט בהם, שרבוטים שחורים עם המילים מוות

ודם.

"סימני דרך" פנימיים: עצב, דיכאון, פסימיות, התייחסות של מתן חוסר חשיבות לדברים שבעבר היו חשובים, ריקנות, עייפות מתמדת, חרדה, חוסר ריכוז בולט, חוסר עניין בסביבה, הבעת תסכול.

יש לציין שכמעט לכל אדם יש מין הסימנים הללו בתקופה מסוימת בחייו, אך צירוף של מאפיינים רבים שנקשרים זה לזה הם כ"נורה אדומה" שהמתבגר מזהיר באמצעותה ואומר: "אני במצוקה". למרות הבהירות הרבה שב"סימני הדרך" נראה שאנו מתקשים לראות ולאבחן סימנים אלו. מדוע?

אנו נוטים להכחיש בתוכנו קיומה של מצוקה כשאנו חשים חסרי אונים להתמודד עם הקשיים. סטיגמות שליליות כמו היחס להתאבדות גורמות לנו להרחיב את מה שניתן לראות. אנו שבויים במיתוסים שמשרתים את ההכחשה: "אם נדבר על המצוקה, נחריף אותה", או: "אם נבין, המתבגר עלול לנצל אותנו, יהיה בסדר... זה רק עניין של זמן...", "סתם מגזימים. הכול איתו בסדר".

מתבגרים עוסקים במוקדי קונפליקט שונים במהלך שנות התבגרותם. אנו מזהים קונפליקטים תוך אישיים כמו: קונפליקט בין צורך בתלות ורצון בעצמאות, ציפיות גבוהות מהורים ומורים והחשש של המתבגר להיות "מאכזב". ציפיות מה"עצמי" והתסכול המתמשך בהשגתן, מראה חיצוני והשפעתו על המתבגר ועוד.

קונפליקטים בין אישיים מתמקדים גם במשפחה וגם בחברה כמו: גבולות כנושא למשא ומתן בין ההורים והמתבגר, נושאים כספיים ביחסים עם ההורים, גירושין ואובדן המשפחה, יחסי אחים, וקושי במתן אמון במתבגר, פופולריות, דחייה, נטישה ובגידה ביחסים חברתיים, התקרבות לבני המין השני, ועוד. המתבגר המתלבט מתמודד נוסף על כל אלה גם עם האתגרים הלימודיים שמוסיפים לחייו קונפליקטים כמו הישגים וכישלונות, לחץ בלתי פוסק להצלחה, רצון להפסקת לימודים, עמידה בחוקים וכללים נוקשים ועוד.

המתבגר שומר המצוות מתייצב מול אתגרים נוספים שקשורים לאורח חייו הדתי הציפיות הרוחניות שלו מעצמו ושל סביבתו ממנו גבוהות ומפותחות, הצורך בביטוי עצמי, לראות ולהיראות מול הגבולות הברורים ושאינם ברורים, החשיפה לתקשורת אלקטרונית ותרבות מערבית, הצורך ב"התחברות" למצוות מול החיוב שבהן, המודל של "דתי לייט", "נוער הגבעות" ועוד.

אל מי פונים המתבגרים בבקשת עזרה בעת מצוקה? במחקרים שונים נמצא שהורים, אחים, מורים ויועצים, למרות נגישותם למתבגר, לא יהיו הראשונים שאליהם הוא יפנה את המצוקה. בין חבריו מרגיש המתבגר בטוח ואלה יזכרו באמונו כשירצה לפנות לעזרה. בשנים האחרונות התפתחה דמות של הרב כמקור משמעותי לסיוע ועזרה. הפנייה אל הרב מקורה בהערכה למעמדו וסמכותו כמו גם לאישיותו. הפנייה אל הרב נורמטיבית, מאפשרת תחושת "ערך", שמירה על דיסקרטיות וסוגיות תוך אמון בתפקידו המנהיגותי. כשמצב המצוקה משתלט על חייו של המתבגר ומקשה על תפקודו הוא מחפש אחר מענה מקצועי.

תנועת "אמונה" הכירה בצרכים הייחודיים של המתבגר והצעיר הדתי, ובשנת תשס"ג נפתח בכפר סבא מרכז "כיוון", עובדים סוציאליים קליניים בעלי הכשרה לטיפול במתגברים, קשובים לבני הנוער ולהוריהם ומהווים תשתית איתנה לסיוע בתהליך הפנימי להתמודדות עם הקשיים.

בשלוש השנים האחרונות מרכז "כיוון" מאפשר מפגשים פרטניים וקבוצתיים והתערבות מניעתית במסגרות חינוכיות. בפנייה לעזרה יש הרגשת הקלה, השתחררות מסוד, תחושה של "אני לא לבד", אפשרות למיקוד והגדרה לבעיה, הערכה שונה של מצוקה וראייה אופטימית שמובילה לפתרונות אחרים. המפגש במרכז "כיוון" מספק "שדה בטוח", שבו יכולים המתבגר או ההורה להתמודד מתוך האינטרקציה הייחודית שמתקמת בינו ובין איש המקצוע, ללא שיפוט וביקורתיות.

מבין הפונים הרבים למרכז "כיוון" בלטו הורים למתבגרים שילדיהם התרחקו מקיום מצוות, מתבגרים שמצויים במצוקה בשל קשיי תקשורת עם הוריהם, צעירים שמתקשים בקשר זוגי, מתלבטים באשר לבחירת בן זוג, או מבטאים מצוקה ביחסים במסגרת הנישואים ועוד.

עוד מענה לצעירים

ברעננה נתנה תנועת "אמונה" מענה אחר לליווי צעירים דתיים במסגרת הקהילה. "קפה אחר" – מקום מפגש לבני נוער דתיים עם מתנדבים צעירים (בני 20+) – מאפשר מפגש בלתי אמצעי להתמודדות עם שאלות שנוגעות לאורח החיים הדתי והתלבטויות שאופייניות לעולמם של המתבגרים. המתנדבים מיומנים בזיהוי מצבי מצוקה ומפנים את הצעירים לטיפול מקצועי במידת הצורך.

עד כמה ההורים, המורים והחברים יכולים לסייע?

המתבגרים זקוקים להקשבה שמאפשרת תחושת הקלה, אכפתיות ונכונות לסייע. רצוי להימנע בהפחתת עוצמת הרגשות באמירות כגון: "יהיה בסדר..". או בשליפת פתרונות מעולמו האישי של המסייע. כדאי לעודד לפנות לעזרה, ובמידת הצורך להתייעץ עם אנשי טיפול בהתמודדות עם מתבגר מופנם או "סרבן" קבלת עזרה. התנסות חיובית של המתבגר בהתמודדות עם המצוקה תספק לו חיזוק. יש חשיבות רבה לנתינת תוקף לעולמו הפנימי ומתן כבוד בלתי מסויג לבעלותו על מחשבותיו ורגשותיו.

אני צריך לדבר הרה אודות עצמי
ענייני עצמיותי מוכרחים להתברר לי
הרבה מאוד. בהבנתי את עצמי אבין
את הכל, את העולם ואת החיים,
עם הגעת הבינה למקור החיים.

(הראיה", חדריו – פרקים אישיים מאת הרב אברהם יצחק הכהן קוק זצ"ל,
רן שריד (עורך), הוצאת רעות, תשס"ב)