

# מפגש

## לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

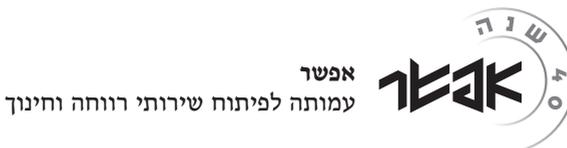
התנסות, התמכרות והחלמה:  
משחקנות, הימורים וחומרים פסיכואקטיביים  
בקרב ילדים, נוער וצעירים

עורכים-אורחים: פרופ' בל גבריאל-פריד ופרופ' מאיר טייכמן

כרך ל"ג • גיליון 59

טבת תשפ"ו — דצמבר 2025

יוצא לאור על ידי:



# סקירת ספר

I'm not alone: A teen's guide to living with a parent who has a mental illness or history of trauma

By: **Michelle D. Sherman & DeAnne M. Sherman**

Seeds of Hope Books, 2024 (147 pages)

## מאיר טייכמן

המבוא לספר נפתח בפנייה של מחברות הספר למתבגרת או למתבגר במילים אלה (בתרגום חופשי של הכותב):

אם ספרנו מצוי בידך כעת, נראה כי את או אתה חווים תקופה קשה ומאתגרת במשפחה ועם ההורים. ייתכן כי אמך בדיכאון, וקשה ומתסכל לראותה סובלת. אולי לאביך החורג מצבי רוח משתנים, יום אחד שמח וטוב לב ולמחרת כועס ומאבד שליטה – מבלבל מאוד. ייתכן שאתה או את מובכים ומתביישים מאביכם שמגיע הביתה שתוי ושוכח את האירוע הכיתתי שאליו אמור היה להגיע. אולי אתה או את דואגים לבריאות ההורים, לתעסוקתם. אתם חשים חוסר ביטחון ואיבוד תקווה ותוהים אם אי-פעם המצב במשפחה ישתנה לטובה. אולי את ואתה בודדים וחרדים שמא מחלת ההורים או מצבם יקרו לכם/ יעברו גם אליכם/ ידביקו גם אתכם ותחלו בדיכאון ותחומו מצבי חרדה והתמכרות כמו ההורים. מעל לכל זה, אולי את ואתה כועסים: "מדוע כל זה קורה לי?"

הספר – אשר נכתב על ידי פרופ' מישל ד' שרמן, פסיכולוגית קלינית שמקדישה שנים לעבודה עם משפחות וסיוע להן, ודיאנה מ' שרמן, אמה של פרופ' שרמן, שעסקה בחינוך ובתמיכה במשפחות הסובלות מבעיות בבריאות הנפש – משתייך לסוגת הספרים המקוטלגת כ"מדריכים לעזרה עצמית". חלק מהמגוון הרחב של המדריכים לעזרה עצמית נכתבו בעקבות התנסות והתמודדות אישית עם קושי, מחלה או בעיה אישית אחרת, וחלקם נכתבו על ידי אנשי מקצוע, עובדים סוציאליים, אנשי חינוך, פסיכולוגים ועוד. מדריכים אלה מבוססים ברובם על ניסיון טיפולי וקליני של המחברים והמחברות, וחלקם – גם על המחקר בנושא של המדריך הספציפי לעזרה עצמית. בדומה, קהל היעד של ספרים אלה השתנה והתרחב.

הספר "אני לא לבד" הוא מדריך לעזרה עצמית עבור מתבגרים החיים במשפחה שהוריהם סובלים מבעיה נפשית או מחלת נפש, כגון: דיכאונות וחרדות, PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) והתמכרויות. מתבגרים אלה מתמודדים עם

בדידות, חרדה וחיפוש אחר שלוה פנימית. המחברות שוזרות אנקדוטות אישיות עם אסטרטגיות מעשיות וידע מבוסס ראיות ויוצרות סגנון כתיבה שיחתי, תומך ואמפתי. ספר זה, שמטרתו הדרכה ועזרה עצמית, מיועד במקורו לנערה ולנער אמריקנים, תוך הדגשת ההיבט התרבותי-חברתי האמריקני בהקשר המשפחתי – דיכאונות, גירושים והתמכרויות. הבחירה להציג ספר זה לקורא הישראלי, בחוברת מיוחדת זו של "מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית", נובעת מהיותו מבוסס עובדות, ומכך שאחת מהחזקותיו המרכזיות היא האישור כי תחושות של בדידות הן כלל-אנושיות.

הספר מחולק לארבעה חלקים: **החלק הראשון** כולל הקדמה המציגה את הספר ומטרתו ואת ביסוסו על עובדות מוכחות מחקרית. כמו כן, המחברות מציגות בפני הקוראים שאלונים לבדיקת הידע המוכח בהקשר של התופעה המוצגת. **חלקו השני** מציג לקורא בשפה בהירה ומובנת את המידע בדבר תופעות שונות בתחום הבריאות ובריאות הנפש שהמתבגרת והמתבגר עלולים לפגוש בחייהם: מחלות נפש, התמכרויות, טראומות והפרעות פוסט-טראומטיות, ובו-בזמן את חשיבותה של ההתמודדות. **החלק השלישי** רלוונטי מאוד לקורא הישראלי בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר, המלחמה המתמשכת והחטופים, והוא מתמקד בחיים במחיצת הורה שחוה טראומות אשר עלולות להתבטא גם במחלת נפש, התמכרות ופוסט-טראומה. המחברות מסבירות לקוראים את הרגישות הרבה בחיים לצד הורה פוסט-טראומטי או עם תסמינים נפשיים, איך לבטא רגשות, אך להתחשב במצב ולהתמודד איתו. עם זאת הן מסבירות שאין לחשוש לבקש עזרה ותמיכה מהסובבים וגם עזרה מקצועית. המחברות מעניקות חשיבות רבה להיבט החברתי ולתווית השלילית שלעיתים קרובות משויכת למחלות נפש ולפוסט-טראומה. לבסוף, **חלקו הרביעי** של הספר מתמקד בעזרה העצמית – כיצד המתבגר או המתבגרת יכולים לנהל את חייהם – מהם הגורמים שיכולים להגן עליהם ולמנוע בעיות נפשיות, החל מגורמים פרטניים, משפחתיים וחברתיים וכלה בגורמים קהילתיים וציבוריים. הספר סוקר אסטרטגיות ספציפיות לחיזוק החוסן הנפשי, שבחלקן רלוונטיות לקורא הישראלי ובחלקן מוסיפות מידע ומעוררות מחשבה.

בנקודה זו יש להדגיש כי כפי שהוזכר לעיל, הספר נכתב למתבגרים אמריקנים, קרוב לוודאי ממעמד הביניים. המחברות, במטרה להתמודד עם ההתייחסות הסטראוטיפית למחלות נפש ותפיסות מוטעות בנוגע לבריאות הנפש, מנסות לנרמל התייחסויות אלו בדוגמאות של דמויות ידועות מעולם התרבות, הספורט והמדע (שרובן מדברות אל הקורא האמריקני, אך לא רק אליו). ייתכן שהקורא הישראלי ימצא אמירות ואף הצעות ועצות שאינן בהלימה עם התרבות הישראלית. עם זאת, התופעות הן כלל-אנושיות, וההתמודדויות אף הן דומות ולעיתים זהות.

הספר מלווה כאמור במעין מבחנים עצמיים – שאלון, שמוצג בראשית כל פרק, שהקורא אמור לענות עליו בהתאם למשפחתו, לבריאות הנפש של ההורים כפי שהיא נתפסת על ידו, לזיכרונות העבר, להווה ודאגותיו ולציפיות או התקוות לעתיד. הפרקים נעים בין בחינה אישית של הקורא בהתייחסות לנושא הפרק (דיכאון וכדומה), למידע עובדתי מבוסס ראיות ועצות ישימות, כמו תרגילי מיינדפולנס, הצעות לכתיבה ביומן והדרכה לבניית קשרים משמעותיים. בנקודה זו ברצוני להרחיב את הדיון על פרק

שדן באחת התוצאות האפשריות של חוויה טראומטית – ה-PTSD. סקירת הספר נכתבת במהלכה של מלחמת 7 באוקטובר, מלחמה שרבים חוו בה חוויות טראומטיות קשות, הן באותו יום בעוטף ובמסיבת ה"נובה" והן במהלך הקרבות עד עצם היום שבו הסקירה נכתבת. רוב הנחשפים לאירועים הטראומטיים, בין אם באופן ישיר ובין אם בעקיפין, באמצעות האזנה לחדשות, צפייה בטלוויזיה או קבלת מידע מפה לאוזן, מתמודדים בהצלחה וחוזרים לחיים תקינים, אך רבים מביניהם (כ-10%) עלולים לפתח תסמונת פוסט-טראומטית כרונית (קלה או חמורה), שמלווה במקרים רבים בתסמינים נוספים, כגון: דיכאון, התמכרות לתרופות ולאכזוהול, חוסר סבלנות והתנהגות אלימה. השפעתם של תסמונות והפרעות אלה על בני המשפחה, כולל ילדים מתבגרים, עלולה להיות קשה. פרק 6, שדן בסוגיה זו, פותח בתיאור מקרה אמיתי של משפחה שהתפרקה בעקבות פציעתו הפיזית והנפשית (PTSD) של אביו של פאול, נער בן 18. הספר מוליך את פאול ונערות ונערים נוספים בנתיב להתמודדות יעילה עם קשיים אישיים ומשפחתיים, כולל מחלות נפש של ההורים; כל זאת, כאשר המוטו המרכזי לקוראים, לנערה ולנער, אופטימי – עזרה קיימת, מותר לבקש עזרה ממגוון רב של מקורות, והחלמה של ההורה אפשרית.

חלקו השלישי של הספר מתמקד בחיים במחיצת הורה חולה נפש או עם היסטוריה של חוויות טראומטיות ו-PTSD. בחלק זה של הספר, המחברות מלוות את המתבגרת והמתבגר, צעד אחר צעד, בהתמודדות הרגשית והמעשית כאחת; זאת תוך עידוד, קבלה והכלה וכן תוך הכוונה לפעילות, הן ברמה האישית והן בקבלת עזרה נוספת מהסביבה החברתית, משירותי הרווחה ומשירותי הבריאות.

האופטימיות של מחברות הספר, האמונה כי ניתן להדריך מתבגרים במצוקה ולסייע להם, בולטת, אך ייתכן כי חלק מהקוראים הישראלים ימצאו את העצות שטחיות, כלליות או חוזרות על עצמן. הספר שם דגש רב על הבנה וזיהוי של הרגשות המלווים את מצבי המצוקה, על הדרכים האפשריות לביטוי, ומעל לכול על עידוד חיובי – החלמה אפשרית.

לסיכום, "אני לא לבד" הוא ספר קריא ונגיש, הוא אינו מדעי פורמלי, אך מבוסס על ידע ומחקר. בראש ובראשונה הוא מציע למתבגר ולמתבגרת במשפחה במצוקה הדרכה, הנחיה ותמיכה רגשית ומזכיר להם שהמצוקה והבדידות אינן צו הגורל, ושניתן להתמודד עימן. בישראל הספר יכול לשמש כמדריך לפעילות למדריכי נוער, מורים ומחנכים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים בעבודתם עם נוער במצבי סיכון ובמצוקה.