

החלמה בחברה הערבית: על המסע שלי בעולם בריאות הנפש

עורכת המדור: פרופ' נעמי הדס לידור

מאת: שרה דעאס עיראקי



נעמי הדס לידור

ואז שאלתי אם יש לפחות מסגרות טיפול. הפנו אותי למרפאה קטנה בטייבה בשכונה בעייתית עם הרבה סמים. נכנסתי אליה. היו בחדר ההמתנה לפחות 20 מטופלים שלא היה אפשר לראות אותם מרוב העשן בחדר. אחרי שיחה עם הצוות, הבנתי שהיו ניסיונות של משרד הבריאות ועמותות מהמגזר היהודי לפתח שירותים, אך ללא הצלחה. הרגשתי מחויבות לאומית להרים את הכפפה. היה לי ברור אינטואיטיבית, בלי לקרוא ספרות, שהסיבה לכישלון היא שהאנשים הטובים שניסו לקדם את הנושא פשוט אינם מהחברה הערבית, לא מבינים את תפיסת המחלה ואת דרכי ההתמודדות עם המחלה בחברה שלנו, נושא שכיום זוכה להכרה גוברת במחקרים ברחבי העולם.

אני רוצה לספר לכם על הדרך שעברתי כמרפאה בעיסוק בתחום השיקום הפסיכיאטרי, הדרך המשקפת, כפי שתראו, את השינויים שהתחוללו בחברה הערבית מבחינת תפיסת השיקום וההחלמה של אנשים המתמודדים עם מחלה פסיכיאטריות.

ב-2003, בשנתי האחרונה ללימודי תואר ראשון בריפוי בעיסוק, הייתי אמורה לעבור הכשרה בתחום בריאות הנפש. לא רציתי להיכנס לבית חולים פסיכיאטרי. אני מודה, זה הרתיע אותי. ובוודאי שלא שקלתי עבודה עתידית בתחום בריאות הנפש, ולכן בחרתי לעבור הכשרה במסגרת הקהילה, וזו הייתה בעמותת "בית חם" בבני ברק, שם החל המסע שלי בשיקום. לאט-לאט נעלמו כל הדעות הקדומות שהיו לי לגבי אנשים המתמודדים עם מחלות נפש, התחברתי למתמודדים, והתחזקתי מאוד באמונה שלי שהם יכולים לחיות חיים משמעותיים ולהשתלב בקהילה.

באחד הימים ביקשתי לבקר במסגרות שיקום הקיימות באזור מגוריי, במשולש, שבו מתגוררים כ-300,000 ערבים. משיחות עם משרד הבריאות התברר שיש בסך הכול שני מועדונים של "אנוש" באום אל פאחם, עיר קטנה ומסורתית, שנותנים שירות לתושבי העיר והכפרים בסביבה.

"עצבים", ממילא יש עודף של נשים צעירות בחברה ובוודאי ימצאו לו מישהי. אם הוא נשוי, החלמה פירושה שהמתמודד לא יעשה בעיות ולא יפריע. אם מדובר בצעירה, החלמה פירושה שתשב בשקט בבית והעיקר שלא תפגע במה שמכונה "כבוד המשפחה". כל הידרדרות במצב הנפשי נתפסת כחוויה קשה ולחזרה לנקודת האפס.

ומה עם ניהול המחלה? כאן חשוב לציין שההתמודדות עם הסטיגמה קשה יותר מן ההתמודדות עם התסמינים. המשפחות עושות מאמצים עילאיים כדי להסתיר את המחלה. אבל אתם יודעים מה? כשמתפרצת מחלה כלשהי מהר מאוד כולם יודעים על זה. ובכל זאת המשפחה ממשיכה להעמיד פנים ואם היא מודה במשהו אז זו "מחלת עצבים" – ביטוי שקל יותר לקבל אותו מאשר "מחלת נפש", המזוהה עם שיגעון או "ג'נון" הקשור לג'ין, לדיבוק, ועל כן לריחוק מן הדת!

מבחינת טיפול תרופתי, נדהמתי לגלות שרוב המתמודדים לא השתמשו בתרופות באופן סדיר – בדרך כלל, המשפחה אף הייתה מודעת לכך. לעומת זאת, חלקם ניסו להתמודד עם המחלה דרך קריאה בקוראן ותפילות. חשוב לי להדגיש שחינוי לתת מקום מרכזי לרוחניות, שהיא חשובה להחלמה, כי 80% מגדירים עצמם כדתיים או מסורתיים. למעשה, ההתעניינות ברוחניות במחקר של ימינו גברה כל כך עד שכיום ההתייחסות אליה נחשבת לחובה אתית של טיפול מקצועי (Milner, Crawford, Edgley, Hare- Duke, & Slade, 2019).

במפגשים עם המשפחות סיפרתי על ההתמודדת עם המחלה, על סל שיקום ועל חשיבות העבודה. בעזרת תמיכה משמעותית של משרד הבריאות התקדמנו: עם כל סיפור הצלחה, הסטיגמה של

את היום הראשון התחלתי בביקור חוזר באותה מרפאה נידחת. כששיתפתי אותם שאני רוצה לשלב מתמודדים בעבודה בשוק החופשי צחקו עליי. הבנתי מהר מאוד שכדי להתקדם אני חייבת לבקר את האנשים בבתיים, מכיוון שהמפתח להצלחה מצוי בידי המשפחות כמאפיין חברה מסורתית. התחלתי בביקורי בית, וראיתי את אותה התמונה ממש בכל הבתים: אם מדובר בגבר אז הוא יושב על הספה בסלון ולידו כוס קפה ומאפרה מלאה בסיגריות, אם מדובר באישה אז היא מסתגרת בחדרה. כל המשפחות תיארו חוויה של טראומה קשה מאוד עם הופעת המחלה – אירוע שטלטל את המשפחה כולה והפר את האיזון, וגרם לתחושות של אשמה, כאב, בדידות ובושה.

קוראים יקרים, אל תזלזלו בחשיבות ביקורי הבית בחברה הערבית. הם מבססים אמון וכבוד הדדי בין אנשי מקצוע ובני המשפחה, מאפשרים היכרות עם הסביבה הטבעית של המתמודד וזיהוי צרכים (כולל חומריים) של המשפחה. יותר מכול, הם תורמים לגיוס בן המשפחה המשמעותי לקידום תהליך השיקום וההחלמה וזה בעצם המקום שממנו מתחיל המסע.

המפגש עם המשפחות והמתמודדים העלה בי תהיות: מהי החלמה בחברה הערבית? האם תפיסת ההחלמה על פי ההגדרה המערבית בכלל ניתנת להטמעה בחברה הערבית, לאור הדגש שלה על הפרט? דבר אחד היה ברור לי מאוד: שבחברה הערבית אין לדבר על תהליך אישי. מוטב להגדיר את ההחלמה כמסע משפחתי להתמודדות עם המחלה והסטיגמה, שכולל את קבלת הדין האלוהי. אני גם נוהרת מלהשתמש במילה "תהליך", כי המשפחות רוצות לראות תוצאות קונקרטיות. אם מדובר בצעיר רווק, יש לחתן אותו, וזו ממש לא משימה קשה. למרות שהוא מתמודד עם מחלת

קפה. מעט מאוד דיברו על המחלה עצמה. במפגש הסיום של אחת הקבוצות, חברי הקבוצה התבקשו לסכם את החוויה שעברו. הם תיארו אותה כיונה שהתחילה ללמוד לעוף: בהתחלה היא חשה בסכנה, אך לאט-לאט מצליחה להתרומם. בדרך היו נפילות, אך הן לא החזירו את היונה לנקודת ההתחלה. לפעמים היא שמרה על אותו קו גובה, אך בהמשך שבה לדאות כלפי מעלה עד שהגיעה לפסגה המיוחלת.

היום אני פותחת את העיניים ורואה שינוי והתפתחות משמעותיים בהתייחסות החברה הערבית לאנשים המתמודדים עם מחלות הנפש ומשפחותיהם, אך עדיין יש לנו דרך ארוכה. ראשית, תחום השיקום ובכלל תפיסת ההחלמה והמשמעות של המושג כמעט לא נחקרו בהקשר הערבי. על כן אני חושבת שיש מקום להשקיע בלימוד, בהטמעת התערבויות רלוונטיות ובמחקר על מנת לפתח תפיסות וגישות מותאמות תרבות.

כרמה הפרקטית: המשך הנגשה תרבותית של שירותי בריאות הנפש ובפרט, התערבויות מקדמות החלמה, ובכללן התערבויות המיועדות לבני המשפחה.

כרמת המדינית: אנו מקווים שבעתיד תוסדר הזכות לקבל שירותי בריאות נפש מותאמים התאמה תרבותית ויוקצו לכך משאבים ייעודיים.

כרמה ההברתית: הקמת תנועת צרכנים ובני משפחה בחברה הערבית, כדי שנוכל ללמוד מן הידע שנצבר אצלם בעקבות ההתמודדות עם המחלה באופן שיקדם את ההחלמה ויפחית את הסטיגמה.

כרמה האישית: אני נרגשת לחוות את השינויים בתפיסות ובפיתוח השירותים שחלים בחברה

העובדים במרפאה פחתה והמוטיבציה עלתה. במקביל החל להתפתח גם שירות החונכות. ומהר מאוד נפתחו עוד ועוד שירותים. כיום יש מגוון רחב של שירותי שיקום שכוללים גם מרכזי ייעוץ למשפחות העושים עבודה נפלאה.

ועל אף התפתחות השירותים השונים בעשור וחצי האחרונים עדיין שיעור הפונים לקבלת שירותי סל שיקום נמוך. אם רוצים לצמצם את הפערים יש להנגיש מבחינה תרבותית את השירותים המצויים (Soto, Smith, Griner, Domenech, Rodriguez, & Bernal, 2018). אחד המאמצים העיקריים בתחום זה בשנים האחרונות היה התאמה תרבותית של ההתערבות בניהול מחלה והחלמה (Illness Management and Recovery (IMR).

ההתערבות IMR היא התערבות טיפולית שיקומית מבוססת ראיות שפותחה בארה"ב, ולה שתי מטרות מרכזיות: לעזור לאדם להתקדם בתהליך ההחלמה באמצעות זיהוי וקידום יעדים אישיים תוך רכישת ידע וכישורים חינויים שיעזרו לו לנהל את מחלתו ולשלוט בתסמינים שלה. היא פותחה בארצות הברית והיא מבוססת על ראיות (Mueser et al., 2002). ההתערבות נלמדת בבית הספר לשיקום והמלמדים והלומדים בו הם אנשי מקצוע ממקצועות העזרה השונים וגם צרכנים נותני שירות. תהליך ההתאמה של ההתערבות כלל שינויים בתוכן ההתערבות שנגעו להבדלים חברתיים, תרבותיים ודתיים, תוך שימור מרכיבי הליבה. היא כללה גם הפקת חוברת מתאימה המלווה את משפחות המשתתפים.

בתחילת ההתערבות, התבקשו המתמודדים להגדיר מה היא החלמה בעבורם? הם הגדירו אותה דרך מטרות קונקרטיות: החלמה היא לבנות בית, להתחתן, ללמוד, לקבל רישיון נהיגה, לצאת לבית

Mueser, K. T., Corrigan, P. W., Hilton, D. W., Tanzman, B., Schaub, A., Gingerich, S., ... & Herz, M. I. (2002). Illness management and recovery: A review of the research. *Psychiatric Services, 53*(10), 1272-1284.

הערבית בימים אלו. אני אף שמחה באופן אישי על ההודמנות שניתנה לי בעבודת הדוקטורט שלי ובתפקידי בבית הספר לשיקום להיות חלק מרכזי בחשיבה, בפיתוח ובהטמעה של המענים השונים בחברה הערבית.

Soto, A., Smith, T. B., Griner, D., Domenech Rodríguez, M., & Bernal, G. (2018). Cultural adaptations and therapist multicultural competence: Two meta-analytic reviews. *Journal of Clinical Psychology, 74*(11), 1907-1923.

ולבסוף, איני יכולה להתעלם מן הפערים שיש בין יהודים לערבים בישראל. עם זאת כשאני בוחנת את הסיפור שלי מתחילתו ועד היום, אני יכולה לומר – בהתרגשות ובגאווה – כי הפערים הצטמצמו בעקבות שיתוף פעולה של אנשים נהדרים, ערבים ויהודים.

נכתב בידי: **שרה דעאס עיראקי**, MSc, OT,
דוקטורנטית בחוג לבריאות נפש קהילתית ואחראית
פיתוח בית הספר לשיקום שילוב והחלמה בבריאות
הנפש הקריה האקדמית אונו.

זה בהחלט אפשרי!

מקורות

נערך בידי: **פרופ' נעמי הדס לידור**, OT, PhD,
ראשת תוכנית לימודי תת התמחות בתואר השני
בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב,
בנושא: בריאות הנפש בקהילה. מנהלת בית הספר
הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בבריאות הנפש
בקריה האקדמית אונו.

Milner, K., Crawford, P., Edgley, A., Hare-Duke, L., & Slade, M. (2019). The experiences of spirituality among adults with mental health difficulties: a qualitative systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 29*, 1-10.

המידעון האלקטרוני

החברה הישראלית לריפוי בעיסוק מזמינה אתכם להתעדכן
מדי חודש דרך מידעון הנשלח אליכם בדואר אלקטרוני.

במידעון מידע בנושאים שונים:
חדשות המקצוע, קורסים והשתלמויות, חדשות מהאקדמיה ומהשטח ועוד.

הרשמה לקבלת המידעון

דרך החברה:

www.isot.org.il

להוספה לרשימת התפוצה (בתחתית הדף)