

בדידות ומצוקה רגשית בזקנה *ד"ר שירי דניאלס

"אל תשליכני לעת זקנה ככלות כוחי אל תעזבני" נאמר במקורות. מאחורי הפסוק נוגע הלב, עומדת החרדה הכלל אנושית מפני הישארותנו בודדים במערכת חיינו בעת זקנה וחולי.

בזקנה באים לידי ביטוי מצבי אובדן רבים, בטווח זמן קצר יחסית ובעוצמה גבוהה. ההתמודדות רבת הפנים עם אובדן הנה קשה ומהווה מקור ללחץ מתמשך ומצוקה נפשית.

בין מצבי האובדן הקיימים הזקנה ניתן למנות את המצבים הבאים:

- אובדן הזהות המקצועית והתעסוקתית עם סיום העבודה והפרישה לגמלאות .
- אובדן רווחה כלכלית מיעוט הכנסות במקביל לעלייה בהוצאות בריאותיות .
- אובדן יכולות פיזיות הפחתה הדרגתית בכושר, בכוח הפיזי וביכולות הגופניות .
- אובדן דימוי גוף שינוי במראהו החיצוני של האדם (עורו, מבנה גופו, יציבתו וכד').
- אובדן בריאות פגיעה במצב הבריאותי, יחד עם עלייה הדרגתית במצבי חולי ומידת חומרתם.
- אובדן חברתי עם התדלדלות הקשרים החברתיים בעקבות תחלואה ומוות, איבוד מעמד מרכזי במסגרת משפחתית ופגיעה במעגלי התמיכה החברתית. הרגשת בדידות קשה שמלווה בתחושה שאין עם מי לדבר.
- אובדן יכולות מנטאליות - קשיי זיכרון וריכוז הדרגתיים, ירידה בתפקודי חשיבה ותפיסה.

תהליך ההזדקנות הנו תהליך מורכב, המציב בפני הפרט אתגרים לא פשוטים, אשר מצריכים משאבים נפשיים של התמודדות והסתגלות. הזקן נאלץ להתמודד עם שינויים ותהפוכות בחייו, לרבות אובדן, פרידות, ירידה בתפקוד ותלות גוברת בקבלת סיוע מהסביבה.

מחקרים מצאו כי תחושת בדידות משפיעה, הן על תוחלת החיים והן על איכות החיים. כל אחד חווה בדידות שהיא חוויה אנושית קיומית בסיסית. ביטויי הבדידות משתנים במעגל החיים: גיל ההתבגרות מעבר מתלות בהורים לגיבוש זהות באמצעות החברים, קבוצת השווים. לכן חרם או בריונות בגיל הזה- יכולים להנחית פגיעה אנושה, כי הצורך והכמיהה להבנה וקבלה מצד החברה הם עצומים.

קשישים - ריבוי פרידות ואובדנים, בגידה של הגוף, פרישה מהעבודה התחושה שהם נדחקים החוצה בעולם ששייך לצעירים. האתגר נעוץ בהסתגלות, השלמה ובמציאת משמעות חדשה. חשוב להבין כי בדידות היא סובייקטיבית: נקבעת לפי איכות הקשר ולא כמות הקשרים או האינטראקציות. כלומר, אפשר להרגיש בודד בתוך קשר ואפשר להיות לבד אבל לא בודד.

מודעות לתחושת הבדידות בתוכנו חשובה, כי אי אפשר לברוח מעצמנו. היכולת להכיר בה ולתת לה מקום ולפגוש בה בהרבה חמלה ועדינות, משפרת את היכולת שלנו לחיות עם החלל בתוכנו מבלי לרוץ ולמלא כל דקה של פנאי בעשייה קדחתנית. יותר להיות פחות לעשות.

יש המבדילים בין בדידות מצבית, שיכולה להיווצר בנסיבות מסוימות כמו מעבר למקום חדש, אובדן או משבר לבין בדידות תכונתית, תחושה שמתקיימת ללא תלות במצב או נסיבות. אצל ילדים ומתבגרים וגם אצל מבוגרים, לפעמים אנחנו רואים היעדר מיומנויות חברתיות בנושא שיתוף וניהול שיחה. יש המדברים על השפעת העידן הדיגיטלי למרות שבמהלך ההתמודדות עם מגפת הקורונה למדנו כי גם מרחוק ניתן לבטא קרבה ואהבה. החדשות הטובות הן שניתן ללמד אמפתיה והקשבה שהם נוגדנים לבדידות שקיימים בפוטנציאל אצל כל אחד מאתנו.

גם התנדבות היא פתרון לבדידות - מקנה תחושת שייכות ומשמעות. בדידות היא אמנם מגפה אבל לכל אחד מאתנו יש חיסון- היכולת להקשיב, להתעניין, להושיט יד לאחר ולא להשאיר אותו לבד. בחשכת הבדידות כל אחד מאתנו יכול- להיות פנס.

***ד"ר שירי דניאלס, המנהלת המקצועית הארצית של עמותת עזר"ן.**