

הסטיגמה של בעיות נפשיות בצבא



יובל חביב ועמית רימון,
עורכים דיגיטליים

ביבליוגרפיה:

- [1]. Greene-Shortridge TM, Britt TW, Castro CA. The Stigma of Mental Health Problems in the Military. Mil Med [Internet]. 2007 Feb 1;172(2):157–61. Available from: <https://doi.org/10.7205/MILMED.172.2.157>.

הסטיגמה הנלווית למחלות נפשיות ולבקשת עזרה למצוקה זו במסגרת הצבאית. נבדקו עדויות על הסטיגמה הציבורית בנוגע להפרעות נפשיות. הכותבים זיהו כי באופן כללי הציבור מחזיק בסטריאוטיפים שליליים על אנשים עם בעיות פסיכולוגיות, דבר אשר מוביל לאפליה פוטנציאלית כלפיהם. הפנמת נורמות חברתיות אלו מביאה לסטיגמה עצמית, להערכה עצמית נמוכה ולירידה במוטיבציה לפנות לעזרה. גם אם חיילים רוצים לבקש עזרה לנוכח קשיים פסיכולוגיים, מכשולים לטיפול נפשי עשויים למנוע מהם לבקש את העזרה לה הם זקוקים. ברשימה זו מוצע מודל כולל הממחיש כיצד הסטיגמה הנוגעת לבעיות נפשיות עלולה למנוע מחיילים לקבל עזרה. כמו-כן, מוצעות כגון מספר התערבויות אפשריות להפחתת הסטיגמות בצבא.

לאחרונה התפרסמה בארצות הברית הודעה לעיתונות שבה דווח כי 30% מהכוחות שחזרו מהמלחמה בעירק חוו סוג כלשהו של מצוקה נפשית. לרוב, הביטוי הקליני כלל: חרדה, דיכאון, סיוטים, כעס חמור וחוסר יכולת להתרכז. בנוסף לכך נמצא שכ-16% מהחיילים שחזרו מעירק בשנת 2004 חוו לחץ חריף או הפרעת דחק פוסט טראומטית [1]. מצבי הלחץ הנפוצים ביותר אשר דווחו על-ידי חיילים במהלך המלחמה, כללו טיפול בשרידי אדם, הריגת אויב, צפייה במכרים הרגים או פצועים, מוקשי דרך וחוסר יכולת לבלום מצבים אלימים. יותר מ-90% מהחיילים שחזרו מעירק דיווחו כי נתקלו במצבי לחץ אלה, כאשר 12% מהם דיווחו שנפצעו. אורך השהות בשטח האויב גם הוא היווה מקור נפוץ ללחץ נפשי, וכמו שאר מצבי הלחץ אשר צוינו לעיל, הצביע על קשר ישיר לשיעורי PTSD בקרב חיילים.

למרות שחיילים רבים חווים בעיות פסיכולוגיות כתוצאה מלחצי הלחימה, רובם אינם פונים לקבלת עזרה בהתמודדות עם קשיים אלו. עם שובם לארצם ממלחמה, חיילים דיווחו כי כחות נוח להם לדון על בעיות פסיכולוגיות לעומת בעיות רפואיות. מבין החיילים שאובחנו כסובלים מהפרעה נפשית, רק 38%-45% הביעו עניין בקבלת עזרה [1].

מה גורם לחיילים עם בעיות פסיכולוגיות לא לפנות לקבלת עזרה מאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש? במאמר נטען כי גורם מרכזי הוא הסטיגמה הכרוכה בהודאה בבעיה ובבקשת עזרה. מחקרים מעטים נערכו על הסטיגמה הקשורה להודאה בבעיה פסיכולוגית בהקשר צבאי.

קיימות שלוש אמונות מרכזיות המדווחות בספרות המחקרית, הרווחות בציבור ביחס לאנשים עם מחלות נפש:

- "סמכותיות" – אנשים עם מחלת נפש נתפסים כחסרי אחריות וכאנשים שאינם מסוגלים לטפל בעצמם.
- "פחד והדרה" – צריך לחשוש מאנשים עם הפרעות פסיכולוגיות ולהפרידם מהחברה.
- "חסד" – אנשים עם מחלות נפש נתפסים כילדים, תמימים וחסרי ישע ועל כן יש לעזור להם.

מכאן, ניתן להסיק כי חיילים נמנעים מבקשת עזרה פסיכולוגית לאור החשש החברתי מ"הדבקות" הסטיגמות הללו עליהם.

הנה שתי שיטות אשר נמצאו יעילות להפחתת הסטיגמה על מחלות נפש הרווחות בחברה:

- חינוך בנושא הפרעות נפשיות – מתן מידע מדויק על האטיולוגיה ומהלך הטיפול בבעיות פסיכולוגיות הוכח כיעיל בהפחתת הסטריאוטיפים השליליים סביב הבעיה.
- קידום קשר עם אנשים הסובלים ממחלת נפש – השיטה עובדת בצורה המיטבית כאשר נפגשים במתכונת של אחד על אחד, בסביבה שיתופית ולא תחרותית [1].