



**משרד  
הבריאות**  
לחיים בריאים יותר

מינהל הרפואה  
מערך פסיכולוגיה | משרד הפסיכולוג הארצי  
Psychology Division – National Chief Psychologist's Office

י"ח בניסן, התש"פ  
12 אפריל 2020  
203405020

לכבוד  
מנהלי השירותים הפסיכולוגיים

שלום רב,

## הנדון: עבודת מערך הפסיכולוגיה בהתמודדות עם הקורונה – דגשים – מסמך 2

ההתמודדות עם הקורונה נמשכת בעידן של מציאות משתנה ועמומה, והיא מחדדת היבטים שונים של צרכים ושל מיומנויות נדרשות בכלל ובתחום הפסיכולוגי בפרט. נושאים שצריכים להשפיע על עבודתנו היום:

1. חשש להתעצמות של תחלואה גופנית ומצוקה נפשית תוך כדי התמשכות ההתמודדות עם הקורונה ובימים שאחריה.
2. חשיבות הדגשת החוסן והכוחות שעומדים לרשות המתמודדים והגברת פעילויות של מניעה ראשונית ושניונית.
3. חשיבות המעורבות הארגונית הן בהגברת שיתופי הפעולה בין תחומיים ובין מקצועיים והן בהרחבת צעדים ניהוליים שינכחו את עבודת הפסיכולוג.
4. מעורבות בניסוח המסרים לכלל האוכלוסייה – העברת מסרים קצרים וברורים, בכלל ובתוכניות הילדים בפרט של אופני התמודדות, רווחה נפשית וכד'.

מסמך זה נועד לסמן כיווני עבודה מומלצים למערכי פסיכולוגיה בארגונים השונים בתחומים הבאים:

1. סוגיות ניהוליות של מערך הפסיכולוגיה בארגון – אבחון צרכים ובניית מענים לאוכלוסיות השונות בארגון.
2. היום שאחרי – פעולות עכשוויות נדרשות לצורך התארגנות לקראת העתיד.

### סוגיות ניהוליות של מערך הפסיכולוגיה בארגון

בימים של משבר, למנהלי השירותים הפסיכולוגיים בארגונים השונים משימות מרובות. הם נדרשים להוביל את הצוותים ולתת מענה לפסיכולוגים עצמם, לשמר ולשפר את המענים המקצועיים למטופלים ולצוותים ולעמוד מול גורמים ניהוליים ומממנים שלא תמיד יודעים מה באיזה אופן הם יכולים להיעזר בשירותי הפסיכולוגיה בארגון.

לאור זאת, עלינו, מנהלי המערכים הפסיכולוגיים לחתור להשגת היעדים הבאים:

1. יצירת נוכחות משמעותית וברורה של פסיכולוגים בכל מוקדי הטיפול והעבודה עם הקורונה עבור הצוות הרפואי ועבור המטופלים. הנגשה של השירות: הצעת אפשרויות הסיוע, בירור צרכים והתגייסות למתן מענה רחב ככל שניתן, הרתמות במקום הסתגרות.
2. בניית מערכי הדרכה וכלים עבור הצוות הרפואי והטמעה בתוך המסגרת הרפואית באופן מותאם לפעילות. (למשל: לחשוב על רעיונות יצירתיים של תמיכה בצוותים רפואיים כגון: 10 דקות הרפיה/ ונטילציה/ מיינדפולנס לכל איש צוות רפואי בתום משמרת ארוכה. ויסות החוויה הרגשית, מיקסום משאבים פנימיים וחיצוניים שברשות האדם וכד').
3. יצירת מפגשים הנוגעים לסוגיות המעסיקות פסיכולוגים: נושאים של מענים מגוונים ומותאמים למטופלים ולצוותים, טיפול ואבחון מרחוק.
4. התמקדות באוכלוסיות שנפגעות במיוחד: קשישים, אנשים עם מחלות ונכויות, ילדים, בעלי צרכים מיוחדים צעירים ללא ילדים, נשים, אנשים עם הכנסה לא קבועה, אנשים עם מחלות רקע, משפחות שחוו אובדנים על רקע הקורונה ועוד.



**משרד  
הבריאות**  
לחיים בריאים יותר

מינהל הרפואה  
מערך פסיכולוגיה | משרד הפסיכולוג הארצי  
Psychology Division – National Chief Psychologist's Office

5. בניית מאגר ידע ומידע המבוסס על יצירות ויוזמות של פסיכולוגים ולשימוש כלל הפסיכולוגים. חשוב שהמידע יגיע מכלל מוקדי הפעילות: בתי חולים כלליים ופסיכיאטריים, מרפאות ראשוניות/מייעצות/מכוניס, מרפאות ברה"נ, פנימיות נער בסיכון, מוסדות חינוך: בתי ספר, גנים חינוך רגיל/מיוחד, פנימיות חינוכיות, התפתחות הילד, שירותי תעסוקה ועוד

#### היום שאחרי

יש צורך בהיערכות לקראת התגובות הנפשיות והתפקודיות הצפויות בקרב אוכלוסיות שונות גם כאשר נחזור לשגרה, תהא זו אשר תהא. אמנם קיימות עדויות מחקריות מהתמודדות האוכלוסייה עם מגיפות קודמות (סארס, אבולה) על קיומם של כלי התמודדות ומרכיבי חוסן משמעותיים המסייעים לאוכלוסייה לחזור באופן הדרגתי לשגרה החדשה שלאחר המגפה. יחד עם זאת במקומות שהתרחש גם משבר כלכלי בעקבות מגיפה, עוצמת המצוקה הייתה גבוהה יותר. בנוסף, גם כיום נחשפים ממצאים מאד מטרידים בנוגע לכך שאנשים עם מחלות אחרות שאינן קורונה נמנעים מלהגיע לבית החולים בתקופה האחרונה. כך שייתכן שבעוד כחודש נהיה מוצפים באנשים עם התקפי לב בדרגות חומרה גבוהות יותר, מצבים סוכרתיים לא מטופלים, אירועים מוחיים ועוד. חשוב לשים לב לכך שממצאים ממחקרים בסין כבר מראים שהצוות הרפואי מגיב בשכיחות גבוהה מאד של דיכאון ושאר בעיות רגשיות, לאחר שוך המשבר הרפואי. כך שניתן לצפות לכך שדווקא עם הדעיכה של הווירוס אנו נמצא עצמנו מול גל הדף של מצוקה נפשית באוכלוסייה הכללית, שיכולים להתבטא גם בשכיחות תופעות כגון סומטיזציה, חרדת בריאות, בידוד והתכנסות שמקשים על החזרה לשגרה. ובמיוחד ילדים, ובפרט אלה עם התמודדויות נפשיות או קשיים על הרצף ההתפתחותי שעלולים להתקשות לחזור למסגרת. חשוב להתחיל כבר כעת לחשוב מה נכון שנעשה היום כדי לצמצם תופעות מעין אלו ביום שאחרי. (לזהות אוכלוסיות יעד המועדות לפתח תסמינים ואשר החזרה לשגרה היא זו שתהווה להם משבר, לצד התמקדות באוכלוסיות פגיעות במיוחד. יצירת מענים ובעיקר פעולות של הגברת חוסן לכלל האוכלוסייה). בנוסף לכך, עלינו להתחיל לארגן את הפעילות של הפסיכולוגים בתמיכה בהתמודדות עם תופעות היום שאחרי על סמך אותם עקרונות חשובים הנבנים בימי חירום אלו. מבחינה ארגונית, ביום שאחרי המשבר הנוכחי, נבצע חשיבה משותפת ונבחן לעומק את תפקיד מערך הפסיכולוגיה בשעת חירום ואיך נתכונן טוב יותר לפעם הבאה, בתקווה שאף פעם לא תבוא! אני מאמין כי בכל מקרה, הגברת המוכנות תעשה אותנו טובים יותר. מצורף נספח – טבלת ריכוז פעילויות ואוכלוסיות.

בברכה,

גבי פרץ  
פסיכולוג ארצי



**משרד  
הבריאות**  
לחיים בריאים יותר

מינהל הרפואה  
מערך פסיכולוגיה | משרד הפסיכולוג הארצי  
Psychology Division – National Chief Psychologist's Office

### נספח – טבלת ריכוז פעילויות ואוכלוסיות

הטבלה הבאה מרכזת את הפעילויות השונות שחשוב שנתחיל לקדם כבר עכשיו:

אוכלוסיית היעד	הציבור הרחב	פסיכולוגים מטפלים	פסיכולוגים בדרג ניהולי	צוות רפואי כללי שעובד בקו ראשון	צוות רפואי ניהולי
<b>מטרה</b>	הפחתת מצוקה התמקדות באוכלוסיות מיוחדות	הרחבה וגיוון שיטות הטיפול המרוחקות.	יצירת נוכחות משמעותית וברורה של פסיכולוגים בכל מוקדי הטיפול וקבלת החלטות	הפחתת מצוקה מיידית יצירת שיתופי פעולה	בירור צרכים והתגייסות למתן מענה רחב ככל שניתן.
<b>המסר</b>	הדגשת כוחות והזדמנויות. מתן כלים. סיוע במצבים חריפים.	טיפול פסיכולוגי הוא חיוני העבודה מרחוק היא חיונית, אפשרית ומגוונת. בעת הצורך גם העבודה מקרוב היא חיונית.	אתם מנהלי השירות הפסיכולוגי.	חיזוק החוסן, התערבויות במשבר, עבודה משותפת עם מטופלים.	אנחנו חלק מכם, מה אתם צריכים מאתנו? אנחנו רוצים לסייע
<b>איך?</b>	תקשורת ורשתות חברתיות	הכשרות מקוונות וזמינות הקמת אתר מאורגן של איסוף מידע על דרכי פעולה פסיכולוגיות מתאימות, שיטות פעולה שנקטו בהצלחה במסגרות פסיכולוגיות שונות בארץ, והפצתן לציבור הפסיכולוגים	הקמת פורומים של מנהלים, הכשרות מקוונות וזמינות למנהלים, שיתוף בארגון ובשיטות בין מנהלים איסוף מידע מאורגן ושיטתי על העבודה הנעשית בשטח ומידת הצלחתה	נוכחות פיזית ובניית תשתית מקוונת, הפצת הצלחות בעבודה מול צוותים רפואיים בין מנהלים	נוכחות פיזית