

חדשות על אסונות ואסון של חדשות

פרופ' דניאלה קרמר-מור

ראש מרכז שי לפסיכותרפיה רב-ממדית, המכללה האקדמית אורנים

שחיתויות, הפרות אמונים, רצח, אונס, שוחד, פיגועים, תאונות, עוני וחוסר צדק חברתי. אי אפשר לפתוח עיתון, לשמוע חדשות, או אפילו לדבר עם השכנים מבלי להיחשף למנה הגונה של נושאים מפחידים ומרתיעים. אם בעבר החשיפה לחדשות הייתה לא רציפה ומוגבלת לשעות מסוימות בלבד ברדיו ובטלוויזיה, הרי שהיום כל אדם יכול להיות חשוף לחדשות המקוונות, לרשתות חברתיות ולכיסוי 24/7 של כתבי החדשות את מה שקורה בכל פינה של העולם. גם ה"מוסיקה" של החדשות השתנתה עם השנים. מבדיקה של חדשות העבר, מתברר שהכתבים נדרשו לדווח על המתרחש בקול רשמי ובנימה דיווחית, "אובייקטיבית", מתמצתת ומרחיקה. היום יש נטייה לדרמטיזציה רבה, לפרשנות ולמעורבות של הכתב בכל ההתרחשויות, כך שהאסונות אינם מורחקים אלא נמצאים בסלון של כל משפחה ומשפחה בצורה מוחשית וקרובה. בתחרות הרבה הקיימת על הצופים ועל אחוזי הצפייה, כתבי עיתונות וטלוויזיה מנסים להפוך כל פיסת מידע לסנסציונית, גם על ידי תיאור גרפי מדויק של אזורי אסון ושל נפגעים וגם על ידי חזרה נרגשת על אירועים נדירים, שוב ושוב. בעולם של חשיפה לתחרויות ריאליטי (מציאות), על המדיה לשדר אירועים או לצבוע אותם בצבעים קיצוניים יותר ויותר, על מנת להמשיך לעניין את הצופים שפיתחו דה-סנסיטיזציה (כהות חושים) לדיווחים על אסונות ותאונות.

במחקר פסיכולוגי מקיף שנערך ב-1997, חשפו שלוש קבוצות צופים מבוגרים לארבע עשרה דקות של חדשות. בקבוצה אחת היה דיווח שלילי בלבד, על אסונות, תכנים פוליטיים ותאונות. בקבוצה השנייה החדשות עסקו רק באירועים חיוביים (זכיה בפיס, החלמה ממחלות), ואילו הקבוצה השלישית ראתה אירועים ניטרליים. כשבדקו את הרגשתם של הצופים לגבי חייהם האישיים, התברר שהקבוצה שצפתה בחדשות השליליות סבלה מחרדות רבות ומתחושות של עצב וייאוש, בניגוד לשתי הקבוצות האחרות. מסקנת החוקרים הייתה שלתוכן הרגשי של מידע משודר יש השפעה על מצב הרוח של השומע או הצופה. מצבי רוח משפיעים הן על חשיבה והן על התנהגות. בהמשך המחקר ביקשו החוקרים את הצופים בשלוש הקבוצות לתאר דאגה אחת שלהם מחייהם הפרטיים. הצופים בקבוצה של החדשות השליליות תיארו גם את הדאגה הפרטית שלהם במושגים של קטסטרופה ואסון, בעוד שהצופים בשתי הקבוצות האחרות תיארו את הדאגות שלהם כשגרתיות וניתנות להתמודדות. מכאן הסיקו החוקרים שתכנים שליליים (אלה שמעוררים חרדה, עצב, כעס, גועל) יחריפו מאד לא רק את מצב הרוח אלא גם את החשיבה אודות אירועים פרטיים בחיננו,

את זיכרונותינו, את הטרדות והדאגות בחיי היום-יום ואת מידת האמון שלנו ביכולתנו להתמודד עם אירועים קשים.

לחדשות השליליות הרבות מצטרף גם גודש של אי-וודאות פוליטית וכלכלית, ויותר מתמיד אפשר לשמוע זאת בזמן בחירות מתקרבות. הסתה של אנשי ציבור אחד נגד השני במטרה להשחיר את המתחרים ועל ידי כך לצבור "נקודות זכות" לעצמם גורמת להכתמה קיצונית של החלטות העבר וההווה ונבואות מאיימות לגבי העתיד. הבוחר מקבל מידע סותר, מסולף ומגמתי, כשמתרים בו שבחירה לא נבונה שלו תטיל הרס עליו ועל עתידו. קואליציה, אופוזיציה – מי צודק? מי ישיג שלום, שגשוג, ושוויון חברתי, ומי יגרום למלחמות נוספות, לעליית מחירים ולפערים חברתיים בלתי נסבלים? מחקרים רבים מראים שאי-וודאות (דהיינו התחושה שאנו לא מסוגלים לאמוד את ההסתברות של דבר מה) גוררת אתה חרדה, ובמיוחד כאשר אנחנו בספק רב לגבי דברים שנוגעים לרווחתנו ולרווחת יקירינו. גם אם מפלגות ששות לצבור בוחרים בדרך של הפחדות ואזהרות, החברה משלמת את "מס הבחירות" הזה לאורך שנים רבות. סקרים שמצביעים על בוחרים מבולבלים ומאוכזבים או אדישים ומנוכרים, על אבדן אמון בשלטון וייאוש ותחושת גועל ומיאוס כלפי האחראים על טובתם וביטחונם הייצוני והפנימי, משקפים את ההרס החברתי והרגשי שמפלגות מעוררות בבוחרים במכוון, במטרה לגייס עוד קולות לעצמם.

ואם כל החשיפה השלילית הזו למדיה אינה קלה למבוגרים – איך היא משפיעה על מתבגרים ועל ילדים?

מתבגרים מוצפים ב"זוועות" המדיה בגיל שבו הם עוברים שינויים ביולוגיים, חברתיים ורגשיים קיצוניים, וממילא חווים אי-וודאות רגשית אודות זהותם העצמית, הערכת עצמם ותחושת השייכות שלהם לסביבתם המידית. בגיל שבו הם עוברים תהפוכות רגשיות ומאבדים הרבה מתחושת היכולת להתמודד עם שינויים בחייהם הפרטיים, הם גם נחשפים ללא הפסקה לדיווחים "אובייקטיביים" לכאורה על מציאות מפחידה בהווה שרק תהיה גרועה יותר בעתיד. ברגעים שממילא העתיד נראה לא ברור ולא בטוח, הדיווחים מבהילים, ולדעת חוקרים רבים, מעצימים בקרב בני הנוער תחושות של בלבול, תסכול וניכור. הבבואה של הסערה הפנימית מקבלת תהודה חזקה מבחוץ, מעולם המבוגרים שהיו צריכים מטבע תפקידם להשרות במתבגרים ביטחון ותחושת יציבות. מחקרים פסיכולוגיים שעוסקים בתוצאות של החשיפה של מתבגרים לחדשות על אלימות מילולית ופיסית, מראים שמתבגרים רבים מגיבים לחשיפה כזו בנייתוק רגשי (כמנגנון התגוננות), או בחיקוי דרך אימוץ תגובות תוקפניות ואלימות. כשדור המבוגרים מאשים את הנוער של היום בהתנהגות קיצונית, בהתפרצויות של כעס בלתי מרוסן, באי יציבות נפשית, באי כיבוד הזולת ובזלזול מוחלט בערכים חברתיים, הוא מתעלם מכך שהמתבגרים רק מהווים בבואה למה שהם רואים ושומעים בסביבתם.

ילדים קטנים רגישים עוד הרבה יותר לשידורי אי שקט ואלימות. הם פגיעים במיוחד להשפעת המדיה בשל הבנה מצומצמת של המציאות וחוסר ניסיון בעולם המבוגרים. חשיפה

מתמדת לחדשות מדאיגות ומפחידות גורמת אצל חלק ניכר מהם לעליה בחרדות, לניתוק רגשי, לאגרסיביות ולגילויי כעס ואלימות. שהרי מצד אחד הם אינם רוצים להיות בעולם כל כך רע ומפחיד, ומצד שני אין להם לאן לברוח. ילדים מתקשים להבין את המציאות (לעיתים קרובות, גם אנחנו). למשל, כשהם שומעים חזרה מתמדת של אותן חדשות מפי כתבים שונים, הם מפרשים פעמים רבות את הידיעות כידיעות שונות, ולכן אסון אחד שמדווח מספר פעמים נקלט אצלם כשרשרת בלתי פוסקת של אסונות. חשיפה לזוועות יוצרת בילדים תחושה שהם ובני משפחתם נמצאים בסכנה מתמדת, וחלק לא קטן מהם מפתח תסמינים פוסט-טראומטיים של קשיי שינה, קשיי ריכוז, דמיונות חוזרים על אירועים מפחידים, התפרצויות זעם ובכי וכדומה. צריך לזכור שילדים לא פיתחו עדיין "פילטרים" וכל מידע מתקבל אצלם בשחור ולבן. לכן, גם דיווחים מפחידים מארצות רחוקות נתפשים כמהווים איום וסכנה מידיים לילד ולמשפחתו. על אחת כמה וכמה כשהדיווחים עוסקים במקומות קרובים ומוכרים לילד, הוא חווה אותם כאסון ממשי ובלתי נמנע.

למרות כל האמור לעיל, חשוב לזכור שמרבית הילדים גדלים ללא פגע ולומדים להתמודד עם מציאויות מורכבות. זאת, בזכות משפחות שמקנות להם תחושה שיש להם מקום בטוח, אהוב ויציב בבית הפרטי שלהם עם הורים שראויים לאמון וידאגו להם בעת צרה.

מכאן, שהמקום והתפקיד של ההורים (ואנשי החינוך) חשוב יותר ויותר ככוח מווסת ומייצב בעולם שחושף ילדים בכל גיל, בצורה גוברת והולכת, לזוועות. כמובן, יש ערך חשוב לחדשות, כולנו מעוניינים להיות מעודכנים, ולא ניתן להסתיר אותן מן הילדים או למנוע מהם לשמוע על המתרחש. ילדים היום מקבלים מידע על פיגועים והרוגים בזמן אמת, מבלי שאפשר לצנזר זאת. מה שלא ישמעו בבית, ישמעו אצל השכנים והחברים.

מה ניתן לעשות כדי לסייע להם להתמודד?

אל תהיו מכורים לחדשות ברדיו ובטלוויזיה, אין צורך לחשוף אותם לחדשות משך כל שעות היום. מתפקידם של ילדים הוא לשחק וללמוד, לא לצפות בחדשות.

אם אתם צופים בחדשות עם הילד, תפרשו את אשר הם רואים ותבהירו להם שאותן חדשות מסופרות שוב ושוב, ואין מדובר בעוד ועוד אסונות.

בקרו את תגובותיכם לחדשות: לא להתעלם ולהכחיש אבל גם לא להיבהל ולהבהיל. חרדה מדבקת! לכן אפשר לדבר על עצב ודאגה, אבל לא לנבא את אחרית הימים, אלא להדגיש שיש דרכי התמודדות.

מצאו זמן ומקום מתאימים כדי לדבר עם ילדיכם על הקורה בארץ ובעולם. זכרו שחדשות אינן רק קטסטרופות וטרגדיות.

שאלו אותם, איך הם מרגישים לגבי מה שראו/שמעו.

אל תנדבו מידע שאין להם בו צורך, אבל תעודדו אותם לשאול ולבקש הבהרות. אם ילדיכם שמעו דיווחים מפחידים, כל התעלמות תגבירה אצלם הרגשה של חוסר אונים, וגם תערער את הביטחון שאתם יציבים ויודעים להתמודד. הם זקוקים לעזרה בהבנת הסיבות לבלבול ולאי שקט שתוקפים אותם, ורק דיבור מבין, סבלני, אוהב ותומך יוכל לייצב שוב את תחושת הביטחון שהתערערה.

שימו דברים בפרופורציה הנכונה (לא כולם, לא כל הזמן, לא בכל מקום). כמו בכל מצב אחר – תקשורת פתוחה וגלויה, הולמת את גיל הילד, את בשלותו ואת ניסיונותיו הקודמים תסייע לו לא לאבד את תחושת הביטחון גם מול מציאות כואבת.

בזמן בחירות, כשההרגשה השולטת ברחוב היא שכולם משקרים ומזייפים, מבטיחים הבטחות ללא כיסוי ומסיתים נגד כל מי שנושא או יישא באחריות לעתידנו ועתידם, היו אתם ישרים ואמינים כדי שילדיכם ידעו שאי אפשר להאמין לכולם, אבל יש מי שראוי לאמונם והוא קרוב ומשמעותי. זו ההזדמנות ללמד אותם על פי הגיל והיכולת, מהי חשיבה ביקורתית מאוזנת, שמסייעת להפריד בין המוץ לתבן ולגבש סדרי עדיפויות.

ותמיד חשוב כמבוגרים האחראים, להיות ערים לסימנים אפשריים של חרדה ול-"טראומה משנית" (היא טראומה שהאדם עצמו לא חווה אבל ראה/שמע שזה קרה לאחרים): עצב ובכי מתמשכים, חוסר ריכוז, כאבי ראש, בחילות, כאבי שרירים, בעיות שינה, חלומות מטרידים, רגרסיות כגון הרטבה, התבודדות, סירוב ללכת לביה"ס, התפרצויות כעס, דיכאון, אובדן תיאבון, פחדי פרידה, נטייה להידבק ולהיצמד להורה מעבר לרגיל, הסתגרות ושתיקה כרונית.

ומאחר וגם להורים מותר להיבהל ולחוש חוסר אונים במצבי לחץ ומשבר, אל תתביישו לפנות ולבקש סיוע מקצועי אם אינכם יודעים איך לפעול ולהגיב או אם ילדיכם מראים תסמינים מעוררי דאגה. אף אחד מאתנו לא יודע איך לנהוג בכל רגע ובכל מצב, אך תמיד עדיף לשאול ולהסתייע מאשר להתעלם ולאפשר למצב להידרדר.