

צמצום התחלואה הנפשית באוכלוסייה הכללית



שירות חדש של בריאות הנפש בקהילה כקו ראשון, במחוז השרון

אשדה בלור, סינלית דהאן, נעמה פרידמן, ורד סין סוסיה, ד"ר רחל לואיס
בריאות הנפש, מחוז שרון, מערך הרפואה, מכבי שירותי בריאות

רקע

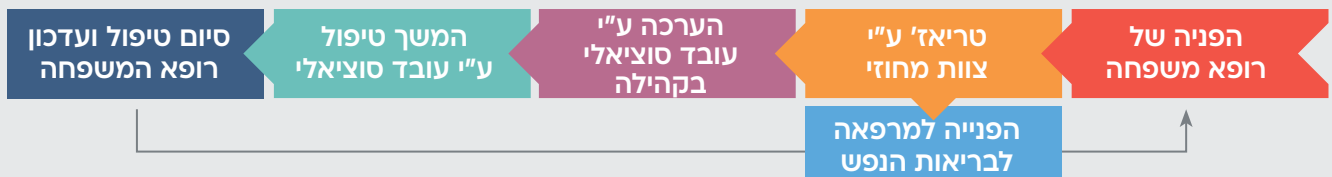
- אנו עדים לעלייה חדה בתחלואה פסיכיאטרית ברמות החרדה, הדיכאון, הפרעות בשינה ובתפקוד וחוסר וודאות בעקבות המצב הביטחוני.
- בעקבות כך, תועדה עליה של 63% בשימוש בתרופות נוגדות חרדה ודיכאון בקרב אוכלוסיית המבוגרים במחוז השרון.
- במקביל קיים "גל שקט" של אנשים שמפתחים סימפטומים רגשיים אך נמנעים מפנייה לעזרה מקצועית, לעיתים בשל סטיגמה או בשל עומסים קיימים במערכת.
- במטה-אנליזה ממרץ 2025 נמצא כי שילוב של טיפול פסיכותרפי בשילוב טיפול תרופתי הוא ככל הנראה יעיל יותר מטיפול בממד אחד.
- מגמות אלה הובילו אותנו לפתח ולהקים שירות ברה"נ חדש שיתפקד כקו ראשון עבור האוכלוסייה הכללית.

מטרה

- בניית שירות חדש – כקו ראשון לטיפול ממוקד משבר שיעדיו:
- הפחתת הסבל הנפשי והפחתת השימוש הלא מבוקר בתרופות.
- מתן מענה זמין ונגיש לאוכלוסייה שאיננה מורגלת בפנייה לבריאות הנפש.

שיטות

הוקם שירות חדש אינטגרטיבי רב מקצועי כפיילוט



טיפול ב- Crisis intervention

- בעת משבר יש חשיבות רבה למיידיות ולזמינות המענה. לרוב מדובר בטיפול קצר עד 12 מפגשים פרונטליים קרוב לבית המטופל.
- שיטות הטיפול כוללות שילוב אלמנטים של טיפול בטרומה – סביב חרדה, דיכאון, בעיות שינה, פלאשבקים, עוררות יתר ועוד.
- הטיפול מתמקד בשיקום תחושת השליטה, מיפוי מקורות התמיכה, יצירת חיבור מחודש לאנשים ומשאבים, הכלה והפגת בדידות וכן מניעת החמרה.
- המטפלים משתמשים בשיטות טיפול הכוללות ACT, EMDR, Mindfulness ועוד.

ממצאים

- השירות נפתח באמצע ספטמבר 2024. עד היום תועדו מעל 200 פניות (40% גברים, 60% נשים).
- כל מטופל עבר הערכה תוך שבועיים מרגע הפניה ונכנס מיידית לטיפול.
- כ- 75% השתמשו בשירותי המרפאה וסיימו את הטיפול בבריאות הנפש.

מסקנות

- השירות החדש יוצר מענה מהיר, אישי וקצר מועד עבור אנשים המתמודדים עם רגשות דחק, חרדה או דיכאון סביב מצבי קיצון.
- מרבית ההתערבויות הן ממוקדות וקצרות מועד וכוללות טיפול בתופעות של פוסט טראומה.
- תגובה מהירה וגמישה בצורת שירות זה בעלת סיכויים גבוהים יותר להחזיר את האדם לתפקוד.
- לאור הצלחת הפיילוט אנו ממשיכים בהרחבת השירות למרחבים נוספים.