

בריאות הנפש של מבוגרים בגיל 65 ומעלה החיים בקהילה בתקופת מלחמת חרבות ברזל:

הקשר לבדידות, הערכה עצמית והרגלי בריאות

דבורה פרנקנטל¹, שיר בן יעיש¹, ניבה בסודו-מנור², ליטל קינן בוקר³, מיכל ברומברג⁴
¹המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות; ²המחלקה לחינוך וקידום בריאות, חטיבת בריאות הציבור, משרד הבריאות; ³ביה"ס לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה; ⁴ביה"ס לבריאות הציבור, אוניברסיטת תל אביב.

רקע: מלחמת חרבות ברזל, שהחלה בישראל באוקטובר 2023, הציבה אתגרים לבריאות הנפש ולהרגלי הבריאות של מבוגרים החיים בקהילה.

מטרה: לבחון את השינוי במצב הנפשי, הרגלי הבריאות וגורמים פסיכו-חברתיים בקרב האוכלוסייה בגיל +65 בין התקופות שלפני ואחרי פרוץ המלחמה, ולבדוק את הקשר בין מצבם הנפשי להרגלי בריאות, תחושת בדידות, והערכה עצמית.

שיטות: הנתונים על אוכלוסיית המבוגרים נלקחו מסקר חתך לאומי טלפוני שנערך ע"י משרד הבריאות בין ספטמבר 2022 לספטמבר 2024 באוכלוסייה הבוגרת. הסקר פוצל לשתי תקופות, לפני ואחרי פרוץ המלחמה ב-7.10.23. הסיכון לחרדה ודיכאון הוערך ע"י שאלון Mental Health Inventory 5-Item. ציון של 60 ומטה הוגדר "מצב נפשי ירוד", עם סיכון גבוה לסימני דיכאון וחרדה ברמה בינונית-גבוהה. בסקר נאספו גם נתונים סוציו-דמוגרפיים, תחלואה, בדידות, הערכה עצמית, והרגלי בריאות (עישון, פעילות גופנית ותזונה). נעשה שימוש ברגרסיה לוגיסטית רב משתנית לבדיקת הקשר בין סיכון גבוה לחרדה ודיכאון למלחמה ולמשתנים נלווים. נבדקו אינטראקציות בין תקופת הסקר, מצב נפשי ירוד ומשתנים פסיכו-חברתיים ובריאותיים.

תוצאות: במחקר נכללו 1,623 משתתפים בגיל ≤ 65 : 736 ראינו לפני פרוץ המלחמה ו-887 אחריה. הגיל הממוצע ($\pm$ סטטיית תקן) היה 73.1 ± 6.1 ו-57.5% היו נשים. לא נמצאו הבדלים בין 2 תקופות הסקר במשתנים סוציו-דמוגרפיים, תחלואה, תחושת בדידות, הערכה עצמית, והרגלי בריאות מלבד החמרה במצב הנפשי. כשליש (29.8%) הוגדרו בסיכון גבוה לתסמיני חרדה ודיכאון בתקופת המלחמה לעומת 20.6% בתקופה שלפניה ($p < 0.001$). במודל הרב-משתני, מצב נפשי ירוד נמצא קשור למין (נשים) ($OR = 2.1, p < 0.001$), תחושת בדידות ($OR = 3.4, p < 0.001$), הערכה עצמית נמוכה ($OR = 2.6, p < 0.001$), עישון בהווה ($OR = 1.5, p = 0.04$), וצריכה של פחות מ-5 מנות ביום של פירות וירקות ($OR = 1.4, p = 0.04$) ב-2 התקופות. אי ביצוע פעילות גופנית נמצא קשור למצב נפשי ירוד רק בתקופה לפני המלחמה ($OR = 2.3, p < 0.001$).

הקשר בין מצב מנטלי ירוד למשתני המחקר

משתנה	OR מתוקנן ¹ (95% רווח סמך)
מין (נשים)	2.1 (1.60-2.93)
עישון בהווה	1.5 (1.01-2.32)
בדידות	3.4 (2.58-4.65)
הערכה עצמית נמוכה	2.6 (1.91-3.55)
צריכה מועטה של פירות וירקות ²	1.4 (1.03-2.13)
תקופת מלחמה	2.6 (1.75-3.87)
פעילות גופנית (בתקופה לפני המלחמה ³)	2.3 (1.48-3.66)

¹משתנים שהוכנסו למודל ויצאו לא מובהקים: גיל, השכלה, תחלואה² פחות מ-5 מנות ביום³ נצפתה אינטראקציה מובהקת בין תקופת הסקר לפעילות גופנית

מסקנות: הממצאים מצביעים על עלייה בסיכון לתסמיני חרדה ודיכאון בקרב מבוגרים בני +65 החיים בקהילה בתקופת מלחמה, ועל קשר בין מצוקה נפשית לבין בדידות, הערכה עצמית נמוכה והתנהגויות בריאות לא מיטיבות. במצבי חירום יש לשלב בתוכניות הקהילתיות מנגנוני איתור מוקדם של מבוגרים בני +65 בסיכון למצוקה נפשית, ולספק התערבויות ממוקדות לחיזוק חוסן נפשי, הפחתת בדידות, וקידום הרגלי בריאות כחלק ממאמץ לצמצום מצוקה נפשית ולשמירה על בריאות המבוגרים.

Dvora.frankenthal@moh.gov.il