



גוף בחרדה מתמשכת

דו"ח בריאות גופנית ונפשית
בעקבות המצב הביטחוני

מטרת הדוח

הבחירה להתמקד דווקא בבריאות גופנית ונפשית נובעת מההבנה שהשלכות המלחמה על בריאות התושבים הן מורכבות ורב-ממדיות, מחייבות מיפוי מקיף וטיפול מותאם. **מרבית הגופים מתמקדים כיום בעיקר בהיבט הנפשי של הפגיעה, אך שוכחים שהגוף נפגע לא פחות - לעיתים באופן שקט ומתמשך. ללא התייחסות כוללת גם להשלכות הגופניות, וללא הבנה ברורה של היקף הפגיעה הבריאותית, קשה לתכנן התערבות טיפולית יעילה.**

החשיבות של דוח זה היא כפולה: ראשית, הוא מספק תמונת מצב מדויקת של השלכות המלחמה על בריאות התושבים הן נפשית והן גופנית. שנית, הוא מבסס את הצורך במדיניות בריאות ציבור מקיפה שמטפלת בקשר הישיר בין טראומה למחלות גוף, ולא רק בסימפטומים הנפשיים.

הדוח נועד לייצר מסד אזורי לתפיסת בריאות מודעת טראומה, שתאפשר גיבוש מדיניות רלוונטית ומבוססת צרכים, תוך הכרה בכך שטיפול בטראומה הוא גם טיפול מונע במחלות גופניות.



מסקנות מרכזיות

המחקר חושף השפעות עמוקות ורחבות היקף של סטרס המלחמה על בריאות התושבים. הממצאים מחייבים תגובה מיידית ומקיפה הכוללת טיפול, תמיכה וחיזוק המענים הרפואיים וחיבור בין גוף ונפש.



קשר ישיר בין טראומה לבריאות הגופנית

הממצאים מצביעים על פגיעה משמעותית ומתמשכת בבריאות הגופנית של תושבות ותושבי העוטף. אף שבדרך כלל מושם דגש על ההשלכות הנפשיות, ברור כי גם המצב הגופני הוא מרכיב חיוני לא פחות בחיי התושבים והוא ידע ירידה חדה בשנים האחרונות, בעקבות ההתמודדות המתמשכת עם הטרומה.



פגיעה בבריאות הגופנית

למעלה מ-**70%** מהתושבים חוו הרעה במצב הבריאות. **34.5%** דיווחו כי החלו ליטול טיפול תרופתי או להשתמש בחומרים אחרים.



צורך בגישה מערכתית

הטיפול בהשלכות הבריאותיות דורש גישה רב-מערכתית המשלבת בריאות הנפש, רפואה, שירותים חברתיים וחיזוק הקהילה.



פגיעה מתמשכת בשינה

69% מהמשיבים מדווחים על הפרעות שינה, ו-**52%** סובלים מעייפות כרונית, המשמעות היא פגיעה יומיומית במצבם הגופני ושחיקה מתמשכת של התושבים והתושבות.



משבר בריאות נפשית

21.3% מאובחנים עם פוסט-טראומה מצביע על צורך דחוף בהתערבות מקצועית נרחבת.



איום על יציבות הקהילה:

הקשר בין בעיות בריאות לכוונות עזיבה מאיים על עתיד האזור. מבין מרשימי הסקר שמתמודדים עם פוסט טראומה, **75%** שוקלים לעזוב את האזור.



השלכות כלכליות כבדות למערכת הבריאות:

עלות אישית: ירידה באיכות החיים ופגיעה ניכרת בתפקוד האישי.
עלות ציבורית: עומס מתגבר על מערכת הבריאות והזדקקות גוברת לטיפולים יקרים וארוכי טווח. המתנה של למעלה מ-8 חודשים לרפואת כאב.

שלושה ממדים המושפעים מאירוע טראומה



מדיניות בריאות: צעדי המדינה בפועל – הקצאת משאבים, זמינות טיפולים, תמיכה נפשית, שירותי שיקום ותוכניות מניעה.

תפיסת בריאות: הפרשנות הקולקטיבית והתרבותית – איך הקהילה מבינה את ההשלכות הבריאותיות של המלחמה מה נתפס כ"נורמלי" או "פתולוגי" בתגובות הבריאותיות. תפיסה זו משפיעה על פנייה לעזרה מקצועית וקבלת טיפול.

תחושת בריאות: החוויה והתחושה האישית והסובייקטיבית של התושב – עד כמה הוא מרגיש בריא גופנית ונפשית.

כאשר אין הלימה בין תחושת הבריאות, התפיסה הבריאותית והמדיניות – החוסן נחלש והאמון במערכת הבריאות נפגע. מחקרים עדכניים על אוכלוסיות לאחר טראומה קולקטיבית מראים כי חוסר הלימה זה מוביל להחמרה בתוצאות הבריאותיות ולירידה ביעילות ההתערבויות הטיפוליות.

(Sampson et al., 2022).

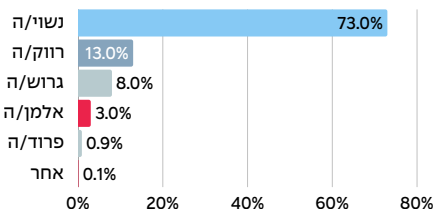
מתודולוגיית הדו"ח

הסקר נערך ע"י נציגי התנועה: ד"ר לירז כהן ביטון, דור דגן, מורן ברנס, ואהד כהן, בשיתוף פעולה של צוות חוקרים מבית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית באוניברסיטה העברית בירושלים: ד"ר לירז כהן ביטון, פרופ' מרים שיף, פרופ' רות פת-הורנצ'יק, פרופ' רמי בנבנישתי וד"ר אוהד גילבר. הסקר גובש בקפידה ואושר על ידי ועדת האתיקה של האוניברסיטה העברית. הוא נבחן על ידי אנשי מחקר, ביטחון, בריאות וחוסן קהילתי - במטרה להבטיח כלי מדויק, אמין ורגיש להקשר הייחודי של העוטף. הסקר הופץ דיגיטלית באופן אורגני וללא מנגנון תמרוץ בין 12 ל-26 במרץ 2025 בכל יישובי העוטף, והשיבו עליו 2,889 תושבים. המשיבים ייצגו מנעד רחב של גילאים, מצבים משפחתיים ומשך מגורים באזור, תוך ייצוג בולט ליישובי תקומה וליישובים האדומים שטרם חזרו. סיכום הממצאים והמסקנות בדוח נעשו על ידי פעילי התנועה, בשיתוף מעגלים רחבים של תושבים.

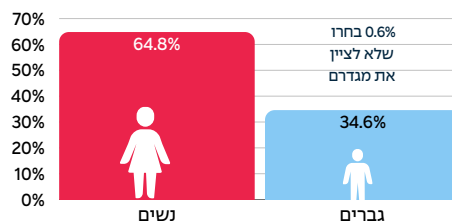
הסקר נערך במרץ 2025 והשתתפו בו 2,889 תושבים.

המשיבים ייצגו מנעד רחב של גילאים, מצבים משפחתיים ומשך מגורים באזור.

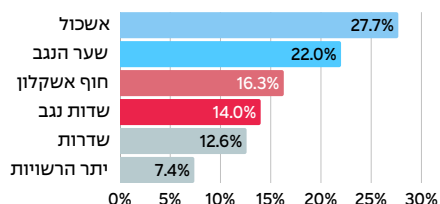
מצב משפחתי



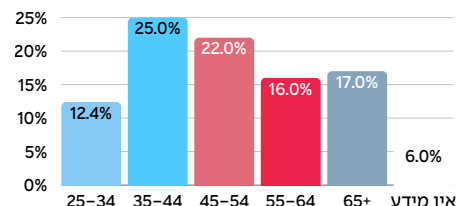
מגדר



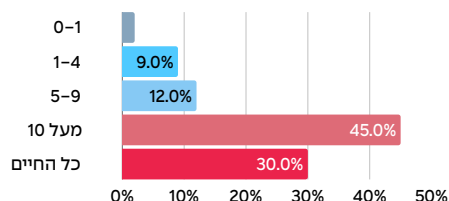
רשות מקומית



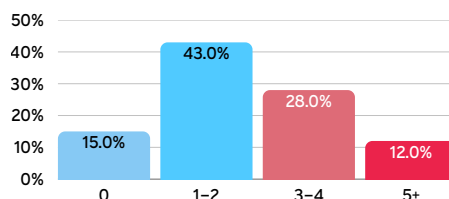
גיל



ותק מגורים באזור



מספר ילדים



פוסט-טראומה בקהילה

**"21.3% מהמשיבים
זוהו כסובלים
מפוסט-טראומה"**

כשמונה מתוך עשרה תושבים בעוטף מתמודדים עם תסמינים פוסט-טראומטיים - נתון שמעיד על פגיעה נרחבת בבריאות הנפשית של הקהילה. 21.3% מהמשיבים זוהו כסובלים מפוסט-טראומה, אך גם מעבר לכך נרשמה שכיחות גבוהה של סימפטומים טראומטיים: 58.2% חווים דריכות מתמשכת, 49.3% נבהלים בקלות או קופצניים, ו-26% מדווחים על הימנעות משמעותית מתזכורות לאירועים. הממצאים משקפים מציאות של לחץ מתמשך, רגישות נפשית גבוהה והתמודדות יומיומית עם השלכות העבר - שממשיכות לפעום גם בהווה.

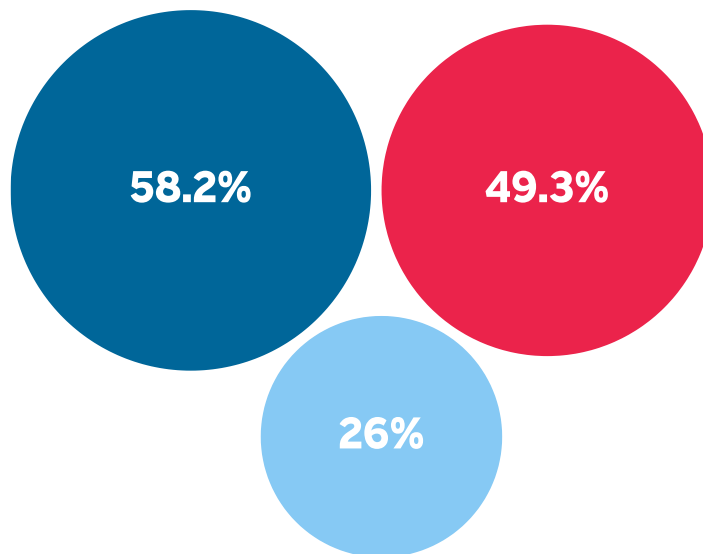


תחושת דריכות ועירנות מתמשכת

58.2% מהמשיבים דיווחו על רמות גבוהות עד גבוהות מאוד של עירנות, המעידה על מצב של לחץ פסיכולוגי מתמשך.

רגישות מוגברת לגירויים

49.3% דיווחו על היותם קופצניים או נבהלים בקלות ברמות גבוהות, המשקף רגישות מוגברת לגירויים חיצוניים.



הימנעות והסתגרות

26% מהמשיבים דיווחו על הימנעות משמעותית מתזכורות פנימיות וחיצוניות של האירועים הטראומטיים.

קבוצות בסיכון מוגבר

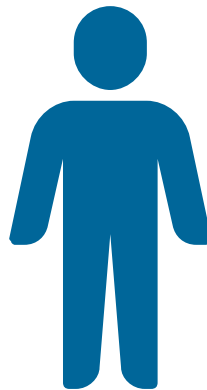
"קבוצת הגיל הצעירה (25–34) מציגה את שיעורי הפוסט-טראומה הגבוהים ביותר, בניגוד למבוגרים (+65) שמדווחים על שיעורים נמוכים יותר."

הממצאים מצביעים על קבוצות אוכלוסייה הנמצאות בסיכון מוגבר לפוסט-טראומה ודורשות מענה מותאם. נשים מדווחות על שיעורי פוסט-טראומה גבוהים יותר לעומת גברים, מה שמעיד על צורך בשירותי תמיכה רגשי-מגדר. גם בקרב צעירים בגילאי 25–34 נרשמו שיעורי הפוסט-טראומה הגבוהים ביותר, בניגוד לאוכלוסייה המבוגרת (+65) המדווחת על שיעורים נמוכים יותר. בנוסף, תושבי יישובי קו העימות וצמודי הגדר – ובעיקר חבל תקומה – מתמודדים עם שיעורי פוסט-טראומה מוגברים בשל קרבתם הגופנית לאזורי הסיכון.



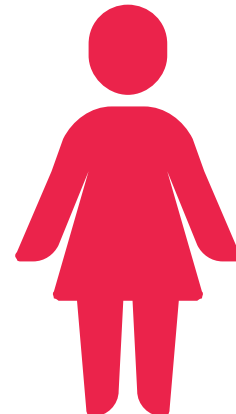
תושבי צמודי גדר ויישובי תקומה

אזורים אלו מציגים שיעורי פוסט-טראומה מוגברים בשל החשיפה הישירה יותר לאיומים.



גילאי 25–34

קבוצת הגיל הצעירה מציגה את שיעורי הפוסט-טראומה הגבוהים ביותר, בניגוד למבוגרים (+65) שמדווחים על שיעורים נמוכים יותר.



נשים

מדווחות על שיעורי פוסט-טראומה גבוהים יותר משל גברים, המצביע על צורך בהתאמת שירותי התמיכה.

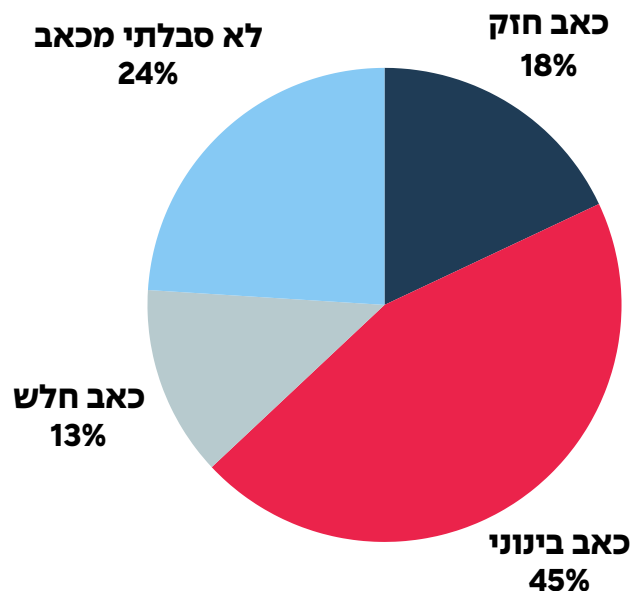
כאב גופני ברמות חריגות

"שישה מתוך עשרה תושבים סובלים מכאב גופני"

63% מהמשיבים חווים כאב גופני ברמות בינוניות עד חזקות - נתון מטריד שמעיד על עומק הפגיעה הבריאותית המתמשכת. כמעט חמישית מהתושבים דיווחו על כאב חזק, וכמחצית על כאב בינוני. הכאב הגופני אינו רק סימפטום רפואי - הוא גם ביטוי מוחשי למעמסה הנפשית והרגשית שממשיכה לגבות מחיר כבד מגופם של תושבי העוטף.



המצאים מגלים תמונה מדאיגה של סבל גופני



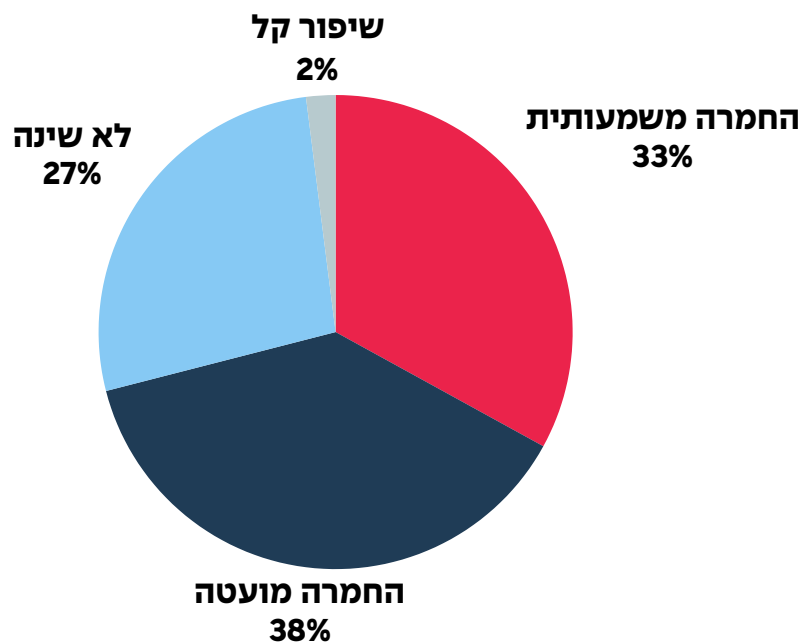
סך הכל 63% מהמשיבים
חוו כאב ברמות בינוניות עד חזקות

החמרה במצב הבריאות הגופנית

**71% מהתושבים דיווחו על החמרה במצבם
הבריאותי בעקבות המלחמה**

למעלה מ-70% מהמשיבים דיווחו על החמרה כלשהי במצב הבריאות הגופנית מאז פרוץ המלחמה – נתון חמור שמעיד על ההשפעה העמוקה של הלחימה על חיי היומיום. כשליש (33%) מהתושבים ציינו החמרה משמעותית, ועוד כ-38% דיווחו על החמרה קלה. הממצאים ממחישים כיצד המצב הביטחוני המתמשך אינו פוגע רק בתחושת הביטחון, אלא גם בגוף, בשגרה ובבריאות של אלפי תושבים.

השפעה דרמטית של המלחמה על מצב הבריאות



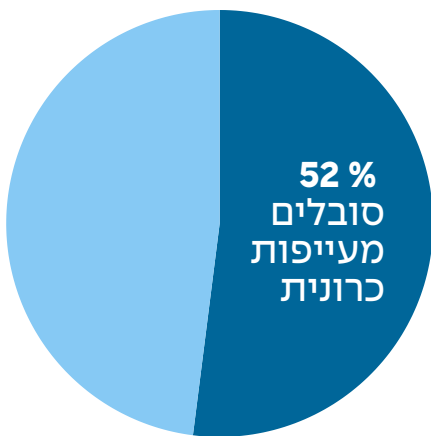
**למעלה מ-70% מהמשיבים
חוו הרעה כלשהי במצב הבריאות**

הפרעות שינה ועייפות כרונית

"69% מהמשיבים דיווחו על הפרעות שינה"

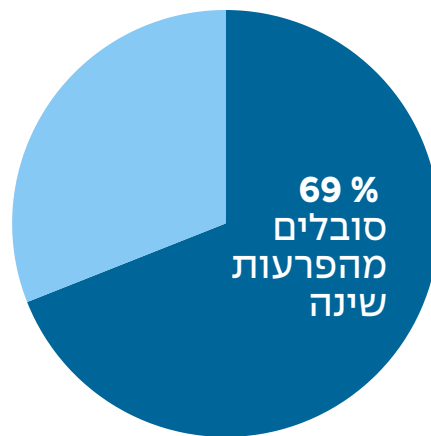
כמעט שבעה מתוך עשרה תושבים בעוטף (69%) סובלים מהפרעות שינה – תופעה שמתבטאת בקושי להירדם, יקיצות תכופות ושינה לא רציפה. הפגיעה בשינה מונעת מהגוף את זמן ההתאוששות החיוני לו, מערערת את החוסן הגופני והנפשי ומובילה להחמרה במצב הבריאות הכללי והגופני. לצד זאת, מעל מחצית מהמשיבים (52%) דיווחו על עייפות כרונית – תחושת תשישות מתמשכת שאינה נעלמת גם לאחר מנוחה, ומשקפת את עומק השחיקה הגופנית והנפשית הנגרמת מהמצב הביטחוני המתמשך. שני הסימפטומים יחד יוצרים מעגל פגיעה יומיומי, שבו חוסר מנוחה ושחיקה גופנית ונפשית מזינים זה את זה.

השפעה דרמטית של המלחמה על מצב הבריאות



עייפות כרונית

52% מהמשיבים ציינו תחושת עייפות תמידית הפוגעת בתפקוד היום-יומי.



הפרעות שינה

69% מהמשיבים דיווחו על קשיי הירדמות, יקיצות מרובות או שינה לא איכותית.

הגוף משדר מצוקה

"43% מהמשיבים דיווחו על כאבי ראש מתמשכים"

הנתונים מלמדים כי גופם הפיזי של התושבים בעוטף הפך לזירת התמודדות יומיומית עם השלכות המתח המתמשך. יותר מארבעה מתוך עשרה סובלים מכאבי ראש חוזרים, ו-22% מתמודדים עם כאבי בטן – ביטויים ברורים של עומס פיזיולוגי שמקורו במציאות מתוחה. בנוסף, 30% מדווחים על דופק מואץ ו-17% על קשיי עיכול, תסמינים המעידים על מערכת עצבים דרוכה וחוסר שקט פנימי.

מעבר לכך, 12% מהמשיבים דיווחו על יתר לחץ דם ו-10% על עלייה ברמת הסוכר – נתונים המעידים על השפעות בריאותיות שמסכנות לא רק את איכות החיים, אלא גם את עתיד הבריאות של הקהילה כולה.



30% מדווחים על תחושת דפיקות לב מוגברות.



22% מתמודדים עם כאבים המגבילים תפקוד יומיומי.



43% מהמשיבים חווים כאבים חוזרים ומתמשכים.



10% דיווחו על עלייה בסוכר בעקבות התקופה האחרונה.



12% מציינים עלייה במדדים רפואיים.



17% מציינים קושי מתמשך בעיבוד מזון ובמערכת העיכול.

שימוש מוגבר בטיפול תרופתי

"34.5% מהמשיבים
נטלו טיפול תרופתי
או השתמשו
בחומרים אחרים
בעקבות המצב
הביטחוני"

למעלה משליש מהמשיבים (34.5%) דיווחו כי החלו ליטול טיפול תרופתי או להשתמש בחומרים אחרים בעקבות המצב הביטחוני, ועוד 5.3% שוקלים להתחיל שימוש באופן קבוע - נתון שמעיד על עומק המשבר הנפשי. הממצאים מצביעים על קשר בין נטילת תרופות לתחושת סיכון מוגברת: מי שפנו לטיפול תרופתי חשים פחות בטוחים, ומביעים רמת אמון נמוכה יותר בגורמי הביטחון.

**תושבים אשר נוטלים תרופות באופן קבע,
מעידים כי הם מרגישים פחות בטוחים
וסומכים פחות על גורמי הביטחון**

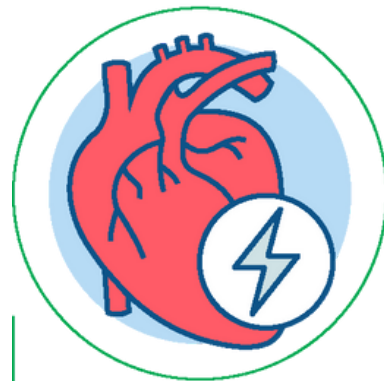


הגוף משלם את המחיר

הדוח מציג תמונה כואבת של חיי תושבות ותושבי העוטף בשנתיים האחרונות. לצד הפגיעה הנפשית העמוקה, נחשפת פגיעה גופנית ממשית ומתמשכת, המלווה את התושבים מדי יום ומשפיעה על כל תחומי החיים.



הכאב הגופני כאן אינו רק סימפטום רפואי – הוא שפה שבה הגוף מספר את סיפור המלחמה. המתח הבלתי פוסק, הלחץ והטראומה מתבטאים במחלות, בכאבים ובתחושת שחיקה גופנית מתמשכת. עבור רבים, כל תנועה, כל משימה יומיומית, מזכירה את המחיר שהגוף משלם.



ההשפעה חורגת מהמישור האישי. הכאב והפגיעה בבריאות הגופנית מחלישים את החוסן הקהילתי, מעמיסים על מערכת הבריאות, ופוגעים בתחושת הביטחון הבסיסית הנדרשת לחיים תקינים.



יש לראות בכאב הגופני חלק בלתי נפרד מהתמודדות עם הטראומה, ולהעניק לו מענה כולל ומשולב. אין זה מספיק שיש מרפאות חוסן – נדרשת רפואה מודעת טראומה, המשלבת טיפול גופני, נפשי וחברתי, לצד חיזוק מערכות התמיכה והרחבת המענים הרפואיים.

שימוש בממצאי הדוח

דוח זה מבוסס על נתוני מחקר שנאספו במרץ 2025 ומשקף את המצב באותו זמן. המחקר מספק בסיס מוצק לפיתוח אסטרטגיות התערבות מבוססות נתונים שיכולות לסייע בהחלמה ובחיזוק החוסן של הקהילה.

נתוני הדוח וממצאיו פתוחים לשימוש ציבורי, מקצועי ותקשורתי – מתוך מטרה לעודד דיון, קבלת החלטות ומעקב מתמשך לקידום מודעות והבנת התפתחויות נוספות לצרכי בריאות של תושבי העוטף.

עם זאת, כל שימוש במידע, בגרפים או בציטוטים מהדוח מחייב מתן קרדיט ברור: "מתוך 'גוף בחרדה מתמשכת' – דוח בריאות גופנית ונפשית של תושבי העוטף" תנועת עתיד לעוטף, אוגוסט 2025."

נשמח לשיתופי פעולה, העמקה, הפצה, והמשך שימוש מושכל ומכבד בתוצרי הסקר.



תנועת עתיד לעוטף

עתיד לעוטף היא תנועה אזרחית, עצמאית וא-מפלגתית, שהוקמה בידי תושבי העוטף כדי לבסס את האזור כחבל ארץ בטוח, משגשג ובעל השפעה אזרחית בזירה הלאומית. התנועה פועלת להרחבת ההשתתפות האזרחית, להצמחת רשת מנהיגות מקומית-אזורית, לקידום מדיניות המבוססת על קול התושבים, לעיצוב נרטיב חלוצי-ציוני מחדש סביב העוטף, ולשיקום האמון בין הציבור למוסדות המדינה. כל זאת מתוך תפיסה אזרחית ברורה:
לא יחליטו עלינו בלעדינו – כי בחרנו לקחת את עתידנו בידיים.