



דו"ח מצב מטפלים בנפש

— teva —
מטפלים
בנפש



טראומה כמכת מדינה

מתוך ההבנה שהמשבר הנפשי ילווה אותנו עוד
זמן רב, טבע בחרה לקחת אחריות:

**לתת מענה למצוקת המטפלים מתוך
משימה לאומית.**

**דו"ח זה מבקש לעצור לרגע.
להפנות את המבט אל עבר מי שתמיד שם בשביל
האחרים, המטפלים העומדים בחזית הרגשית.**

מאז השבעה באוקטובר, אנחנו חיים בתוך שגרת מלחמה.
ישראלים רבים מתמודדים עם טראומה, חרדה ואי ודאות.

המציאות כולה השתנתה - ובתוכה הנפש שלנו. הביקוש
לטיפול נפשי זינק - והעומס נחת בבת אחת על כתפיהם
של המטפלים בנפש.

מטפלים בנפש – הקרון לקידום הטיפול בטראומה הישראלית

כדי לדאוג לנפש של כולנו, צריך קודם כל לדאוג
למי שמחזיקים אותה.

כחברת התרופות של ישראל, טבע רואה את
המטפלים כקו ההגנה הרגשי של הציבור
בישראל.

כך נולדה תכנית "מטפלים בנפש" – מיזם ארוך
טווח לחיזוק מי שמטפלים בכולנו.

הפעילות עד כה:

- הכשרת אלפי מטפלים לטיפול בטראומה
- הענקת ידע וכלים לשימור עצמי למפיצי חוסן בקהילה
- תמיכה בשני מרכזי חוסן בדרום
- תמיכה במאיצים טכנולוגיים בתחום בריאות הנפש ודרכם
בעשרות חברות טכנולוגיות

התכנית פועלת בארבעה מישורים מרכזיים:

- | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|
| קידום חדשנות ומחקר
בתחום הטיפול בטראומה |  | הכשרות מקצועיות
בטיפול בטראומה |  |
| העלאת מודעות לחשיבותם
של המטפלים והמטפלות
בחוסן הלאומי |  | מתן כלים לחיזוק
החוסן הקהילתי |  |



פרק 1

תמונת מצב רגשית
אומה על הקצה



פרק 2

סיוע נפשי
דרך רצופה חסמים



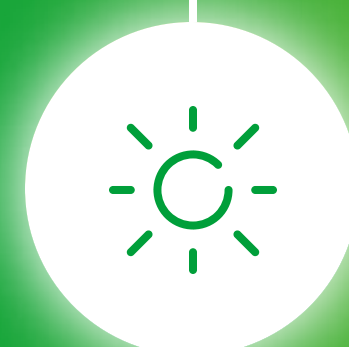
פרק 3

מערך בריאות הנפש
כאב ברשימת המתנה



פרק 4

המטפלים
בחזית המלחמה על הנפש



פרק 5

עם הפנים קדימה
פוטנציאל ההחלמה

**כדי לדאוג לנפש של כולנו,
צריך קודם כל לדאוג למי
שמחזיקים אותה.**

דו"ח זה הוא חלק בלתי
נפרד מהמחויבות של
תכנית "מטפלים בנפש".



פרק ראשון

תמונת מצב רגשית | אומה על הקצה

בין מצוקה הישרדותית לסכנת הידרדרות

המלחמה פגשה מיליונים מאיתנו

77%

מהמגויסים, נחשפו
למראות קשים בלחימה

45%

מהאזרחים מעורבים
בצורה ישירה במלחמה

27% • קרוב משפחה
גויס

10% • מדווחים שגויסו
בעצמם למילואים

8% • בן/בת
גויסו

6% • בן/בת הזוג
גויסו

3% • פונו/עזבו את ביתם
לאור המצב



אחד ממכריהם
נפגע

20%

אחד מבני משפחה
רחוקה נפגע

9%

אחד מחבריהם
נפגע

9%

אחד מבני המשפחה
הגרעינית נפגע

3%

נפגעו
בעצמם

1%

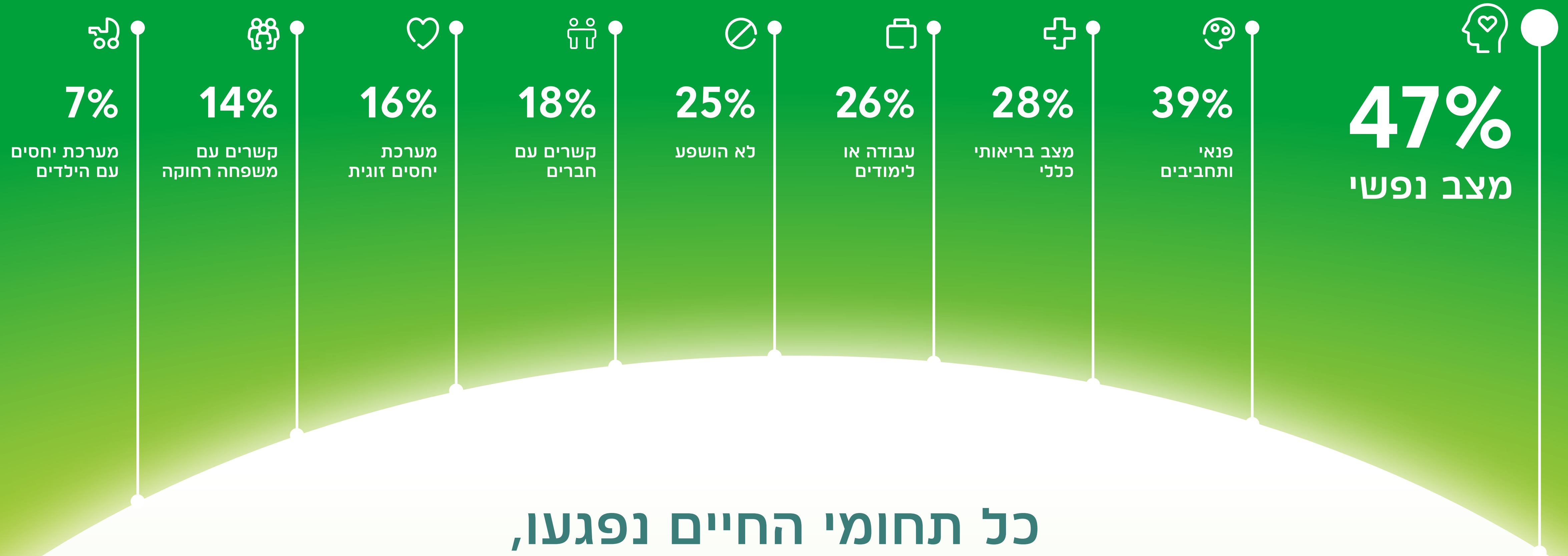


1 ל-3

היו מעורבים בהשלכות
המלחמה והשפעותיה

• האם נפגעת בעקבות המלחמה בפגיעה פיזית,
או שאחד מקרוביך נפצע או נהרג?

תחומי חיים שהושפעו לשלילה מהמצב



כל תחומי החיים נפגעו,
כשהמצב הנפשי בראש הרשימה

הפגיעה בנפש מתבטאת בתחושת סכנה קיומית

התחושות הכי שכיחות בקרב הישראלים עקב המלחמה

84%

מתח או דריכות יתר

85%

פחד או חרדה

87%

דאגה לביטחון
האישי/המשפחתי



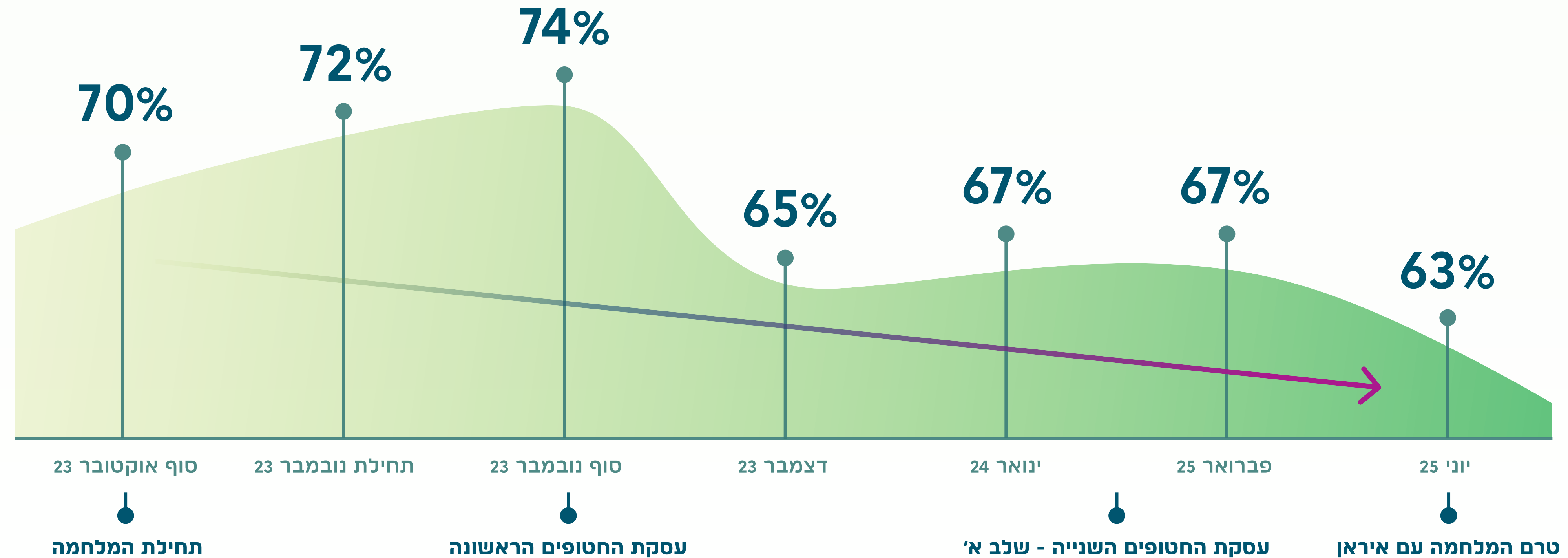
הלב שלנו שבוי בעזה

86%

ציינו שלהימצאות החטופים
בעזה השפעה שלילית על
מצב הרוח שלהם

מאז השבעה באוקטובר ירידה ברגשות החיוביים

הרגשות החיוביים בקרב הציבור הישראלי לאורך זמן



והתחושה היא שהמצב הבטחוני משפיע ישירות על חיינו

אחוז הסובלים שתחושתם משויכת למלחמה



73%

דיכאון



79%

חוסר אונים



79%

עצבנות או כעס



75%

סיוטים או פלאשבקים



המצוקה מתבטאת בחיי היומיום החל מהמחשבה, השינה ועד הצלחת



74%

אכילה רגשית



75%

קשיי ריכוז



76%

קשיי שינה



לסיכום



כל תחומי החיים נפגעו
והמצב הנפשי בראש הרשימה



תחושות **הישרדות וסכנה קיומית:**
מהאישי, הכלכלי ועד הלאומי



הישראלים במגפה של **מצוקה נפשית**



המצוקה **מעצבת את שגרת היומיום**

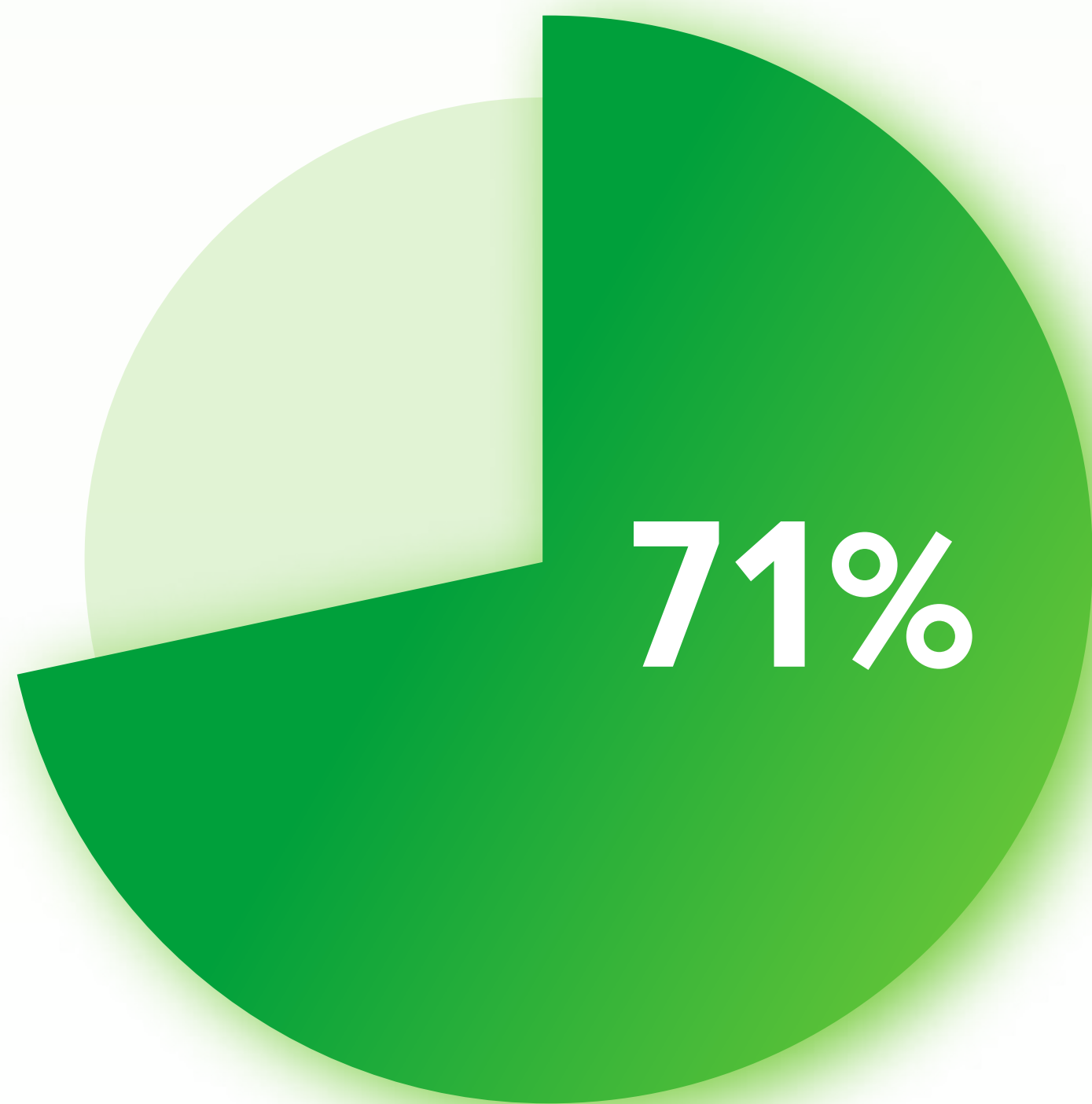


פרק שני

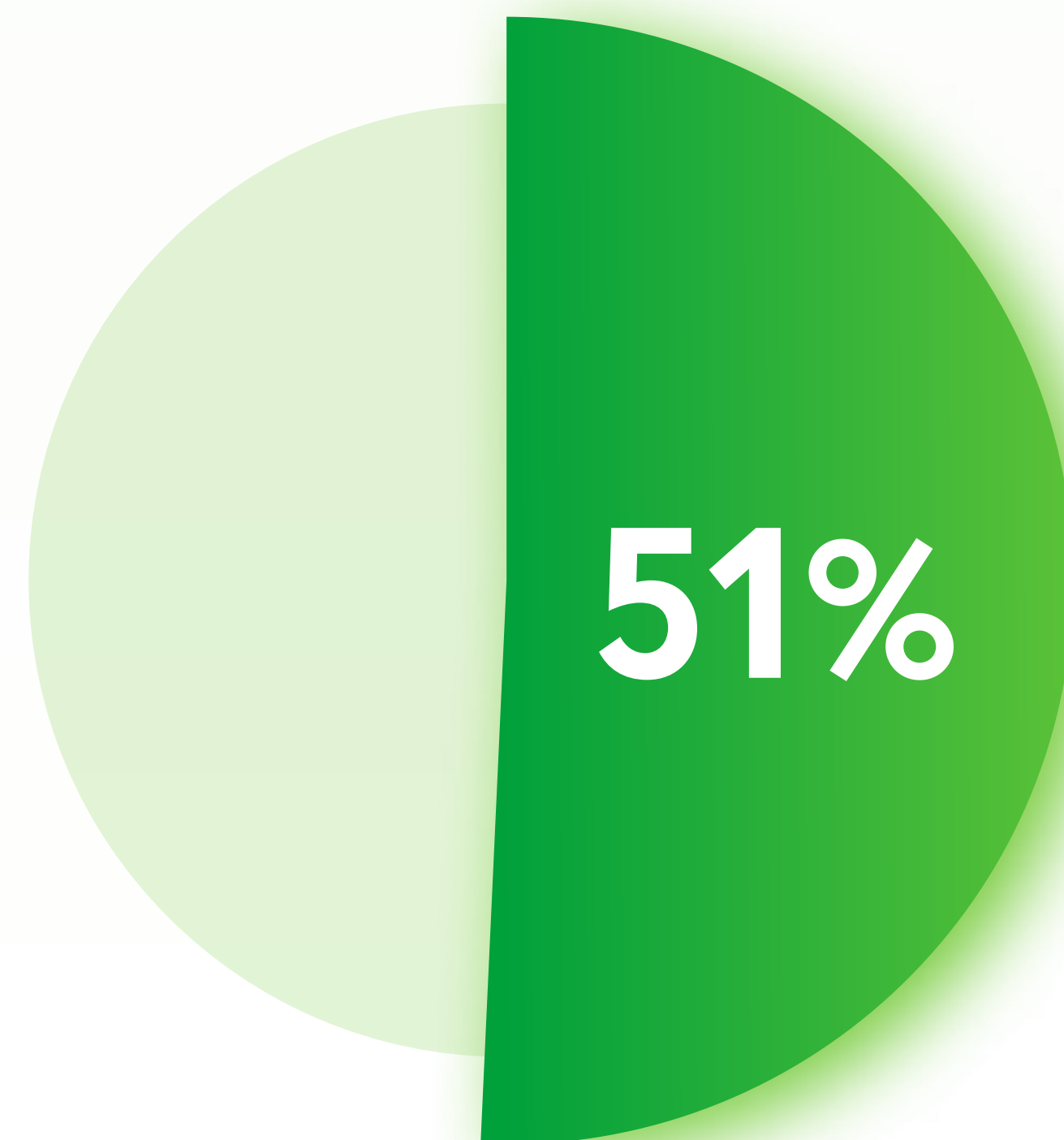
סיוע נפשי | דרך רצופה חסמים

הישראלים רוצים לטפל בעצמם, אבל זה לא פשוט בכלל

7 מ-10 ישראלים מוכנים לקבל עזרה מקצועית



מוכנים לקבל סיוע אלטרנטיבי



מוכנים לקבל טיפול פסיכולוגי

הטיפול עוזר למטופלים להרגיש טוב יותר



84%
מהמטופלים מרגישים
שהטיפול שיפר את מצבם

80%
מאלו שסיימו טיפול
מעוניינים לשוב לספת הטיפול



מידת שיפור
המצב הנפשי
בעקבות טיפול

36%
במידה
בינונית

34%
במידה רבה

14%
במידה
מועטה

6%
כלל לא

10%
לא יודע

פתוחים לקבל טיפול בשיטות נוספות:

טיפול קבוצתי | אלטרנטיבי | באמצעים דיגיטליים



מאמינים שטיפול אלטרנטיבי עשוי להיות חלופה טובה לפסיכולוגי

88%

מוכנים להתנסות בסיוע בשירותים דיגיטליים

68%

מוכנים להתנסות בטיפול קבוצתי

62%



למרות הנכונות הגבוהה לטפל בעצמנו, הדרך לטיפול רצופה חסמים

31%

רואים ב**סטיגמה** חסם משמעותי

31%

רואים ב**מחיר** חסם משמעותי

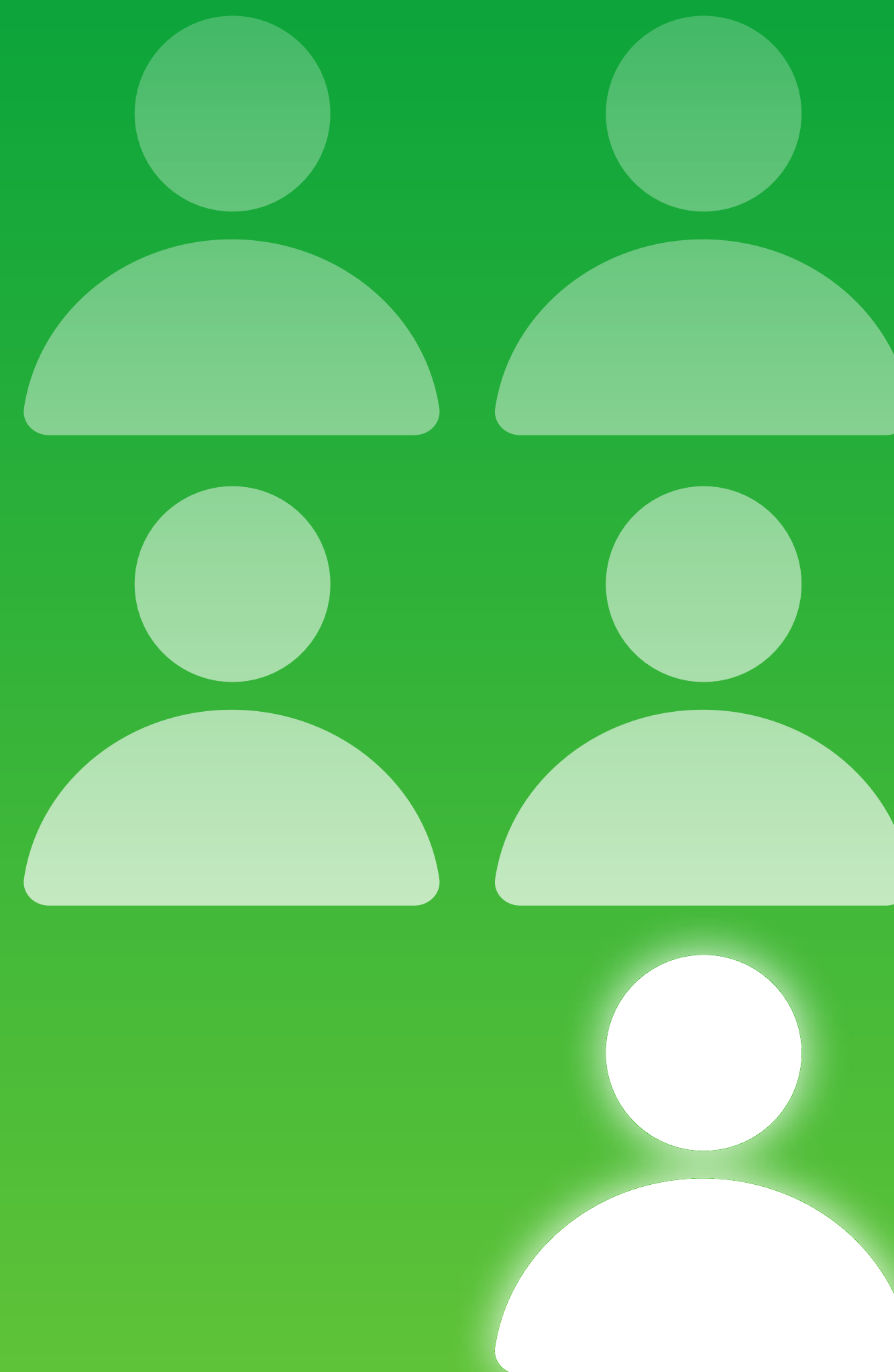


חסם ההיצע:

חוסרים משמעותיים במטפלים ושעות טיפול

1 מ-5

ישראלים לא ניגשים לסיוע נפשי מקצועי
בשל היעדר תורים פנויים במערכת הציבורית





לסיכום



הישראלים **רוצים** לטפל בעצמם



הטיפול **משפר** את מצב המטופלים



החסמים בדרך לטיפול:
הסטיגמה, המחיר ומשבר כוח האדם



פרק שלישי

מעורר בריאות הנפש | כאב ברשימת המתנה

המערכת מתאמצת לעמוד בנטל מול הזינוק בביקוש -
אבל זה לא מספיק



המטפלים נושאים בכובד הנטל

שינוי בביקוש לשירותי טיפול

64%

הביקוש עלה
משמעותית



teva
מטפלים
בנופש

28%

הביקוש עלה
קלות

6%

ללא שינוי

2%

הביקוש ירד

- כיצד השתנה הביקוש לשירותי הטיפול שלך מאז פרוץ המלחמה?
- האם מאז פרוץ המלחמה נאלצת לדחות מטופלים ו/או להאריך את זמני ההמתנה?



כשהעומס עולה על גדותיו, הם נאלצים לדחות את מי שמבקשים טיפול

47%

מהמטפלים נאלצים לדחות
מטופלים חדשים

31%

האריכו את זמני ההמתנה

7 מ-10 מהמטופלים מעידים כי חוו קשיים בקבלת טיפול מתאים



19%

לא מצאו מטפל
מתאים



20%

לא מספיק
טיפולים



28%

זמן המתנה
ארוך

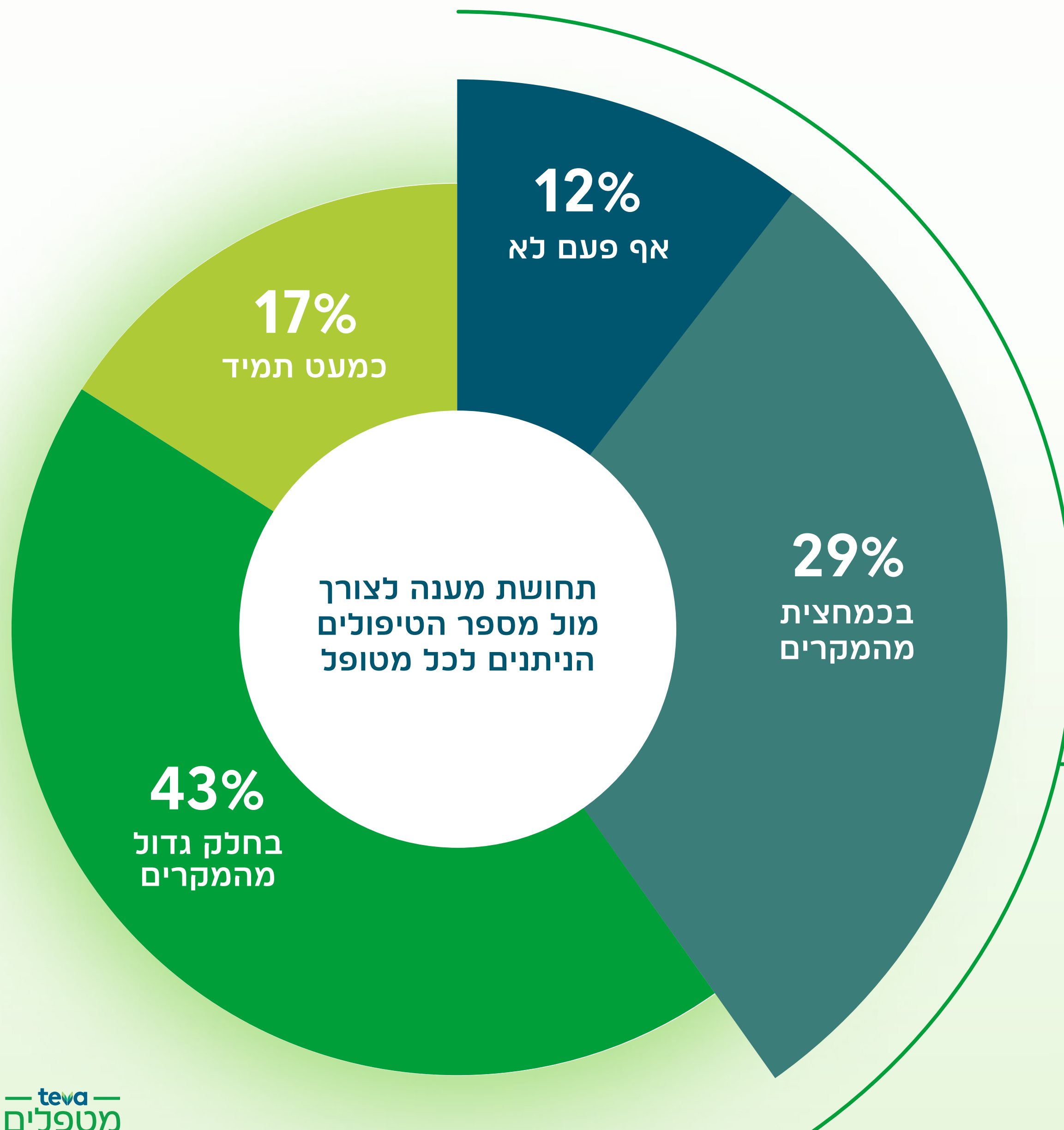




המטפלים מעידים כי כמות הטיפולים אינה מספקת

41%

מעידים שלפחות חצי
מהמטופלים לא מקבלים
מספיק טיפולים



בשורה התחתונה:

50%

מהישראלים שרצו לטפל
בעצמם - לא עשו זאת



לסיכום



הביקוש לטיפול **הולך וגובר**



אך המערכת סובלת **ממשבר כוח אדם**



לצד **פערי סבסוד** לטיפול הנפשי



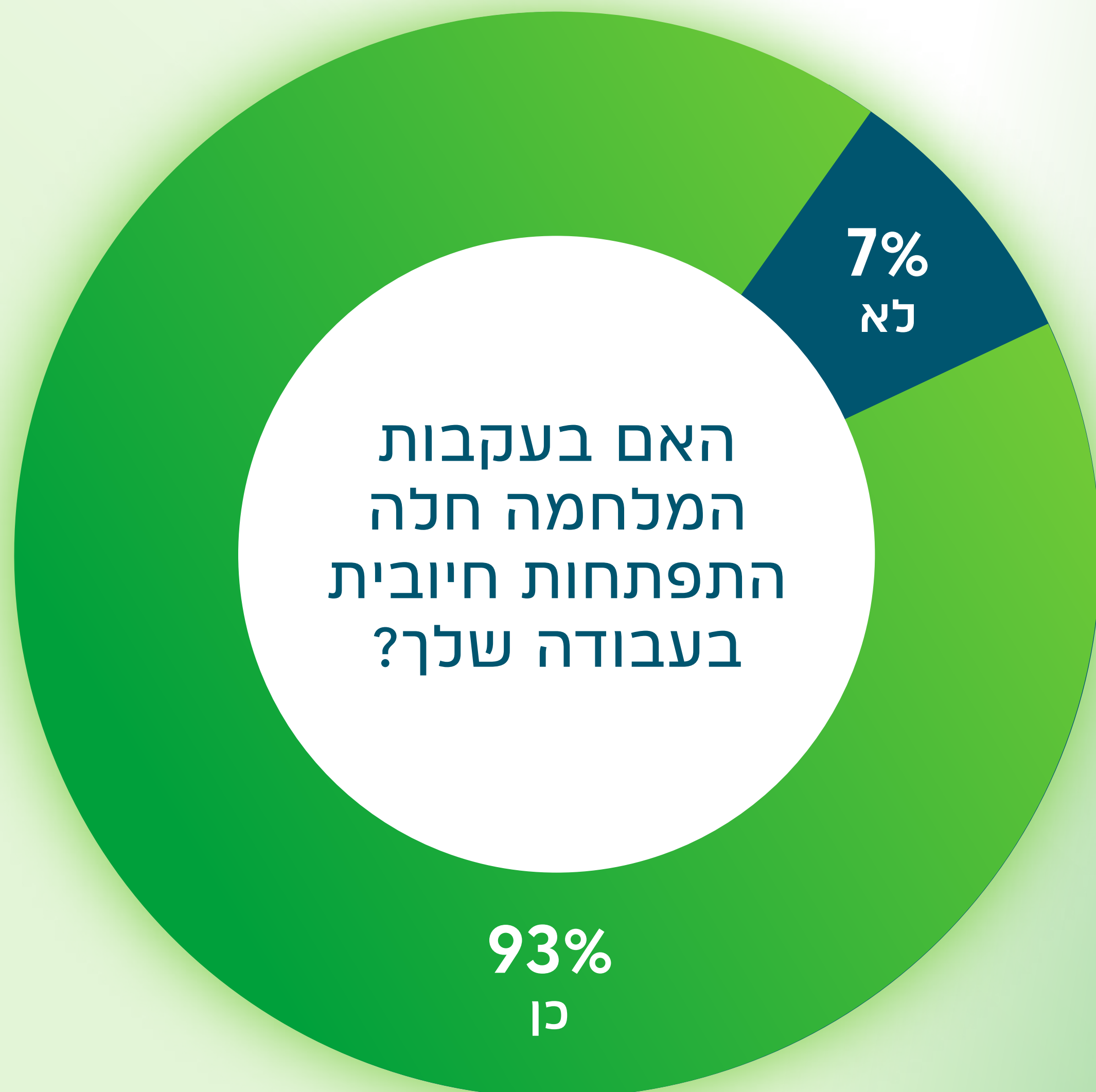
מחצית מהישראלים שרצו לטפל
בעצמם, **לא עשו זאת**



פרק רביעי

המטפלים | בחזית המלחמה על הנפש

משימה לאומית וערכית, במציאות קשה מאי פעם



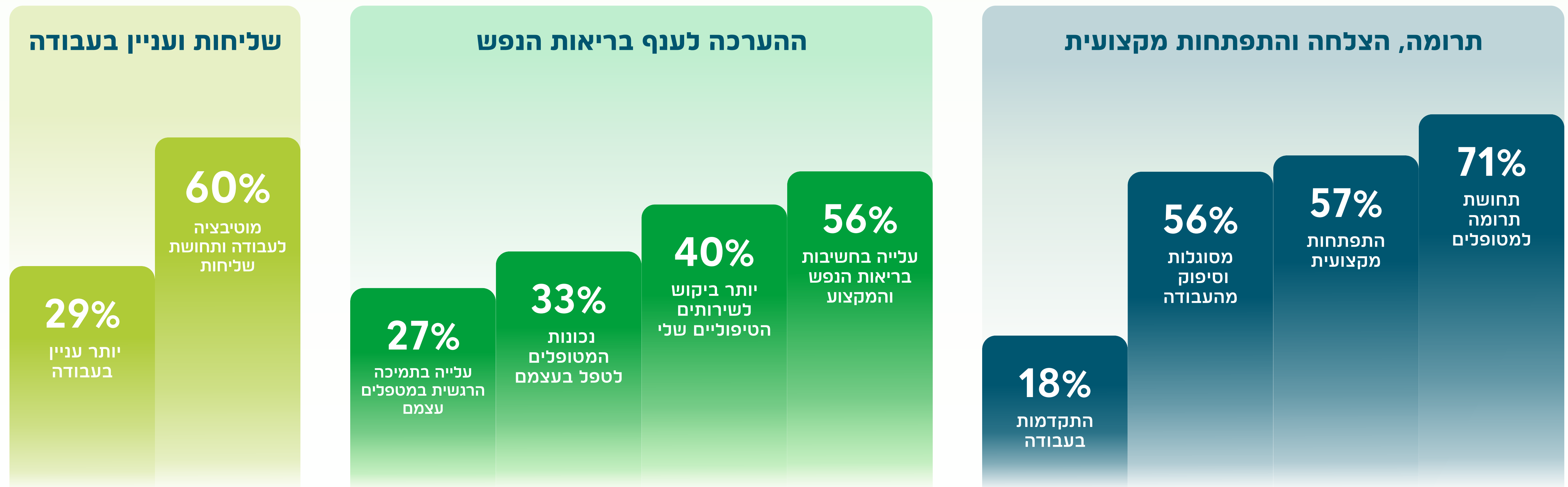
המטפלים מרגישים חשובים ומשמעותיים





מוטיבציות המטפלים לסיוע: תרומה ומסוגלות, הערכה ותחושת שליחות

הסיבות לתחושת ההתפתחות החיובית בעבודה עקב המלחמה





לצד המוטיבציה לסייע,
**אין מטפל שלא
מתמודד עם קושי
בעקבות המלחמה**

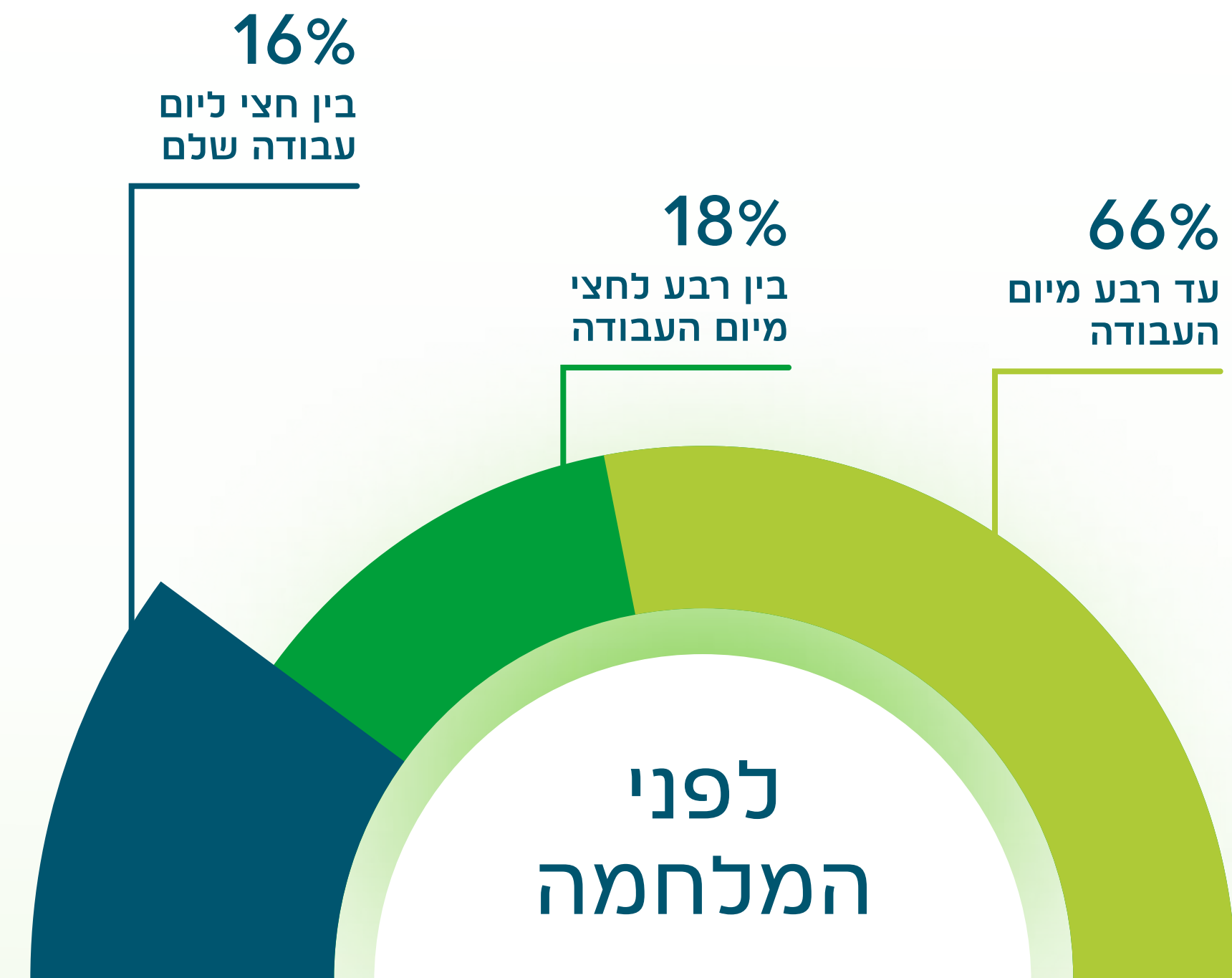
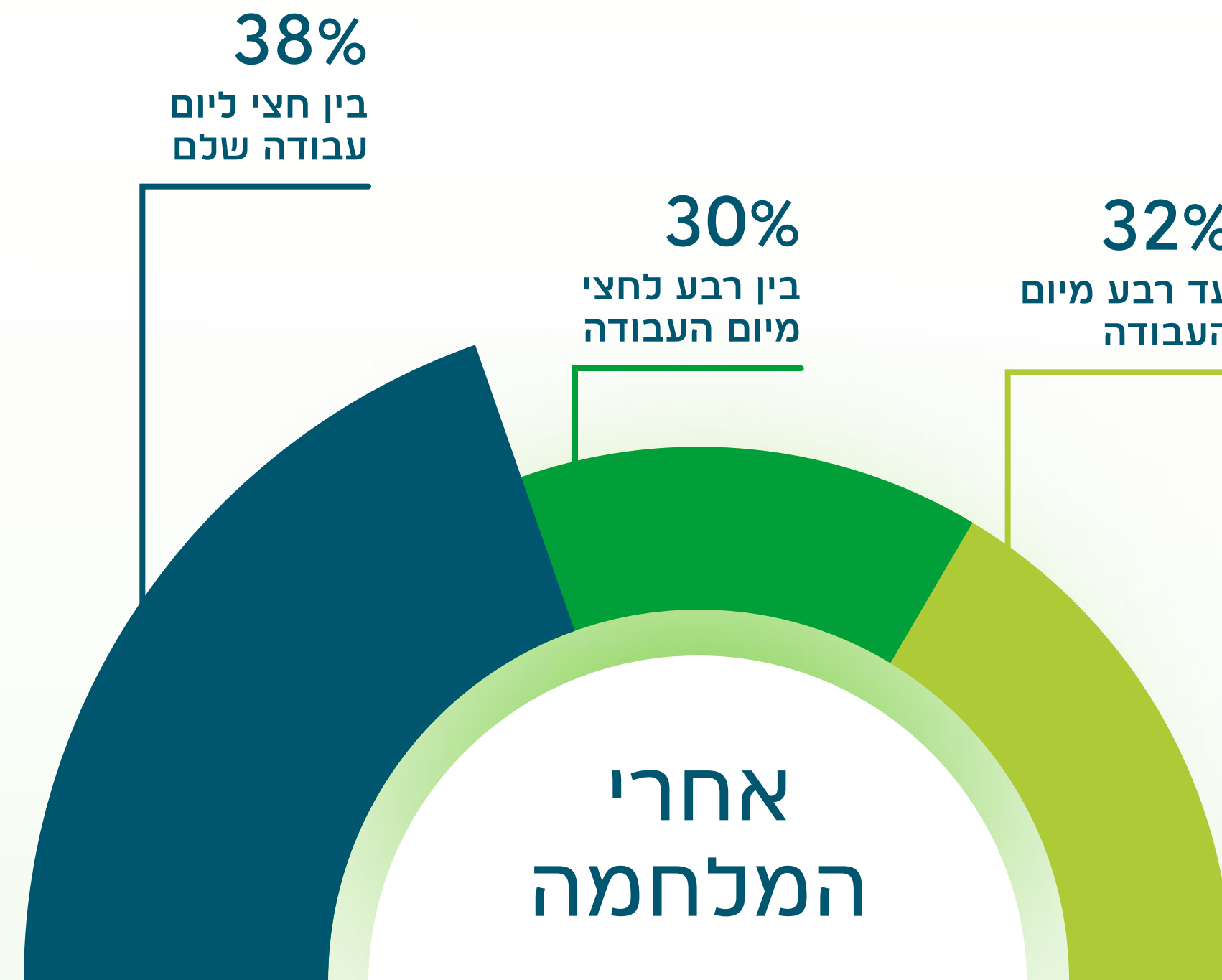
97%

העידו שחוו יותר קשיים בעבודה
בעקבות פרוץ המלחמה כמו:

- עמוס רגשי
- נחשפו למראות וסיפורים קשים
- מחסור בזמן לעצמם
- מחסור בתמיכה מקצועית

• האם לדעתך מרבית המטפלים בתחום הכשרתך חווים יותר קשיים
בעבודה מאז פרוץ המלחמה? אם כן, מדוע?

מאז המלחמה, פי 2.3 מהמטפלים מקדישים את רוב שעות עבודתם לטיפול בטרומה



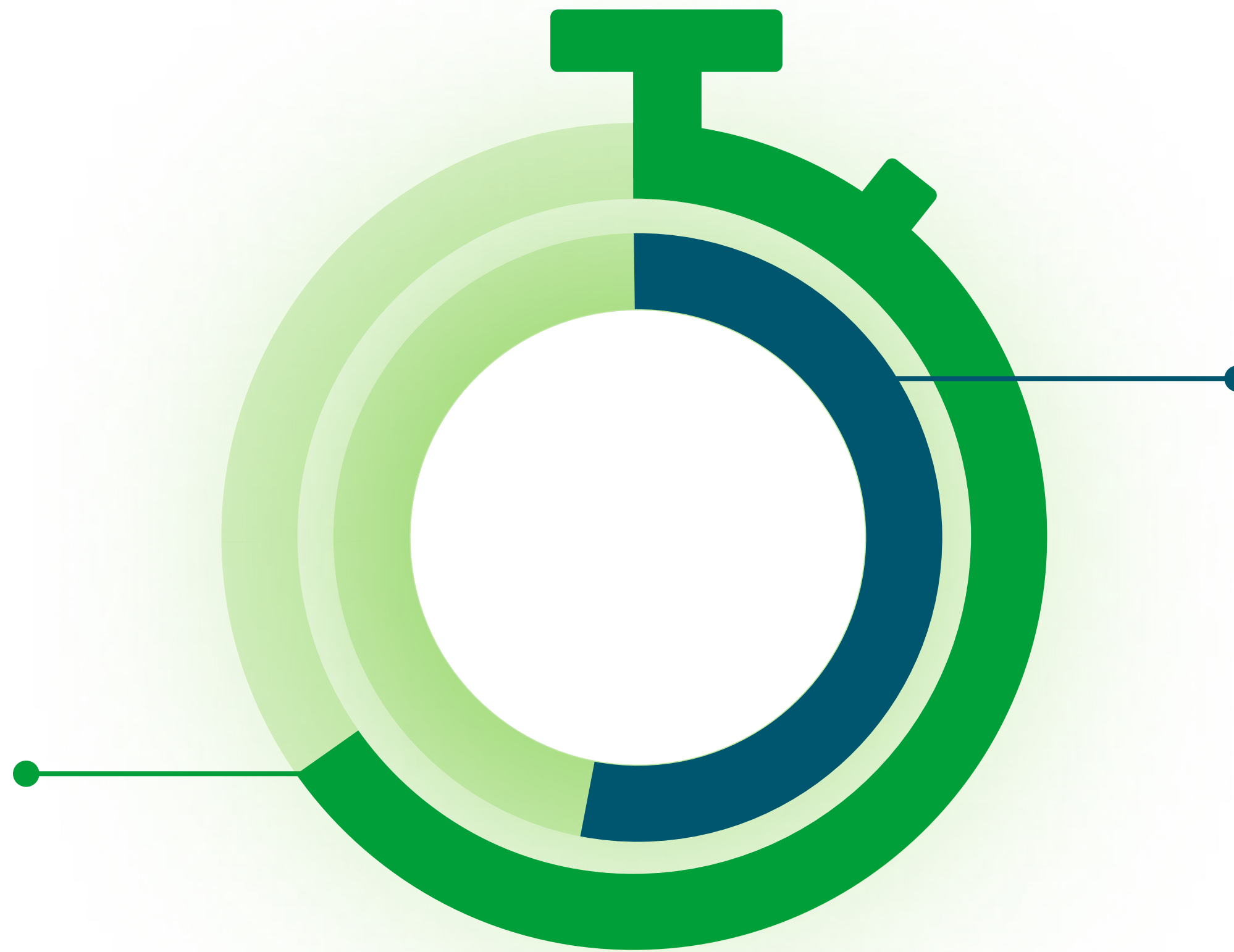
מנסים לתמרן ולתת הכל מול שגרה שוחקת ומתישה

64%

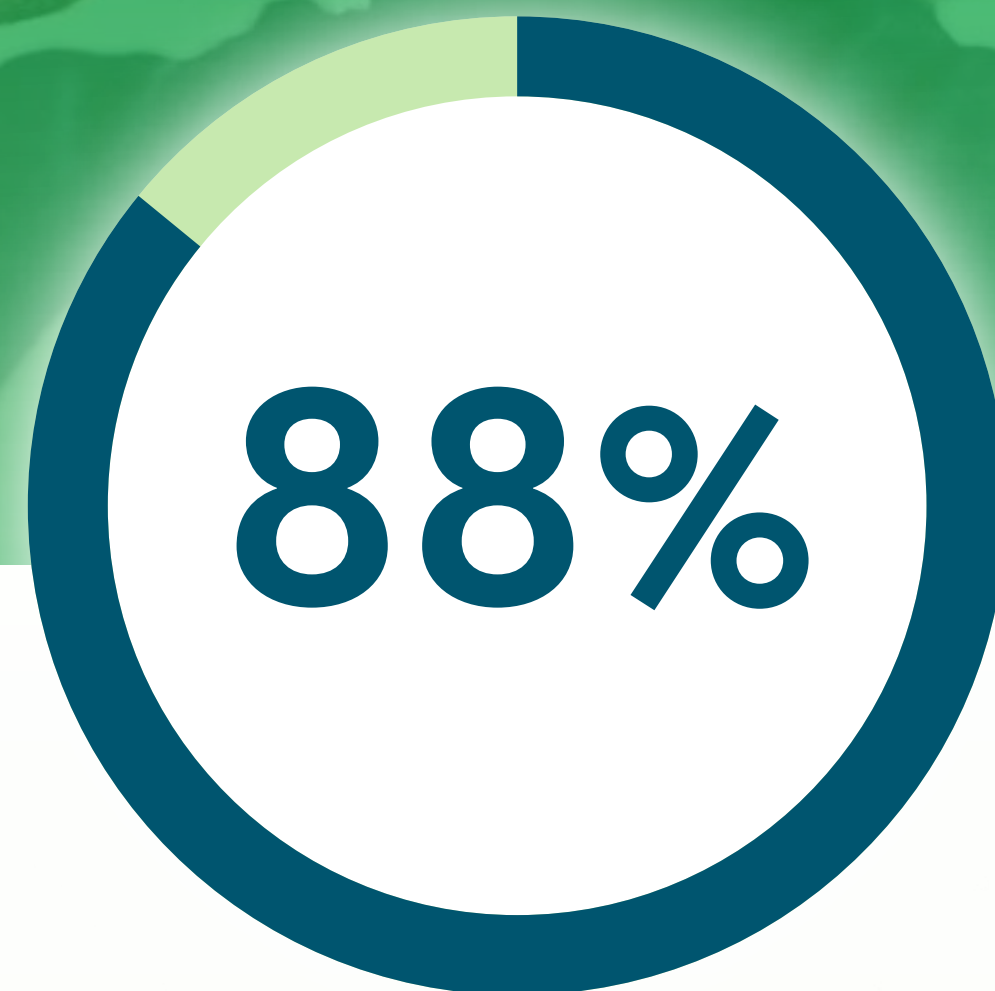
מרגישים יותר
שחיקה בעבודה

51%

מהמטפלים מעידים על
שעות עבודה ארוכות או
קושי בניהול הזמן



העומס הרגשי הולך וגובר והמטפלים לא נתמכים מספיק בסיוע רגשי



העידוד שהמלחמה הגבירה
את הקושי הנפשי



העידוד שמצוקות המטופלים
הגבירו את העומס הרגשי
במידה רבה



אינם נעזרים בטיפול רגשי



91%

מעוניינים בכלים
מקצועיים להקלת
העבודה



יש דרכים להקל על המטפלים

82%

מציינים אסקפיזם
ופנאי כמקור
הקלה רצוי





77%

עברו הכשרות
בתחום הטראומה

60%

שוקלים להמשיך
להעמיק את הידע
בטראומה

הכשרות לטיפול בטראומה, בראש סדר העדיפויות של המטפלים

- האם עברת הכשרות מקצועיות בעקבות המלחמה ואם כן אילו?
- האם בעקבות המלחמה חשבת על שינוי כלשהו במסלול המקצועי שלך?



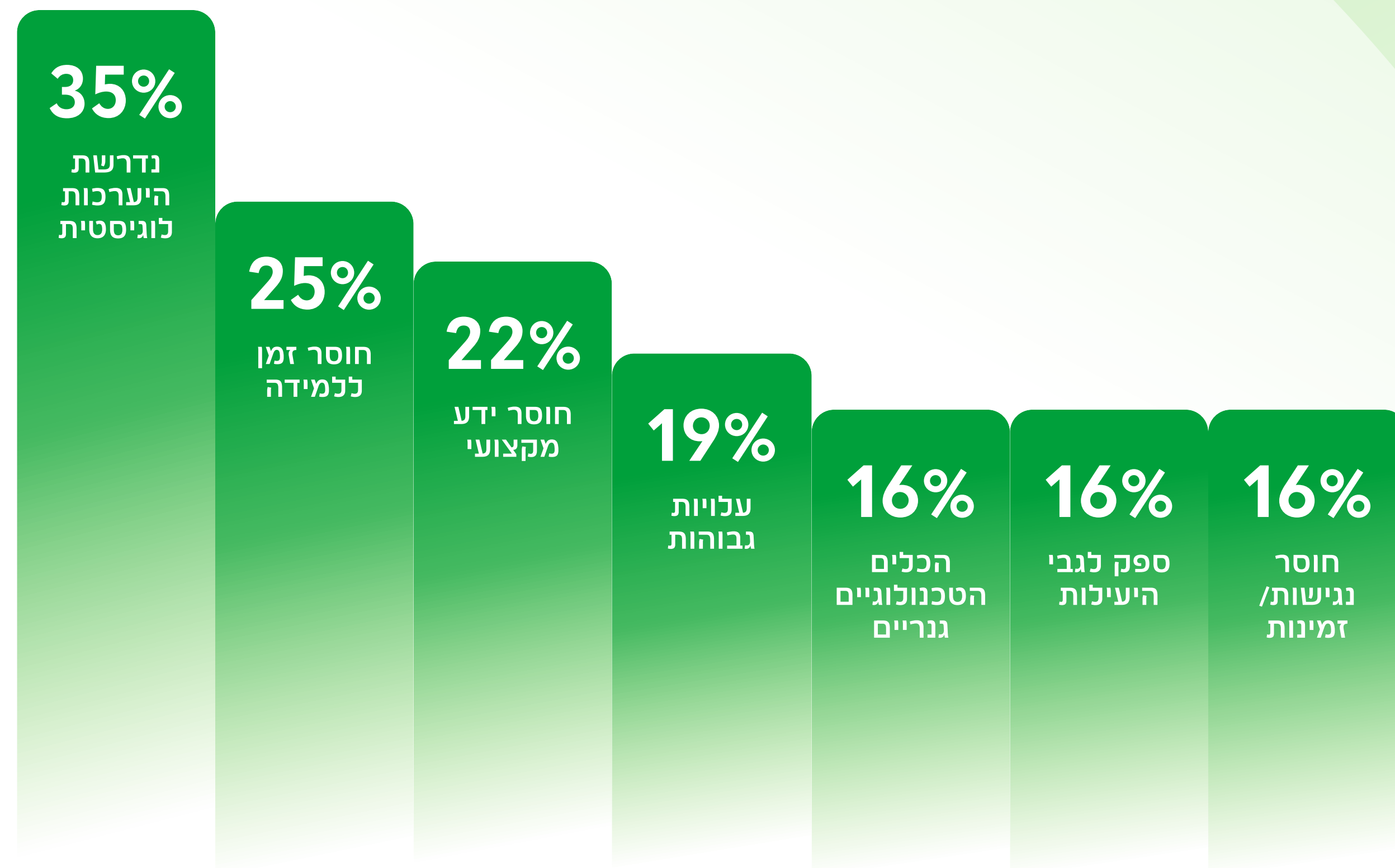
רק שלישי מתוכם נחשפו לכלים טכנולוגיים חדשים

המסייעים לשיטות טיפול חדשות
ושיפור טיב הטיפול

36%

נחשפו לכלים
טכנולוגיים חדשים

- האם נחשפת לכלים טכנולוגיים חדשים בעבודתך, ואם כן – אילו יתרונות יש לדעתך בהטמעת טכנולוגיות אלה?
- אם נחשפת לכלים טכנולוגיים חדשים בעבודתך, מה הקשיים שאת/ה מרגיש/ה שיש בהטמעת טכנולוגיות חדשות?



קשיים בהטמעת הטכנולוגיות החדשות
(בקרב הנחשפים לכלים טכנולוגיים)



לסיכום



מרגישים **משמעותיים** בתפקידם במלחמה



מתמודדים מול **מציאות קשה מאי פעם**



סובלים **מעומס רגשי ונפשי** שמתחזק



מתמרנים **בשגרה שוחקת ומתישה**



חוסר בכלים מקצועיים ובמימון שלהם



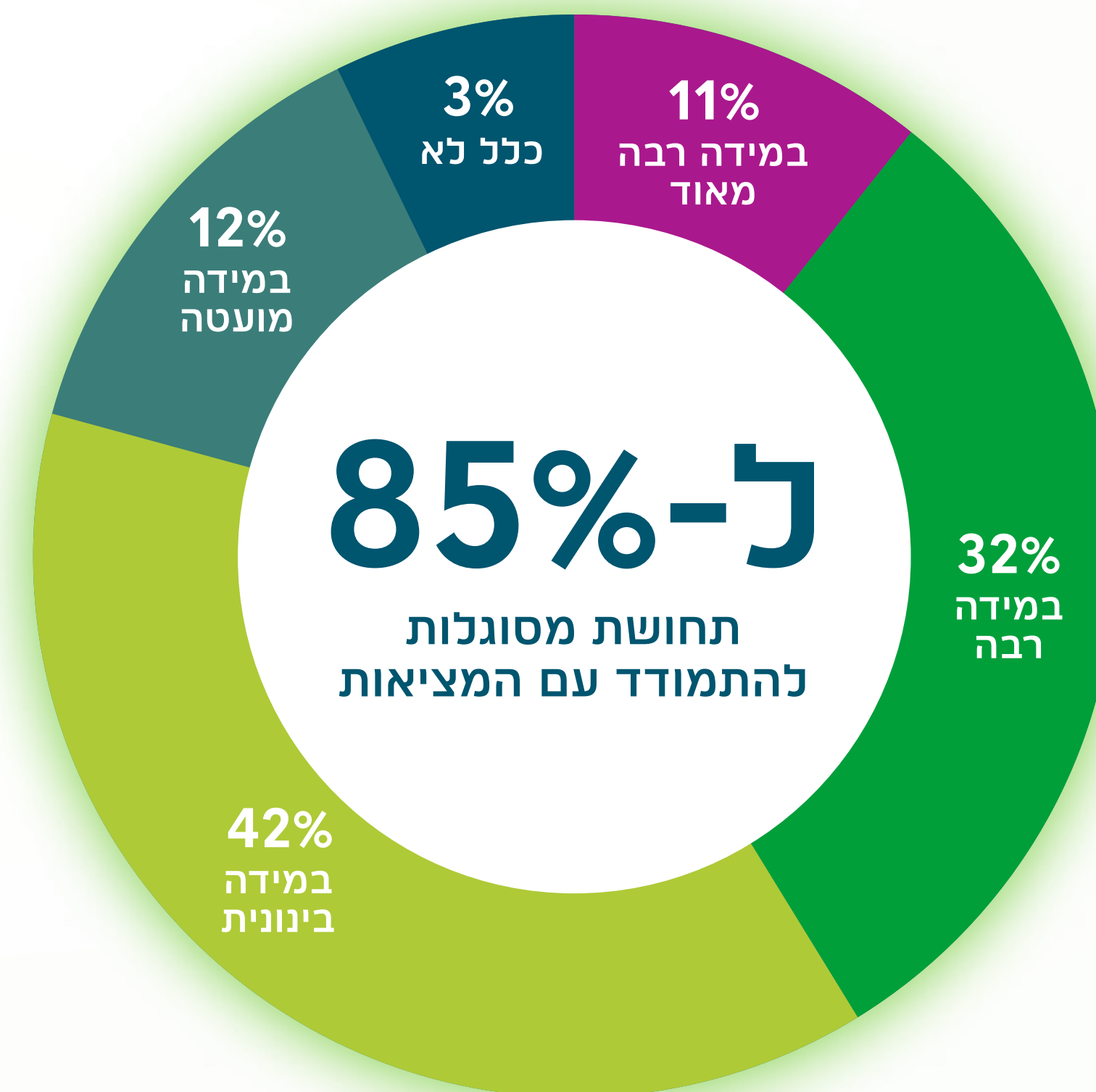
פרק חמישי

עם הפנים קדימה | פוטנציאל ההחלמה

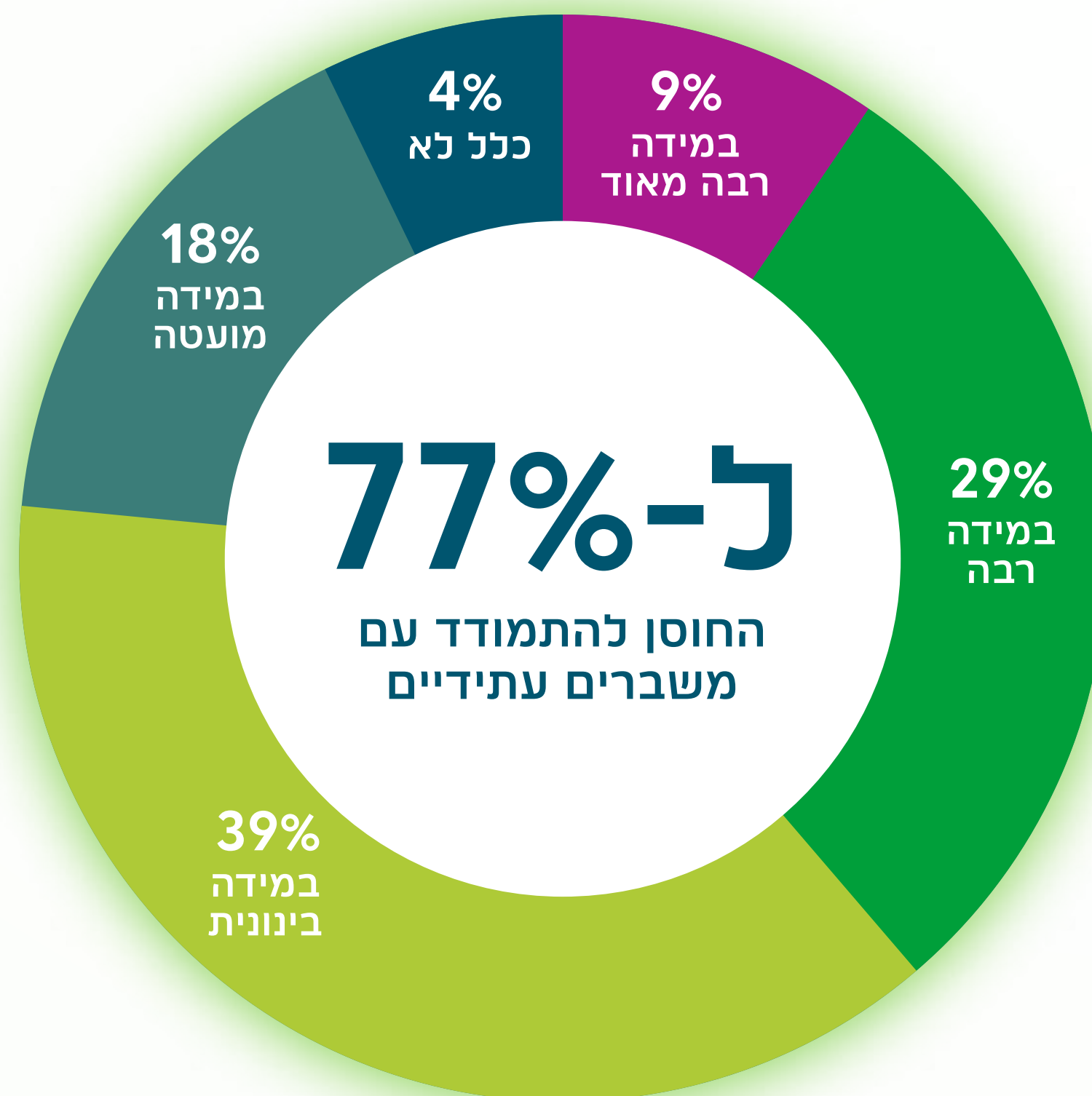
חוסן ותקווה – של המטופלים והמטפלים

הישראלים חזקים מול המציאות הקשה, ומגלים אופטימיות להתמודדות עם העתיד

מידת הכוח להתמודד עם חיי היומיום בישראל



מידת הכוח להתמודד עם משברים עתידיים



- עד כמה אתה חש שיש בידיך את הכלים והכוחות הנפשיים כדי להתמודד עם חיי היומיום במדינת ישראל?
- עד כמה אתה חש שיש בידיך את הכלים והכוחות הנפשיים כדי להתמודד עם משברים נוספים שעלולים להגיע (אישיים ו/או לאומיים)?

יש לנו על מי
להישען

83%

מהנשאלים נתמכים
על ידי הסביבה
הקרובה שלהם

• עד כמה אתה מרגיש נתמך על ידי הסביבה הקרובה לך
(בן/בת זוג, משפחה ו/או חברים)?



גם מקום העבודה נותן לנו גב

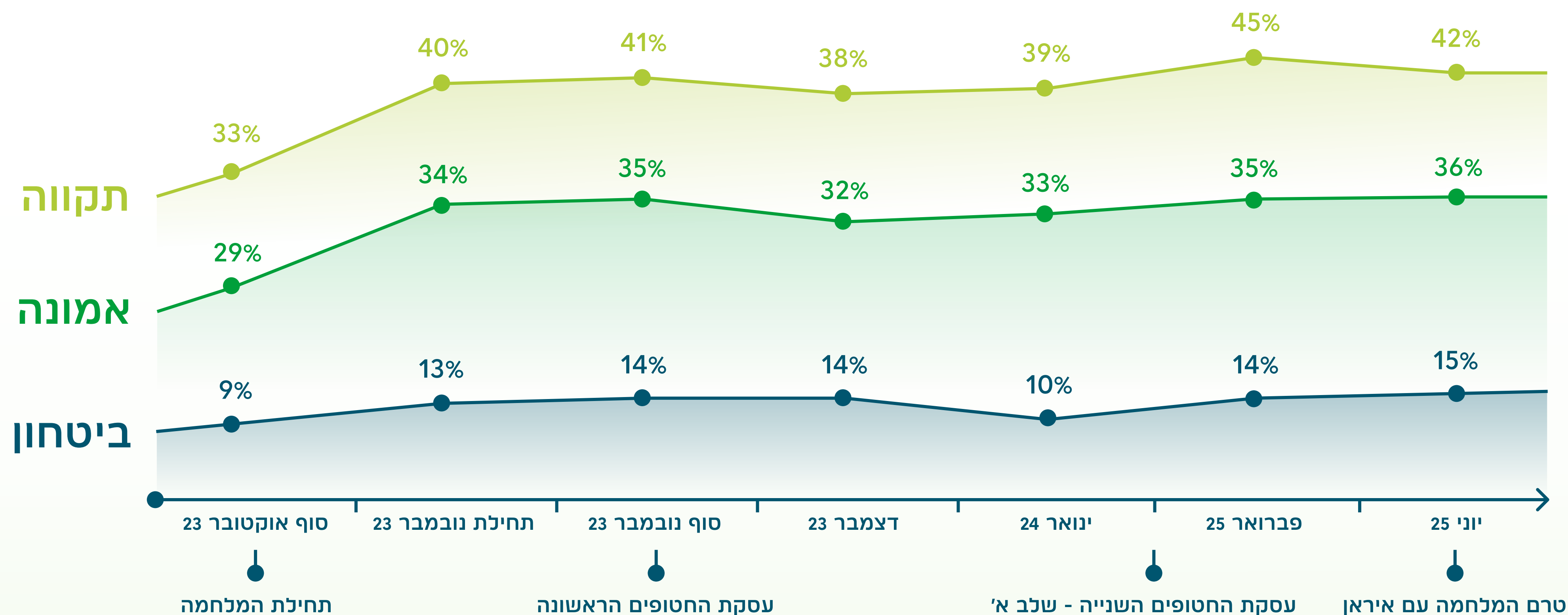
תמיכת מקום העבודה





התקווה והאמונה מתחזקות מול המצב הקשה

גם תחושת הביטחון מתחילה להתאושש





לסיכום



לעם ישראל תעצומות נפש וחוסן



נתמכים על ידי ישראלים אחרים:
הסביבה ומקום העבודה



שומרים על אופטימיות ותקווה

מסקנות עיקריות:



המערכת משתדלת אך לא מצליחה לעמוד בביקוש



יש רצון לפנות לעזרה – אבל הדרך לטיפול רצופה חסמים



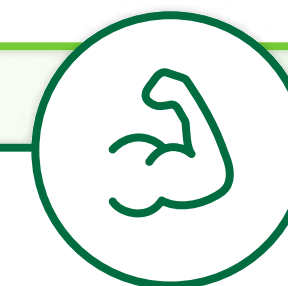
הציבור הישראלי סוחר טראומה רגשית מתמשכת שמחלחלת לשגרה היומיומית



מענה ברור: כלים מקצועיים, קהילה תומכת, מרחב לנשימה – לא כבונוס, אלא כהכרח



כמעט כולם נשחקים: עומס רגשי, מחסור במשאבים, ותמיכה מקצועית שאינה מספקת



המטפלים רואים בעבודתם שליחות והביקוש הגובר מחזק את חשיבות התחום

דו"ח זה הוא תזכורת קריטית לכך שבלב השיקום עומדים אנשים. אם לא נשמור עליהם עכשיו, לא יהיה מי שישמור עלינו מחר.



תודה

— teva —
מטפלים
בופש





מתודולוגיית איסוף הנתונים:

3 מחקרים כמותיים

תאריך	המחקר	המדגם	השיטה	הערות
פברואר 2025	קהל כללי	1002 נשים וגברים בגילאי +18 המהווים מדגם מייצג של הציבור היהודי בישראל	סקר אינטרנטי	במידת האפשר הנתונים הושאו למחקרי עבר: 22-23 באוקטובר 2023 7-8 בנובמבר 2023 21-22 בנובמבר 2023 18-19 בדצמבר 2023 30-31 בינואר 2024
מאי 2025	מטפלים	246 מטפלים בבריאות הנפש (עו"ס, פסיכולוגים, פסיכיאטרים ועוד) הקשורים לעמותות שבש"פ עם טבע	סקר SMS / אימייל	
יוני 2025	קהל כללי	803 נשים וגברים בגילאי +18 המהווים מדגם מייצג של הציבור היהודי בישראל	סקר אינטרנטי	