

27.1x32.95	1/2	22	עמוד	ידיעות חולון	04/2015	47515768-3
17091001 בית חולי - 20160						

נולדו לדיכאון

ימים ספורים לפני חג הפסח, יצאה תמר (שם בדוי) מהבית לסידורים • בני משפחתה חשבו שהיא מתחילה להתאושש מהדיכאון ממנו סבלה אחרי שילדה • ואז היא חזרה לבית של גיסה בחולון, נעלה את עצמה בחדר האמבטיה וירתה בראשה • 10 עד 15 אחוז מהנשים סובלות מדיכאון אחרי לידה • "אסור לפחד וחשוב להבין שזה נפוץ, אף אישה שחוזה מצבי רוח קיצוניים אחרי לידה היא לא חריגה"

חופית כהן

"אין לי מושג. ברור שחששנו מזה, פעם אחת היא הייתה אצל רודה שלה וניסתה לע" לות לגג, הם מצעו ממנה כי דאגו לה. בעבר היא ניסתה לשרוט את עצמה בוורידים, אבל זה נתן לנו תחושה שהיא רוצה לחיות כי היא לא גרמה לעצמה נזק רציני. היא הלכה בצהריים לרופא עור, אז את מבינה למה חשבנו שמצבה טוב יותר? הרי אדם שמתכנן לסיים את חייו לא הולך לרופא בגלל בעיית עור. מצד שני, היא מחקה את ההיסטוריה בנייד שלה, למדה איך להכניס מחסנית לנשק, ואני מאמין שהיא ברקה איפה האקדח בפעם הראשונה שעלתה למע" זה ואנחנו בכלל לא שמנו לב. האמנו שרברבים יסדרו ואני לא יודע איך נצא מזה."

לא להסתיר

המקרה של תמר אמנם חריג, אך דיכאון אחרי לידה הוא תופעה נפוצה בה לוקות נשים רבות. הסטטיסטיקה מראה כי בין 70 ל-80 אחוז מהנשים לוקות בתסמונת 'פוסט פרטום בלוז', תחושת דכרון שמופיעה מיד אחרי לידה או ימים בודדים אחריה, ונמשכת בין עשרה ימים לכמה שבועות. בדיכאון אחרי לידה לוקות בין עשר ל-15 אחוז מהנשים, ובדיכאון פסיכיאטרי - לוקות 0.2 אחוז מכלל הנשים. הנושא, שבעבר היה טאבו ונחשב לתופעה שנשים המציאו כאשר התקשו להתמודד, מקבל בשנים האחרונות יותר חשיפה, אך עם זאת כנראה שלא מספיק. "היום יש יותר מודעות לדיכאון אחרי לידה, אבל אין מספיק לגיימיציה", מסבירה המפקחת האזורית של טיפות חלב בחולון ואוור, לאה תמיד. "אנשים מכירים את זה, אבל הנשים עדיין מתביישות להודות והמשפחות לא תמיד מבינות את המשמעות. צריך לתת יותר לגיימיציה לתחושות של נשים אחרי לידה. "רק בשבוע שעבר נכנסה לטיפת חלב בחולון סבתא שאמרה שהבת שלה ילדה לפני חצי שנה והיא חושבת שהבת בדיכאון אחרי לידה", מספרת תמיד. "הבעל, למרות שהוא מקסים, היה משוכנע שמדובר בקשיים

נחתי על הספה, כי הייתי עייף מהניקיונות, והבת שלי ישבה לידי וראתה טלוויזיה. "שמתי לב שתמר מסתובבת בקומה התחתונה, היא הלכה וחזרה, ופתאום עלתה למע" לה. המחשבה הראשונה שלי הייתה 'למה היא עלתה?', הרי יש שירותים גם למטה, אבל אז חשבתי שאולי היא רוצה לנוח כי היא אהבה לישון במיטה שלנו, בצד של אשתי. תוך כמה דקות היא ירדה, ישבה כאן במטבח והתעסקה בטלפון הנייד שלה. ברבע שעה גילינו שהיא מחקה את כל הזיכרון מהנייד."

בשלב מסוים תמר עלתה שוב לקומה הע" ליונה. "היא אמרה לאחותה שהיא עולה לה" תאפר, וזה מאוד התאים לה כי הרבה פעמים כדי לשפר את מצב הרוח שלה היא התאפרה או התארגנה. אחרי כמה דקות שמענו כום חזק. היה ברור לי שמהשה קרה אבל לא העליתי על דעתי שזו ירייה. חשבתי שאולי היא נפלה, חשדתי שאולי פגעה בעצמה, נגחה את הראש בקיר או משהו כזה, אבל לא דמיינתי שזו ירייה."

"חשבנו שמצבה טוב יותר"

הגיס מתאר בכאב את הרגע שבו מצא את תמר. "אמרתי לבת שלי לא לזוז ואני והאחות הקטנה של תמר רצנו למעלה. נכתי לחדר השינה שלי והבנתי שהיא לקחה את האקדח שלי מהשירה ליד המיטה. הדלת של המקלחת הייתה נעולה ושנינו ניסינו לפתוח אותה בכוח. בסופו של דבר הצלחתי לדחוף את המפתח החוצה ופרצתי את הדלת. את המראה הזה לא אשכח בחיי. צעקתי לה 'מה עשית? וניסיתי להציל אותה'. הגיס והאחות הצעירה ניסו לחסום את הדימום בהדרכת מוקדן של מר"א. אמבולנס פונה אותה לבית החולים אבל מותה נקבע זמן קצר לאחר מכן. "היא הייתה בחורה כל כך פחדנית, כל רבר בהיל אותה, הייתי בשוק שהיא הייתה מסוגלת להכניס מחסנית לנשק ולעשות את זה לעצמה. אין לי מושג איך בכלל היא ידעה לירות בנשק, אולי היא קראה על זה באינטרנט". אתה חושב שהיא תכננה את זה?

ניהלו איתה הרבה שיחות נפש, נתנו לה הרבה תמיכה נפשית וזמן להתמודד. "היא הייתה אמורה לחזור לעבודה והם כבר שכרו מטפלת שתהיה עם הילדים", הוסיף הגיס. "האמת שהרברים התחילו להיראות טוב וכולנו קיוונו שבקרוב היא תחזור לע" צמה. אני יודע מה זה דיכאון אחרי לידה, הרבה נשים שאני מכיר חוו את זה ברמה מסוימת, אבל יצאו מזה בעצמן ותפקדו. לה היה יותר קשה."

"שמענו בום"

אנחנו יושבים במטבח הבית, יממה כלכר לאחר המקרה, ואי אפשר להתעלם מהעוב" דה שמדובר בבית מעוצב, משפחתי ויפהפה. "תודה על המחמאה", עונה הגיס במבוכה, "אבל דווקא בגלל זה יותר כואב לי. היא עשתה את זה כאן, איפה שהמשפחה שלנו חיה, וזה שובר אותי".

אתה זוכר מה קרה באותו יום? "לא נראה לי שאי פעם אוכל לשכוח את המראה הזה. אני איש כוחות הביטחון והחל" טתי לקחת יום חופש כדי לעזור לאשתי בנייד קיונות לפני החג. צחצחתי את הבית מהבד קר, ובצהריים הלכתי להביא את הבת שלי בת העשר מבית הספר. חזרתי בסביבות 14:30 ותמר ואחותה הקטנה היו כאן, האחות הצע" רה אוהבת ללמוד אצלנו כי הבית שקט. אני

"למה חשבנו שמצבה טוב יותר? הרי אדם שמתכנן לסיים את חייו לא הולך לרופא בגלל בעיית עור. מצד שני, היא מחקה את ההיסטוריה בנייד"

"אתה בחיים לא חושב שזה יכול לקרות. אתה מכין שקשה לה אחרי הלידה, שיש דיכאון כי זה קורה להרבה נשים, אבל אתה לא מעלה על דעתך שהיא אשכרה מסוגלת להכניס מחסנית לנשק ולסיים את זה". גיסה של תמר (שם בדוי) היה האחרון שראה אותה בחיים, והוא גם זה שמצא אותה שרועה על רצפת חדר האמבטיה בכיתו. ימים ספורים לפני חג הפסח, התקבל ריווח במשטרה על ירי בשכונת תל גיבורים בהר לון. ער מהרה התברר כי לא מדובר בסכסוך על רקע פלילי, אלא כאישה צעירה ששמה קץ לחייה, שבועות בודדים לאחר שהשת" לידה. "עכשו נשארו בעל שכור ושני ילדים קטנים", סיפר גיסה בכאב.

לא הייתה לבד

תמר בת ה-33 עברה במשרה פקידותית שגרתית. ארבע שנים אחרי שילדה את בנה הבכור, הרתה וילדה תינוקת. הלידה השנייה שינתה את חייה והיא החלה לסבול מדיכאון. למרות זאת משפחתה האמינה כי בקרוב היא תחזור לעצמה - אבל התבררה. "היא פשוט לא חזרה להיות אותו בן אדם", משחזר גיסה. "בלידה הראשונה היא הייתה בסדר גמור, אבל אחרי הלידה השנייה היא נכנסה לדיכאון קשה. היא לא טיפלה ביל" דים, תמיד הייתה בלחץ. "היא אושפזה בגעה למשך כמה שבועות ולפני חודש וחצי שוחררה", הוסיף הגיס. "היא אמנם הייתה עדיין בדיכאון אבל היה נראה שמצבה עומד להשתפר. בעלה היה עם הילדים אצל ההורים שלו וטיפל בהם, והיא הייתה בעיקר אצל בני משפחה, אצל ההורים שלה ואצלנו. אנחנו גרים קרוב אחד לשני". הגיס מספר שבני המשפחה ניסו כל הזמן לעזור לאישה הצעירה. "תמיד היה איתה מישהו. אשתי, שהיא אחותה הגדולה, גם אחותה הצעירה עזרה, ההורים שלה והרר" דים, אף פעם לא השאירו אותה לבד. הם



עו"ס צילה וידברג