

"הרופא לשבורי לב ומחבש לעצבותם" (תהלים קמז ג)

בריאות הנפש מהיבטים הלכתיים

עיון במקורות מהגמרא והראשונים עד ספרי
ההלכה והשו"ת של ימינו

מעיין כהן סקלי
בליווי וסיוע הרבנית רחל ריינפלד - וכטפוגל

תוכן העניינים:

3	מבוא: האירוע והרקע לבחירת הנושא
6	פרק א: חולים שיש בהם סכנה
10	פרק ב: חולי הנפש כחולים שיש בהם סכנה
17	פרק ג: חולי הנפש כחולי שאין בו סכנה
23	פרק ד: ההלכה מול סוגיית פגועי הנפש מהיבטים חברתיים
26	ראיון עם איש מקצוע, הרב יוני
30	רפלקציה וסיכום
33	ביבליוגרפיה
34	נספחים

מבוא-האירוע ורקע אישי לבחירת הנושא

עבודה זו הפכה מפרויקט מטעם בית הספר לפרויקט אישי וקרוב לליבי. הבחירה בחקירת הסוגייה הזו הייתה לא מקרית כלל והתקשרה לחיי מכל כיוון.

החיים בבית שמש אף פעם לא היו על פי הנורמות הרגילות, מאז שאני זוכרת את עצמי הם היו מלאי מורכבות ואילצו אותי להיות חושבת ומכילה באופן חריג מהמקובל.

עד לשנה האחרונה כל המורכבות והאתגרים שהיו מסביב היו באופן יחסי נורמאליים, עד שהגיעו כמה בשורות שאותם כבר היה קשה יותר לעכל. שום דבר לא הכין אותי לרגע שבו שני נערים אשר הכרתי מקרוב, ושמשפחתם הייתה כמו משפחתי, יחליטו לשים קץ לחייהם. חייהם, שמנקודת מבטם הפכו לבלתי נסבלים. שניהם החליטו לסיים אותם באופן טרגי - אלו היו שי סלומון וגילה המר זכרונם לברכה, את שניהם איבדנו בהפרש של שבוע בלבד.

שני האירועים הצמודים והקשים לעיכול הללו, טלטלו במידה רבה אותי ואת חבריי. בעל כורחנו, יצאנו למסע לחיפוש תשובות להרבה שאלות שהתעוררו בנו. כתוצאה מהאירועים האלו שעלו בקנה אחד יחד עם תקופת הקורונה, שחיזקה והעצימה כל רגש וכל סוגייה- הדיכאון ומחלות הנפש הפכו נושא שכיח בשנה האחרונה בקרב החבר'ה. הנושא היה ועודו עולה כמעט בכל שיחה וגורם לכולנו תחושת אי נוחות משוועת, הנושא ממשיך להיות נוכח מאוד בחיי היום יום שלנו ולא מתיר לנו מנוח לרגע. כתוצאה מכך התחלנו לברר מהו דיכאון, מהם חרדות ומי הם פגועי נפש.

לא רק אצלינו הנושא הפך מדובר, אלא אצל מרבית האוכלוסיה. הופתעתי לגלות שזוהי תופעה במימדים עצומים. בהשוואה ל- 2019, טרם הגיחה הקורונה לחיינו, נרשמה עליה לפיה פי שלושה מתבגרים מדווחים על דיכאון וחרדה, נתון שמביא לכך שאחד מכל שניים מבני הנוער בישראל סובל מתסמיני דיכאון או חרדה.

ובכן, גם אני נפלתי בסטטיסטיקה. לא אוכל לעסוק בנושא מבלי לשתף על החוויה האישית שלי, גם אני חוויתי תקופה שבה הרגשתי כי אני מתמודדת נפשית ואני נדרשת לטפל בכך. חוויתי תקופה שבה נפגשתי עם כאב שהיה עליי להיאבק עמו. עם הזמן, פיתחתי לעצמי שיטות שאפשרו לי להתמודד בצורה האולטימטיבית עם כאבי. שיטות אלו סייעו לי להירדם יותר בקלות, להתמודד עם התקפי חרדה וכד', רובן היו מלוות בכלי עזר כגון גיטרה, פלייליסטים ספציפיים, ציור, נגינה או סדרת טלוויזיה טובה.

בתור נערה דתיה שהדת נוכחת מאוד בחייה, לא פעם, הרגשתי שלא קיימת התאמה בין המצב שבו אני נמצאת, לבין המצוות שאני נדרשת לקיים. דוגמא, בימים שלא הצלחתי להקים את עצמי מהמיטה - פיספסתי תפילות. בשבת, לא יכולתי להירדם כראוי - משום שלא יכולתי לשמוע מוזיקה. ועוד ועוד התנגשויות שגרמו לי לחשוב שההלכה לא מצליחה למצוא עבורי מזור כזה או אחר. חשתי שאין עבורי ועבור אחרים כמוני פתרון בהלכה, שאולי העולמות האלו לא הולכים ביחד. מאז שהתגברתי על תקופת השפל הזו, הרגשתי שמצאתי את ייעודי חיי - לעסוק בנושא בריאות הנפש, להעלות מודעות אמיתית למצוקה הזו. אני עושה את זה במגוון תחומים בחיי, בין אם בפרויקטים, בין אם בשיחות עם הסובבים סביבי ועוד. הרגשתי שזה פשוט בלתי נמנע שגם בעבודה הזאת אעסוק בנושא השכיח והחשוב הזה.

כחלק מהרצון שלי לעזור לסובבים סביבי שנמצאים במצוקה אמיתית, החלטתי ללמוד את הנושא באופן מעמיק יותר. במהלך לימודי, לא הופתעתי כשגיליתי שיש עשרות סוגים שונים של מצוקות נפשיות עימן מתמודדים רבים ושלכל מצוקה יש דרך התמודדות שונה. בהתאמה לכך, גם בהלכה יש לכל סוג של מצוקת נפש פסיקה אחרת.

בעבודה זו, בחרתי לסקור לרוחב את היחס של ההלכה לפגועי נפש ממגוון סוגים. כאשר השאלה המרכזית בה אתמקד היא היחס של ההלכה לאדם שאין סכנה לחייו כלל, אלא שהאדם סובל מאד ממצב נפשי מעורער.

ידועה ההלכה לפיה "פיקח נפש דוחה שבת", המשמעות היא שפיקוח נפש הוא מעל הכל והוא דוחה כל מצוות ואיסורים שבתורה (למעט: עבודה זרה, שפיכות דמים וגילוי עריות). אך אבקש לברר מה קורה שהסכנה היא נפשית- האם גם מצב של חולי נפשי מסוכן ההלכה רואה כפיקוח נפש? מה קורה כאשר אין סכנה לחיים - מה הדין אז? לעיתים הדברים מעורפלים, ובטח שלא תמיד ברור מה יחס ההלכה אליהם.

אם כן, בעבודה זו, אבקש לסקור את יחס ההלכה לבריאות הנפש במגוון אספקטים, זאת במטרה להבין, עד כמה ההלכה מצליחה לגשר על הפער שנוצר בין ההתמודדות הנפשית לבין ההלכה במקרים כאלו.

המונח 'מצוקה נפשית', שאיננו מופיע במקורות ההלכה הקלאסיים, עשוי לכלול תופעות נפשיות רבות ומגוונות. בתוך המקורות התלמודיים ניתן למצוא התייחסויות לתופעות נפשיות שונות, וביניהם 'שוטה' (העושה דברי שטות חריגים במיוחד), 'רוח רעה' (דיכאון), טירוף הדעת (מצב זמני של בלבול ושיבוש שכלי), בעתה (חרדה) ועוד.

על מנת לדון בסוגייה זו, בחרתי לחלק את עבודתי לארבעה פרקים, כאשר כל אחד מהם יבחון את הסוגיה הרחבה הזו מאספקט שונה. ראשית, אנסה להסביר מהו היחס של ההלכה לאדם שנמצא בסכנת חיים שאינה נובעת ממחלות נפש כאלו ואחרות, נבחון זאת במטרה להבין מה מותר לעשות במצב של פיקוח נפש. לאחר מכן נגדיר מיהו "חולה שיש בו סכנה" וננסה לייחס את החולי הזה גם לחולי נפשי. לבסוף, ניגש לנושא שהוא מוקד העבודה, ונעסוק בפגועי נפש שאין בהם סכנה, באנשים שלא נמצאים בסכנת קיום ממשית יום יום, ואין חשש מבוסס שמא הם יתאבדו או יפגעו בעצמם, אבל בקנה אחד הם סובלים. ולעיתים גם סבל רב מאוד.

לאחר מכן, נחקור את הנושא מהיבטיו החברתיים, ונשווה בין המקורות לבין המצב בשטח באמצעות נתונים סטטיסטיים. ננסה להבין עד כמה מה שמצאנו במקורות אכן קיים בשטח.

לסיכומה של העבודה, אבין דרך רב שעוסק בתחום, כיצד מה שמצאתי בעבודתי בהבטים הלכתיים וחברתיים מתממש בשטח.

פרק א: היתרים הלכתיים בחולים שיש בהם סכנה, לעניין הקלה על הנפש

זו הייתה אחת מארוחות החג שלא אשכח, זה אירע בחג הסוכות לפני כמה שנים, ישבנו בסוכה, אני ומשפחתי. כאשר סוכתינו צופה לסוכת שכנינו. בסוכתם, אישה בהריון שכורעת ללדת. באמצע ארוחת החג, אנחנו נוכחים לשים לב לכמה אמבולנסים שהתאספו על יד בית השכנים, הם מסבים את תשומת ליבנו. רגעים ספורים לאחר מכן כבר התברר שבשעה טובה שכנתינו התחילה את תהליך הלידה שלה.

בעודנו מתרגשים יחד עם היולדת, אחותי הקטנה סיפרה לנו על מחשבותיה הנוגעות למעמד המלחיץ שקרוב לוודאי שהיולדת חווה כעת. היא הציעה שירגיעו את תחושותיה של היולדת במוזיקה נעימה שתקל על תחושת הלחץ שהיא באופן טבעי כנראה חווה. לא עבר רגע, ומצאתי את עצמי סביב דיון בשולחן החג בנוגע להיתר להשמיע ליולדת מוזיקה - דבר שברור לכל שאסור לעשותו ביום טוב. אגף אחד של השולחן טען שוודאי שאסור שתאזין למוזיקה, כאשר בבסיס טענתו הונחה ההנחה שמותר לחלל את החג לצורך פעולות הלידה בלבד וכל פעולה שאינה נדרשת ללידה עצמה - אסורה. בעוד שהאגף השני סבר שמותר להשמיע ליולדת מוזיקה, זאת במטרה להפיג את תחושת הלחץ, להקל על התחושה הכללית שלה ובכך גם לעזור לה בלידה.

בפרק זה, אבקש לבחון מצבים מסוג זה, שעוסקים בחולה שיש בו סכנה. אציג היתרים הלכתיים למצב זה, כאשר השאלה שתנחה אותי היא מהם ההיתרים ההלכתיים, אם בכלל קיימים, לפעולות שאינם לצורך הצלת חיים אלא לצורך יצירת תחושה נפשית טובה ונעימה יותר עבור אדם הנמצא בסכנת חיים, אדם שמוגדר מבחינה הלכתית כ"חולה שיש בו סכנה".

אבקש לעיין בכמה מקורות הלכתיים המתייחסים למצב דומה, במסכת שבת נפסק כך:

מסכת שבת דף קכח עמוד ב

"מילדין את האשה וכו': מכדי תנא ליה מילדין את האשה וקורין לה חכמה ממקום למקום ומחללין עליה את השבת לאתויי מאי לאתויי הא דתנו רבנן אם היתה צריכה לנר חבירתה מדלקת לה את הנר פשיטא לא צריכא **בסומא מהו דתימא כיון דלא חזיא אסור קא משמע לן איתובי מיתבא דעתה** סברא אי איכא מידי חזיא חבירתא ועבדה לי".

עפ"י הגמרא, ניתן לחלל את השבת עבור אישה שזה עתה יולדת. הברייתא מרחיבה שיתר על כן, ניתן לעשות גם מלאכות שאינן מלאכות חיוניות עבור הלידה עצמה, כגון הדלקת נר. הגמרא מסבירה שמותר להדליק את הנר גם כאשר היולדת המבקשת זאת עיוורת, מהסיבה הפשוטה **שזה מיישב את דעתה**.

ר' יוסף קארו, בעל השולחן ערוך פוסק להלכה את דברי הגמרא ביחס ליולדת העיוורת:

שולחן ערוך (או"ח, ש"ל, א')

"יולדת היא כחולה שיש בו סכנה ומחללין עליה השבת לכל מה שצריכה; קוראין לה חכמה ממקום למקום, ומילדין (אותה), ומדליקין לה נר אפילו היא סומא..."

מהשולחן ערוך נסיק שכאשר אישה יולדת בשבת והיא במצב של סכנת חיים, מותר לנקוט בפעולות שלא הם לצורך הלידה בלבד, כאשר מטרתם ליישב את דעתה של היולדת ולגרום לה לתחושת נוחות כללית.

פסיקה זו מעלה תהיות, והרי עבור מה הדלקת הנר תועיל או תרגיע אישה יולדת אם היא ממילא אינה רואה את הנר. הלבוש מבאר את פסיקת השולחן ערוך:

לבוש (שם) - ביאור לשולחן ערוך

"ומדליקין לה את הנר אפילו היא סומא, ואפילו אין הנשים המתעסקות עמה צריכות לנר שהיו יכולות להתעסק עמה כל צורכה בלא נר".

הרב מרדכי יפה מסביר את פסיקתו של השולחן ערוך ומסיק מהדין שמותר להדליק ליולדת נר גם אם היא עיוורת, וגם אם המיילדות שלה אינן בהכרח זקוקות לנר. גם פה חוזרת אותה התבנית. על אף שאין בנר לצורך ישיר לפעולת הלידה, מותר להדליקו רק על מנת ליישב את ליבה של היולדת. אם כן, מהברייתא הזו אנו לומדים שבכדי לספק את הצורך הנפשי של האישה, ולמנוע ממנה פחד עמוק בזמן שהיא נתונה בסכנת הלידה - מתירה ההלכה אפילו מלאכה האסורה מדאורייתא.

כפי שראינו במקרה הפרטי של האישה היולדת, התלמוד אינו נמנע מלראות ולדון בסוגיה מורכבת זו, ואף מדגיש את ההכרח לשמור על שפיותו של האדם. יתרה מכך,

ממקרה היולדת לומדים שההלכה רוצה לשמור על שפיותו של האדם בזמן שהוא נתון בסכנה כלשהי כיוון ששפיותו יכולה להשפיע על הצלת גופו / נפשו. **דהיינו, ההלכה מכירה בקשר הישיר שיש בין מצב שפיות דעת לבין הסיכויים להחלים.** נראה דוגמה נוספת שבה הגמישו את הדרישות ההלכתיות עבור אדם השוכב על ערש דווי כדי להרגיע את דעתו:

משנה בבא בתרא טז

"אמר רבי לוי: קונין קניין משכיב מרע אפילו בשבת, ולא לחוש לדברי רבי אליעזר, אלא שמא תטרוף דעתו עליו".

לפי המשנה, על מנת ליישב את דעתו של אדם גוסס שיש לו צורך עז שיקנו ממנו דבר, קונים ממנו על אף שהקנייה אסורה בשבת מדרבנן. נפסק כך בכדי שלא תטרף דעתו עליו, דהיינו שלא ישתגע ויאבד את שפיותו. גם כאן אנחנו לומדים מהפשט על החשיבות של בריאות הנפש. השולחן ערוך מסביר את הגמרא:

שולחן ערוך (חו"מ, רנ"ד)

"אף על פי שמתנת שכיב מרע אינה צריכה קניין, אם ביקש שיקנו ממנו קונים, אפילו בשבת, שזה הקניין אינו צריך. ויש אומרים שאפילו אם יש נפקותא בקניין, כגון שכותב כל נכסיו ומפרש שלא יחזור בו אם יעמוד, קונים בשבת".

שולחן ערוך מביא את המשנה לפסיקה של ממש, ופוסק כי על אף שאין צורך בקניין מלבד הצורך בהרגעת נפשו של הנוטה למות, אם האדם מבקש שיקנו ממנו, עושים כך.

השולחן ערוך מתייחס למקרה נוסף של אדם גוסס שאפשר לנקוט בצעדים לא חיוניים למצבו הבריאותי על מנת ליישב את דעתו:

שולחן ערוך (או"ח, ש"ו, ט')

"אסור לומר לאינו יהודי שילך חוץ לתחום בשבת אחר קרובי המת שיבואו להספידו, אבל חולה דתקיף ליה עלמא ואמר שישלחו בעד קרוביו, ודאי שרי".

שולחן ערוך מסביר, שאדם שעומד למות ומבקש שיקראו לקרוביו שיגיעו להספידו- דבר שאסור בשבת (ישנה מחלוקת אם האיסור דאורייתא או דרבנן), יש לאפשר זאת על מנת לגרום לו לתחושת נוחות.

בעל השמירת שבת כהלכתה מבהיר ומבחין בין סוגי הפעולות המותרות למען החולה שיש בו סכנה:

שמירת שבת כהלכתה (ל"ב, כ"ו, והערה פ"ד)

"ישנם חולים מסוכנים שסיכוייהם להתגבר ולהבריא תלויים במצבם הנפשי. במקרים כאלה יש להקל לחלל את השבת גם באיסורי תורה בכל דבר אשר אם לא יעשוהו, יש חשש שמא תיטרף דעתו של החולה, למשל שיהיה בדיכאון בשל חשש שאין מטפלים בו כראוי, ואפילו בדבר שהחולה עצמו אינו מבקשו".

מסביר בעל שמירת השבת, חולים שיש בהם סכנה, שהסיכויים שלהם להבריא תלויים גם במצבם הנפשי, או שיש חשש שיאבדו שפיותם או שיהיו בדיכאון, ניתן לחלל עליהם את השבת גם באיסורים מדאורייתא.

אם נחזור לשולחן החג- נראה שהמחלוקת הוכרעה, במידה ושמיעת המוזיקה אכן הייתה מסייעת ליולדת ומרגיעה אותה, היה מותר לה לנהוג כך.

בפרק זה, עיינו במגוון סוגיות והיתרים העוסקים באדם בריא בנפשו, שכתוצאה מסיטואציה ספציפית בה הוא נמצא יש בה חשש שמא תתערער יציבותו הנפשית. הבחנו בהיתרים שהותרו במטרה למנוע קריסה נפשית אצל אדם החולה בגופו או נמצא בסכנת חיים, הסקנו שיש במצבים כאלו מקום להיתרים אפילו מדאורייתא, זאת כדי למנוע מצב של הטרפות הדעת שעלולה לפגוע במאבק של החולה מול מחלתו.

פרק ב: חולי הנפש בחולי שיש בו סכנה

מהמקורות הנ"ל אנו למדים שכאשר אדם נתון לסכנת חיים ללא קשר לבעיות נפשיות כרוניות, ישנו היתר לחלל עבורו את השבת ולעיתים אף לעבור על מלאכות דאורייתא במידה ויש צורך. היתרים אלו נמצאו, גם בפעולות שמטרתם לייצר הקלה בנפש אצל האדם החולה, גם כאשר אין קשר בין מחלתו של האדם למחלת נפש כרונית.

מכאן, יש לשאול האם ההלכה מכירה בצרכים נפשיים רק כאשר הם מופיעים בד בבד יחד עם מחלה קשה או מצב של סכנת חיים, או שמא ישנם היתרים הלכתיים עבור אדם שאינו חולה בגופו אלא חולה בנפשו במטרה להציל אותו מסכנת נפשות או בכדי להקל על נפשו, מתוך הבנה שהקלה זו בכוחה למנוע פגיעה עתידית חמורה יותר.

את פרק המבוא פתחתי בסיפור על שני נערים יקרים לליבי ששמו קץ לחייהם זמן קצר זה לאחר זה. שניהם, ככל הנראה היו חולים במחלה נפשית מורכבת שבסוף הסיפור נכנעו אליה. בפרק זה, ננסה להבין מה הוא מעמדם ההלכתי של חולי הנפש הכרוניים, ננסה להבין האם חולי נפש שיש בו סכנה שווה ערך לחולי פיזי בעיני ההלכה.

נתחיל בעיון במסכת שבת, העוסקת בשאלה מתי מותר לכבות את הנר עבור חולה :

מסכת שבת, פרק ב משנה ה

"המכבה את הנר מפני שהוא מתיירא מפני גוים, מפני לסטים, מפני רוח רעה, ואם בשביל החולה שישן, פטור. כח על הנר, כח על השמן, כח על הפתילה חייב. ורבי יוסי - פוטר בכולן, חוץ מן הפתילה, מפני שהוא עושה פחם".

המשנה עוסקת במתי כבוי הנר הוא מעשה אסור ומתי מותר. היא מונה רשימה של מצבים בהם מותר לכבות את הנר.

ר' עובדיה מברטנורא מסביר שהמכנה המשותף לכל הרשימה המוצגת במשנה הוא שכל המצבים שהובאו במשנה עוסקים במצב של סכנת נפשות, והנה ברשימה, מופיעה גם "רוח רעה" :

פירוש רבי עובדיה מברטנורא על המשנה

"ואם בשביל החולה שישן פטור - האי חולה חולה שיש בו סכנה הוא, דאילו מכבה בשביל חולה שאין בו סכנה חייב למאי דסבר האי תנא דמלאכה שאינה

צריכה לגופה חייב עליה. וכן מפני עובדי כוכבים, מפני לסטים, **מפני רוח רעה, כולה אית בהוא סכנה.**"

הברטנורא מסיק שלדעת התנא, שסובר שכיבוי הנר שהיא מלאכה שאינה צריכה לגופה (חוץ ממקרה שצריך לפחם) הוא איסור דאורייתא, חייב להיות שמדובר בכיבוי הנר במקרים של סכנת חיים ולכן האדם המכבה את הנר במצבים אלו פטור. אם לא היה בהיות הנר דולק סכנה, אסור היה לכבותו. המשנה כוללת ברשימת הסכנות גם את הרוח הרעה, שיש בה לפי תפיסה זו, סכנה ממשית.

הרמב"ם מסביר לנו מהי רוח רעה:

פירוש הרמב"ם על המשנה

"רוח רעה - קוראין לכל מיני החולי הנקרא בערבי "מלכוניא". כי יש מין מן החולי הנזכר, שיברח החולה ויבדל מן הטבע האנושי הממוצע כאשר יראה האור או כשיתחבר עם בני אדם, וישתעשע ותנוח נפשו בחושך ובהתבודדות בעת השתוממות, והדבר הזה נמצא הרבה בבעלי המרות. ושעור זאת המשנה כך, "מפני נכרים מפני לסטים מפני רוח רעה פטור, ואם בשביל החולה שישן מותר". ומפני זה אמר פטור במקום מותר, לפי שהדין בסוף המשנה חייב ולא יתכן שיצא מדין מותר לדין חייב".

עפ"י הרמב"ם, רוח רעה היא דיכאון (בלשונו, מלכוניא וכן בימינו נקרא מלכונייה). זוהי סיטואציה שבה האדם מתרחק מהטבע האנושי, להתבודד מאנשים בכלל, ולנהוג בצורה שאינה אופיינית לאדם בריא לנפשו, הרמב"ם קובע כי מלכוניא עפ"י המשנה נחשבת לסכנת נפשות.

בהמשך דבריו, מתייחס הרמב"ם לשאלה שעולה בעקבות פירושו. אם המשנה אכן מונה רשימה של סיטואציות שיש בהן סכנת נפשות, למה נכתב פטור ולא מותר, והרי ידוע שפיקוח נפש דוחה שבת. הרמב"ם משיב על כך, שכיוון שהתורה התחילה בשיח של "חייב", אזי המשיכה המשנה בלשון "פטור", אבל פשוט לרמב"ם שהכוונה היא למותר.

סוגיה נוספת הנוגעת לנושא זה, מציגה את היחס לאדם שנרדף מפני רוח רעה:

מסכת תענית דף כ"ב ע"ב

"תנו רבנן: עיר שהקיפוח נכרים או נהר, ואחד ספינה המיטרפת בים, ואחד יחיד שנרדף מפני נכרים או מפני לסטין, ומפני רוח רעה - על כולן יחיד רשאי לסגף את עצמו בתענית".

בדומה לסוגיה שראינו לעיל, גם מסכת תענית מונה רשימה של מצבים בהם האדם נמצא בסכנת נפשות. גם כאן בדומה למשנה הקודמת, **רוח רעה נכללת במצבים אלו**. רש"י מצא לנכון לקבוע בבהירות כי מי שיש לו "רוח רעה" נמצא במצב של סכנת נפשות:

רש"י (שם)

"מפני רוח רעה - שנכנס בו רוח שידה, ורץ והולך, ושמא יטבע בנהר או יפול וימות."

רש"י מפרש לנו בצורה ברורה וחדה שלא מותרה מקום לספק, יש חשש לחייו של אדם שתקפו רוח רעה, שמא יאבד דעתו והיגיון בריא, ויפגע בעצמו בלא מתכוון או במתכוון.

מצאנו שעל אף כי היה אפשר לחשוב שעל פי הפשט ב-"רוח רעה" יש בעיקר צער, ולא סכנה, הפירושים האלו מוכיחים לנו אחרת. הפרשנים קובעים כי "רוח רעה", היא אכן סכנת נפשות של ממש.

הרב שלום המר, אביה של גילה המר ז"ל סיפר לנו, שלא אחת, היה נכנס בגילה מעין "שד", וכתוצאה מכך היא הייתה נוהגת עם הסובבים סביבה באופן חריג שלא היה אופייני לה. התנהגותה התאפיינה בזריקת בקבוקי זכוכית וחפצים על הסובבים אותה, ואיבוד שליטה על עצמה. עוד הוא סיפר שפרק זמן קצר לאחר שנהגה כך, הייתה חוזרת במעשיה, ומבקשת את סליחתם של בני הבית. היא הייתה מניחה פתק, עליו היה כתוב "סליחה, זו לא הייתה אני, משהו השתלט עליי".

על מקרה דומה, של אדם שנכפתה עליו רוח רעה, מדבר רבי יעקב מקורשי"ן:

הגהות מיימוניות, הלכות מאכלות אסורות (פרק י"ד, סק"ב) בשם רבי יעקב מקורשי"ן

"שאלו לרבי על **נכפה אחד** והיה רוצה עכו"ם אחד לרפאותו ולהאכילו מאכל אחד לרפואה שנראין הדברים שיש בו שרץ העוף לפי העניין, והשיב כי נכפה חולי גדול וכמכה של חלל דמי, ופעמים שמסתכן ונופל באור או במים, ומותר אם הרפואה ידועה, ואם אין הרפואה ידועה אין להתיר..."

המקרה דן באדם שנכפתה עליו רוח רעה והוא במצב של טירוף דעת. בכדי לרפאותו, גוי הציע להאכילו במאכל לא כשר על מנת להיטיב עם מצבו. במקרה כזה, פוסק רבי יעקב, שניתן להאכיל אותו גם במאכל לא כשר, במידה שהרפואה הנ"ל ידועה ובכוחה להשפיע על החולה.

החתם סופר מתייחס אל דבריו של המהרש"ל על אדם שנכפה עליו, כמצב של פיקוח נפש של ממש:

שו"ת חתם סופר (ב', ע"ו)

"ומכל מקום נראה לי בפיקוח נפש הולכים להקל, ויש לסמוך אמהרש"ל בשם הר"י הנ"ל להאכילו דבר איסור אם הרפואה בדוקה"

הרב ניסים חיים משה מזרחי מוסיף חשש נוסף שעולה מאדם שחולה בנפשו:

שו"ת אדמת קודש (א', יו"ד, ו')

"הנה... לדעתי דעת הדיוט פשיטא לי **דודאי חולי זה הוא חולי שיש בו סכנת נפשות** ואף שאינו מסוכן... שימות מחולי זה, מכל מקום מסוכן הוא שהוא בידו ימית עצמו."

הרב ניסים חיים מסביר בדומה לפירושו של רש"י על רוח רעה, כי סכנת הנפשות של אדם שחולה במחלות נפש, היא שיש חשש אמיתי שיפגע בעצמו וימית את עצמו. גם הרב אברהם דוד בן אשר וואהרמן מחזק את קביעתו וכותב:

הרב אברהם דוד בן אשר וואהרמן (חולין, פירות גינוסר, סימן כ"ג)

"ואולי במרה שחורה יש חשש סכנה לחייו כי באם יבוא למצב מרוגז מאוד יטרוף נפשו בכפו".

לפיו, אדם שנמצא בדיכאון, יש סכנה לחייו, שכן במידה ויגיע למצב של חוסר איזון או טירוף הדעת יש חשש כי הוא יגיע למצב של סכנת חיים אמיתית בעקבות פגיעה בעצמו.

רבי פנחס טולידאנו סובר באופן זהה, ומוצא קשר בין סכנה נפשית-פסיכוטית לסכנת חיים:

שו"ת ברית שלום (ב', חו"מ, י"ז)

לעניות דעתי **כל סכנה פסיכית עלולה להביא את האדם לידי סכנה פיסיית, כי אינו יכול לשמור את עצמו.**

גם רבי פנחס טולידאנו מוצא כי כל סכנה פסיכית, כגון דיכאון, מאניה דיפרסיה ומחלות נפש כאלו ואחרות, מביאות את האדם למצב של סכנת חיים, משום שיש חשש שיפגע בעצמו או שלא יצליח לשמור על עצמו כנדרש.

מצאנו גם קביעה בת זמננו בשו"ת במראה הבזק, שקובעת שטירוף הדעת ומחלות נפש היא סכנת נפשות:

שו"ת במראה הבזק, ניסן תש"פ, הרב משה ארנרייך והרב יוסף כרמל:

"כיוון שספק נפשות להקל, נראה שבכל אופן יש חשש לטירוף דעתו של חולה נחשב הדבר לפיקוח נפש שמחללים עליו שבת אפילו באיסורי תורה, וקל וחומר באיסורי דרבנן. אמנם, בכל מקום שניתן למעט באיסורים ללא חשש שיהוי יש להעדיף לעשות באופן שאינו אסור אלא מדרבנן".

עפ"י קביעתם, כל חשש לטירוף הדעת נחשב לפיקוח נפש שבעקבותיו מותר לעבור על מלאכות דרבנן ואפילו מלאכות דאורייתא. ובכן, עד כה ראינו כי הסיבות שבגינן הגדירו את חולה הנפש כחולה שיש בו סכנה היא משום שמחלתו של חולה הנפש מוליכה בדרך ישירה או עקיפה לסכנת חיים.

כעת מצאנו במשנה מי שמסתכל על הדברים מאספקט אחר ומסביר מדוע יש להציל אדם מהשתטות. במסכת חגיגה, דנים במשנה בה נאמר ששוטה פטור ממצוות החג,

כאשר רש"י מדייק מדוע מותר לעבור על איסורי תורה כדי להציל אדם מלהפוך לשוטה:

חגיגה דף ג ב, רש"י ד"ה: איזהו שוטה.

"ואם כן... שפיר אמרינן חלל עליו שבת אחת שלא ישתטה כדי שישמור שבתות הרבה. ואם מותר לחלל שבת עליו כל שכן שמותר לו לאכול ביום הכיפורים, דקל מחילול שבת כדי שלא ישתטה וישמור שבת, שאם ישתטה יהיה פטור משמירת שבת ואף אם ישמור שבת אין זו שמירה".

דהיינו, ניתן לחלל את השבת עבור אדם כדי למנוע אותו מהשתטות כדי שבעתיד ישמור שבתות אחרות. כלומר, על אף שאין כאן הצלת נפשות, אלא הצלה של היכולת של האדם לשמור תורה בעתיד, מותר לחלל את השבת עבור אדם כזה.

גם הרב שאול בן בנימין מציין שמצילים את האדם כדי שישמור את התורה והמצוות בהמשך חייו, ושלא יאבד את זהותו הרוחנית:

חוות בנימין (א', י"ד)

כל עיקר הדין של פיקוח נפש בהצלת נפשות ממוות, שדוחה שבת וכל שאר איסורי תורה, הוא מצד ההצלה הרוחנית - כדי שישמור שבתות הרבה.

נסכם את פרק זה בפסקה מהאנציקלופדיה ההלכתית רפואית:

אנציקלופדיה הלכתית רפואית (ז', עמודים 570-571), פרופ' אברהם שטיינברג

"מניעת מחלת נפש, והצלה מפני התפתחות מחלה כזו, נחשבת כמצב של פיקוח נפש. לפיכך, מותר לחלל שבת, ולעבור על איסורים, כדי להציל אדם ממחלת נפש... בין הפוסקים מצינו מי שהדגישו שהגדרת שוטה מבחינת פיקוח נפש הוא דווקא מחמת הסכנה הגופנית... ויש הסוברים, שגם כדי שישמור שבתות ומצוות בעתיד, מותר לעבור על איסורי תורה ולחלל שבת. טעמם: להלכה נשאר גם הטעם של "וחי בהם, ולא שימות בהם", וגם הטעם של "חלל עליו שבת אחת כדי שישמור שבתות הרבה".

פרופ' אברהם שטיינברג, קובע בבירור על סמך המקורות שראינו כי מניעת מחלת נפש או מניעת התפתחותה היא מצב של פיקוח נפש. במצב כזה מותר לעבור על איסורי דאורייתא ודרבנן. עוד מונה פרופ' אברהם שטיינברג את שתי הסיבות בגינן הגדירו את חולה הנפש כחולה שיש בו סכנה:

א. חשש שהפגיעה הנפשית תוליך לסיכון של חיי החולה או חיי זולתו.
ב. אובדן הדעת מבטל את החיוב במצוות, בכדי למנוע את איבוד הדעת מותר לחלל שבת באיסורי דאורייתא, גם כאשר אין סכנת נפשות בכדי שיתחייב בשבתות הרבה.

לסיכום, הסקנו מהמקורות הנ"ל שחכמים הכירו בסכנה של אדם עם מחלת נפש מסכנת, כחולה שיש בו סכנה, מצב כזה עפ"י ההלכה הוא סכנת נפשות והוא מחייב הצלת נפשות. לכן עפ"י קביעה זו, אפשר לעבור על איסורי תורה דאורייתא כדי להציל את נפשו.

פרק ג: חולי הנפש כחולי שאין בו סכנה

בפרק הקודם, סקרנו את מעמדם ההלכתי של פגועי הנפש שיש בהם סכנה ממשית, סכנת קיום שמא יאבדו את השליטה הבסיסית על עצמם וכתוצאה מכך יפגעו בעצמם או שחלילה ישימו קץ לחייהם.

עפ"י נתוני משרד הבריאות ומחקרים נוספים שעיינתי בהם שבוצעו בשנים האחרונות, מצאתי שרובם המוחלט של פגועי הנפש, הם לא בהכרח מהסוג שתוארו בפרקים הקודמים, כאלו שיש בהם סכנת נפשות תמידית. למשל בישראל, הוגדרו 35% מהמאובחנים בדכאון או חרדה כמקרים "חמורים". האבחנה לווה בדיווח על נסיון אובדני אי פעם בחיים.

עובדה זו עולה מתיישבת עם ההגיון, שכן כמובן שלא כל מצוקה או התמודדות נפשית עלולה לדרדר את האדם למצב העלול לסכן חיים, או לחלופין להביאו לידי הגדרתו ההלכתית 'שוטה'.

אלא שמרביתם של מתמודדי הנפש, הם אנשים הסובלים מהפרעות נפשיות כאלו ואחרות המקשות מאוד על חייהם, אך באותה העת, הפרעות אלו לא מעמידות אותם בסכנת חיים יום-יומית. באנשים האלו נעסוק בפרק זה.

טרם ניגש לבחון את ההיתרים הקיימים בהלכה לסוג זה של מקרים, נבקש תחילה להבין מהו מעמדו ההלכתי של פגוע נפש שאינו מצוי בסכנת חיים, ואין בו חשש שיאבד את שפיותו או את ההבנה הנכונה של המציאות.

הרמב"ם בהלכות שבת מבהיר מהם הפעולות המותרות עבור חולה שאין בו סכנה:

רמב"ם הלכות שבת פרק ב' הלכה י'

"חולה שאין בו סכנה עושין לו כל צרכיו על ידי נכרי. כיצד? אומרין לנכרי לעשות לו והוא עושה לבשל לו ולאפות ולהביא רפואה מרשות לרשות וכיוצא באלו".

הרמב"ם מסביר שעבור חולה שאין בו סכנה, ניתן לעבור על מלאכת דרבנן על מנת להיטיב עם מצבו. מגיד משנה מפרש את דברי הרמב"ם ומגדיר בצורה רחבה יותר את ההגדרה של חולה שאין בו סכנה:

מגיד משנה על משנה תורה, הלכות שבת ב' י':

"חולה שאין בו סכנה עושין לו כל צרכיו ע"י נכרי כיצד אומרין וכו'. מימרא פ' מפנין (שבת דף קכ"ט) ופירוש דוקא בדבר שיש בו ממנו חולי לכל גופו של אדם כגון חיה ל' יום וכגון לכחול העין בסוף האוכלא שהוא נופל למשכב או מצטער וחולה ממנו".

המגיד משנה מסביר, שחולה שאין בו סכנה הוא מי שחלה כל גופו, והוא נופל למשכב או מי שמצטער ומצער הוא הופך חולה. השולחן ערוך מביא להלכה את ההגדרה של המגיד משנה:

שולחן ערוך אורח חיים שכח יז

"חולה שנפל מחמת חליו למשכב ואין בו סכנה. הגה: או שיש לו מיחוש שמצטער וחלה ממנו כל גופו שאז אף על פי שהולך כנפל למשכב דמי. אומרין לעכו"ם לעשות לו רפואה אבל אין מחללין עליו את השבת באיסור דאורייתא..."

הרמ"א לומד מדברי מגיד משנה שלא רק "הנופל למשכב" מוגדר כחולה שאין בו סכנה, אלא גם אדם שמצטער, וכתוצאה מכך "חלה ממנו כל גופו". עפ"י דבריו של הרמ"א נסיק כי אדם שנתון לעצבות או סובל מתסמיני דיכאון וחרדה, מצבו הנפשי מקרין על מצב גופו באופן משמעותי, ולכן יש מקום להחשיבו כחולה שיש בו סכנה.

כעת אבקש לשאול - האם אדם הסובל מתסמיני דיכאון וחרדה, שמצבו הנפשי אינו משפיע באופן משמעותי על מצבו הפיזי, ייחשב כחולה שאין בו סכנה, שכן חלק לא מבוטל סובלים מתסמינים אלו אך אינם בהכרח סובלים גם פיזית.

מדבריו של הרמ"א מתעוררת שאלה בנוגע לכוונת הפירוש "חלה ממנו כל גופו". מחד גיסא ייתכן שכוונתו בדבריו היא הקרנה של תסמינים פיזיים על גופו כתוצאה מהמחלה הנפשית. מאידך גיסא, ייתכן ש"חלה ממנו כל גופו", היא צורת ביטוי לכאב העצום שממנו סובל האדם. שאלה זו מהווה סלע מחלוקת בקרב פוסקים:

הבית חדש סימן שכח ס"ק ב

"חולה שאין בו סכנה כלל ע"י נכרי מיהא עושין לו צרכיו הלכך עכ"ל דביש בו מיחוש בעלמא והוא מתחזק והולך כבריא היא דכל כה"ג אין מתירין אפילו

שבות דדבריהם ואפילו ע"י נכרי ולא עוד אלא אפילו שבות דדבריהם שאין בהם משום מלאכה".

מדבריו של רבי יואל סירקיש עולה כי אדם שנתון בכאב המייסר אותו, מוגדר כ"מיחוש בעלמא" במידה וכאביו אינו מפילים אותו למשכב, דהיינו, במצב כזה לא קיימים היתרים כלל. אפשר למצוא חיזוק לדבריו גם ב"חיי אדם":

חיי אדם ב סט

"מי שיש לו מיחוש בעלמא רק שיש לו איזה כאב והוא מתחזק והולך כבריא אע"פ שיש לו קצת צער אסור לעשות שום רפואה אפי' ע"י נכרי".

גם הרב אברהם דנציג פוסק שעבור חולה שהכאב הפיזי לא משפיע עליו באופן ניכר, והוא כבריא, אין להחשיב אותו כחולה שיש בו סכנה, על אף שיש בו צער. אמנם נראה כי המקורות מתייחסים לצער כצער פיזי, אך בכוונתי להציע להתייחס אל הצער כצער נפשי, אמשיך לפרוס את המקורות במבט של צער שהוא בעיקר נפשי.

השולחן ערוך דווקא פוסק אחרת מחיי אדם והבית החדש:

שולחן ערוך סימן שכח סעיף מג

"מותר לכפות כוס חם על הטבור ולהעלותו ולהעלות אזנים בין ביד בין בכלי ולהעלות אונקלי דהיינו תנוך שכנגד הלב שנכפף לצד פנים שכל אחד מאלו אין עושים בסמנים כדי שנחוש לשחיקה ויש לו צער מהם".

עפ"י השולחן ערוך, מותר לעבור על גזירה דרבנן עבור חולה שיש לו צער, כאשר ברור שפעולות אלו לא יביאו לשחיקת סממנים. לפי קביעה זו, ניתן להסיק שיש משמעות לצערו של האדם גם אם איננה מביאה למצב של סכנת נפשות או כאב פיזי.

גם נשמת אדם קובע כי כאב חזק מאוד מעמיד את האדם כחולה שאין בו סכנה:

נשמת אדם, שבת ומועדים ס"ט

"וכדאמרי' כל צרכי חולה שאין בו סכנה אומר לאינו יהודי ועושה דבמקום צער גדול לא גזרו חכמים על גזרה זו דשחיקת סמנים".

אם כן, ראינו כי ישנה מחלוקת בין הפוסקים האם אדם במצוקה נפשית נחשב כחולה שאין בו סכנה, במצב כזה, נתקשה מעט להכריע מהו מעמדו של חולה שאין בו סכנה. בכל זאת, מצאנו מבין האחרונים מי שהיה נכון להגדיר בצורה שלא מותירה מקום לספק שפגוע נפש הוא חולה שיש בו סכנה גם אם צערו אינו מקרין על גופו.

הרב מרדכי יעקב ברייש (מסוף המאה ה-19) מגיב לאדם שחלק על תשובתו, בה הוא התיר לאדם שחולה ב"עצב רוח" לשמוע מוזיקה בשבת אשר הודלקה בערב שבת. כך הוא מסביר:

שו"ת חלקת יעקב אורח חיים סימן סד

"מה שהאריך כמ"ה דחולה עצב רוח כיון דהוא רק צער ואינו כואב לו ממילא לא הוי אף בגדר חולה שאיב"ס, ומביא דברי התוס' כתובות ס' א' גבי גונח ויונק חלב בשבת דבצער של רעב כיון שאינו כואב לו לא התירו לו בשבת, וא"כ בני"ד כיון דאין לו כאב לא התירו לו אף מה שמותר לחולה שאיב"ס, לא דק כלל לדמות חולה עצב רוח לחולה שאיב"ס, דבשלמא בצער של רעב הוא אדם בריא רק שלא אכל איזה זמן ויש לו צער דרעב, **לא כן בעצב רוח ומרה שחורה דהוא חולאת ממש**, התלוי עם העורקין והחושים, נערווען בלע"ז, וכשהוא במדריגה גדולה אפשר דמיקרי גם חושיב"ס....

ואפשר אף חולה עצב רוח במדריגה גדולה, גם כן בסוג זה, ואף אם לא נחליט זאת **אבל דא ודאי דחולה עצבים בכלל חולה שאין בו סכנה, וקרא מלא דיבר הכתוב: הרופא לשבורי לב ומחבש לעצבותם**, אלמא דבעי רפואה, ודמי ממש להאי דרמ"א שכ"ח י"ז מי שיש לו מיחוש שמצטער וחלה ממנו כל גופו אף על פי שהולך, כחלה כל גופו דמי."

בתחילת דבריו הרב מרדכי יעקב ברייש מציג התנגדותו למי שטוען כי אדם שיש לו צער נפשי אינו מוגדר כחולה שיש בו סכנה. הוא מסביר שמי שקבע כך, קבע זאת מהשוואה של צער לרעב, שגם לא נחשב כחולה שיש בו סכנה. הוא מפריך טענה זו בכך שאומר שאדם שגווע ברעב הוא אדם שבעיקרו הוא אדם בריא שעומד בסיטואציה ספציפית, ואילו צער נפשי הוא מצב בריאותי ממשי שמשפיע על החושים ומערכת העצבים. הוא מציע שאדם חולה נפשית הוא חולה שיש בו סכנה, ובהמשך דבריו הוא מסייג ואומר שגם אם לא ניתן להגדירו כחולה שיש בו סכנה, הוא וודאי נחשב לכל הפחות כחולה שאין בו סכנה. **לכן לפיו, הנתון בהפרעה נפשית שגורמת לו לצער, על אף שאין בה סכנת נפשות, יש מקום להתייחס אליו כחולה שאין בו סכנה.** הוא נשען גם על

פסוק מתהילים שבו נאמר שצער ועצבות היא מחלה. בהמשך לטענתי הנ"ל, בה ביקשתי להתייחס לצער כצער נפשי, אנו רואים שגם החלקת יעקב מתייחס לצער זה כך.

הרב צבי שכטר, כאשר הוא מתייחס להגדרה של חולה שאין בו סכנה, נותן אינדיקציה מעניינת לבחון מי הוא חולה שאין בו סכנה:

עקבי הצאן, סימן י, אות א, עמ' נג

"כל שנמנע האדם מלפעול פעולותיו באופן נורמלי מחמת חוליו"

לדברי הרב צבי שכטר, כל אדם שנמנע מלפעול באופן רגיל הוא חולה שאין בו סכנה, ולכן מצוקה נפשית שגורמת לצער רב נחשבת כ"חלה כל גופו" והוא חולה שאין בו סכנה.

גם בימינו אנו, התופעה הזו רק מתעצמת, והופכת בלתי נדלית, יש בה עיסוק רב הצובר תאוצה. גם הרבנית בתיה קראוס מצאה לנכון להגדיר אדם שסובל מתסמינים כאלו ויש בו צער רב כחולה שאין בו סכנה, כך היא כותבת כתשובה לשאלה בנוגע לשימוש בטלפון בשבת במצב של מצוקה נפשית:

שו"ת אתר נגישו"ת¹, הרבנית בתיה קראוס

"כאשר מדובר במצוקה נפשית שאין בה סיכון להידרדרות בבריאות הנפשית, עדיין יש בסיס בהלכה להתיר איסורי שבת מסוימים על-מנת להקל על המצוקה. אדם השרוי במצוקה נפשית נחשב כ'חולה שאין בו סכנה'."

לסיכום, תחילה ראינו כי כל הפוסקים קובעים כי חולה במצוקה נפשית הוא חולה שיש בו סכנה במידה ומצבו הנפשי מקרין על גופו. עוד ראינו שקיימת מחלוקת בין הפוסקים ביחס לשאלה האם מי שנתון לצער עמוק, אך צערו לא מקרין על גופו הוא חולה שיש בו סכנה.

אף על פי שדינו של חולה כזה הוא יחסית מעורפל, נראה שנוכל לקבוע שמי שסובל מהפרעה נפשית שגורמת לו לצער עמוק, יש מקום להגדירו כחולה שאין בו סכנה. מכאן שכאשר אדם מתמודד עם מצוקה נפשית הכרוכה בצער רב, הוא כחולה שאין בו סכנה.

¹1. <https://negi-shut.org.il/neg15/>

לאחר שהבנו מה הוא מעמדו ההלכתי של פגוע הנפש, אפשר להסיק שההלכות הקיימות בהלכה עבור חולה שאין בו סכנה תקפות גם עבור אדם שיש לו הפרעה נפשית, גם אם אין בה סכנה נפשית.

הרב יצחק יוסף מסכם בספרו את ההיתרים עבור חולה שאין בו סכנה:

ילקוט יוסף, קיצור שולחן ערוך

"חולה שאין בו סכנה ואין בו סכנת אבר, מותר לעשות לצורכו כל מלאכות דרבנן בשינוי. ומלאכות דאורייתא בשינוי נחשב כמלאכה דרבנן. יש אומרים שמותר לעשות לצורך חולה שאין בו סכנה גם מלאכות האסורות מן התורה אם עושה אותן בדרך שינוי, שמאחר והמלאכה נעשית בדרך שינוי אין בזה איסור אלא מדרבנן, ונחשב כאיסורי שבות המותרים לצורך חולה שאין בו סכנה".

אם כן, חולה שאין בו סכנה מותר לחלל עליו את כל מלאכות דרבנן בשינוי. הוא מוסיף כי עפ"י פוסקים מסוימים אפשר לחלל גם במלאכות דאורייתא בשינוי.

לסיכום פרק זה, חשוב להדגיש סייג חשוב, **לא כל מצוקה נפשית נחשבת חולי שאין בו סכנה**. יש לבחון היטב כל מקרה באופן פרטי לפני שמקלים. וכפי שכותב הרב יוני רוזנצוויג (שו"ת נגישו"ת²) בתשובתו בנוגע לדיני קריבה לבני זוג כשהוא או היא סובלים מדיכאון:

"אין אנו מתירים אלא במקרה כזה שהרופא והרב בשיתוף מגדירים אותו כמצב של חולה שאין בו סכנה. כל אדם בשלבים שונים של חייו חווה חוויות קשות המצריכות תמיכה נפשית כזו או אחרת, ולעניות דעתי אי אפשר לומר שכל פעם שיש מצב כזה נוכל להתיר על פי ההיתרים האמורים כאן."

אנו לומדים שנדרש שיתוף פעולה בין ההלכה לבין הרפואה. לא כל תחושת מועקה או חרדה נחשבת כחולי שיש או אין בו סכנה. צריך לבחון את הדברים לעומק וברגישות רבה, מהבטים רפואיים והבטים הלכתיים, טרם מגיעים לכל פסיקה שהיא.

² <https://did.li/iKnTY>

פרק ד: הלכה ודיכאון מהיבטים חברתיים

כחלק מתהליך עבודתי זו, צפיתי בכמה הרצאות העוסקות בנושא זה. באחת מהן דיבר הרב יוני רוזנצוויג ובה הוא אמר משפט קשה לעיכול, משפט ששלח אותי לבחון מה המצב בשטח והעלה בי תהיות רבות ומהותיות בנוגע למתרחש בחברה הדתית היום. אלו הם דבריו:

"בית הכנסת הוא לא מקום בו כרגע שאנשים שיש להם הפרעות נפשיות מרגישים שיקבלו אותם עם ההפרעה הנפשית ולא יחשבו שזה מוזר או לא יופתעו"

לנוכח דבריו, בחרתי לצאת לחקור עד כמה אנשים מרגישים את דבריו במציאות, בחרתי לבחון זאת באמצעות סקר אנונימי שהפצתי. על הסקר השיבו כ-80 נערים ונערות בגילאי 16-22, המגדירים עצמם על הסקאלה הדתית. כולם הצהירו כי חוו תסמיני דיכאון וחרדה במהלך תקופה. את התסמינים זיקקתי לעשרה סעיפים באמצעות סיוע מאנשי מקצוע בתחום הפסיכולוגיה. אודות הסקר ועל ההיבטים הפסיכולוגיים שלו מצורף בנספחים.

את הנושא החלטתי לבחון בשלושה מישורים: הראשון - האינדיבידואל מול עולם ההלכה והדת. השני - האינדיבידואל מול עולם האמונה וההלכה. המישור השלישי הוא החברה הדתית מול סוגיית פגועי הנפש. להלן הממצאים הרלוונטיים שעלו מן הסקר:

חלק ניכר מאוד מהמשיבים (74%), מצהירים כי הדת לא נתנה להם מענה כלל, או שלעיתים מצאה עבורה מענה זעיר ופחות משמעותי. באופן מפתיע ואף מעט מנוגד, רק כ-25% מהעונים סוברים שקשה יותר להיות דתי פגוע נפש מאשר חילוני פגוע נפש.

כ-37% מהעונים, אומרים שברוב הזמן או בכל הזמן, הדת הקשתה עליהם להתמודד עם המצבים הרגשיים שלהם. לדוגמה, רצון לשמוע מוזיקה בשבת כדי להירגע.

מסקנה חיובית יותר נמצאת במשיבים כ-60% מצהירים שהדת הייתה עבורם כעוגן ועזרה להם בהתמודדות בחלק ניכר מהזמן או בכלו.

בחלק השני שעוסק באמונה בקב"ה ובעולם הדת, רוב (57%) המשיבים קבע כי האמונה שלו בעולם ההלכה התערער בתקופות קשות, בשאלה נוספת, כחצי מהעונים הצהיר כי ככל שחווה תחושות קשות יותר, כך עולם הדת היה הרגיש יותר רלוונטי עבורו. כלומר על אף הערעור בעולם ההלכתי, רבים עדיין מוצאים בו עוגן להתמודדות עם המורכבויות שבחייהם.

מהאספקט של האמונה בקב"ה עולה כי כ-58% קבעו שהם הרגישו שהקשר שלהם עם הקב"ה התחזק כתוצאה ממה שחוו ומהתקופה הקשה שהתמודדו עמה.

בחלק השלישי, העוסק בחברה הדתית מול סוגיית פגועי הנפש, רק כחצי מהמשיבים מצאו לנכון לקבוע כי ברוב הזמן אין התנגשות בין התמודדויות נפשיות לבין מה שהדת מצפה.

בנוסף, מן הממצאים עולה כי רק כ-40% סוברים כי הדת מתייחסת לאנשים עם דיכאונות וחרדות כ-"אנשים רגילים". נתון אחר שקשה לעיכול, הוא האחוז הגבוה, כ-63% מהמשיבים, שחש כי ישנו מענה טוב יותר בחברה החילונית מאשר בחברה הדתית לכל סוגיית פגועי הנפש.

לבסוף, בחרתי לשאול האם בתור אנשים דתיים נכשלנו בתור סביבה דתית בייצור מרחב אמיתי לדיון פתוח ופורה אודות פגועי הנפש והסיוע להם. לשאלה זו, קיבלנו תשובה שלא מותירה מקום לספק - טרם הגענו לשם. כ-75% סוברים שאכן נכשלנו, או שיכולנו, בתור חברה לפעול יותר למען אותה אוכלוסייה.

נסכם את הממצאים.

באופן אישי, רבים חשים שלא קיבלו מענה מהדת לתחושות שהרגישו ושלעיתים היא אף הקשתה עליהם בהתמודדות. עם זאת, חלק משמעותי מהמשיבים על הסקר מצא בדת כעוגן בתקופות קשות. עוד עלה כי רבים סוברים שהתערערה להם האמונה בעולם ההלכה בעקבות המורכבות שחשו ובכל זאת מרגישים שהתקרבו לקב"ה בתקופות אלו.

עוד מצאנו שרוב סוברים כי יש מענה טוב יותר לסוגיה הזו בחברה החילונית. הם מציינים כי מנקודת מבטם לא הצלחנו ליצור מרחב בריא לדיון בסוגיית פגועי הנפש

בחברה הדתית. אלו מוסיפים כי הדת לא מתייחסת מספיק לפגועי הנפש ולא רואה אותם בתור אנשים "מן השורה" או אנשים "רגילים" שיש להם מקום בחברה.

אמנם נראה כי רבים מרגישים שישנה התנגשות ושישנם פערים גדולים, אך לתחושתו ולתפיסתו חלק מהפערים נובעים מבורות וחוסר ידע על הנושא. בתחילה סברתי כמותם, אך לאחר מחקר מעמיק בנושא הבנתי שההלכה לא מתעלמת מסוגיית מחלות הנפש, מכירה במצוקות הנפש ואף מתירה התרות מסוימות ולפעמים מרחיקות לכת, במידת הצורך.

נראה שאם נצליח להעלות את המודעות לנושא, ונעודד מתמודדי נפש לפנות ולהתייעץ עם גורמים רבנים, חלק לא מבוטל יגלו שיש עבורם מענה אמיתי בהלכה.

פרק ה: ראיון עם הרב יוני רוזנצוויג

לאחר החקר ההלכתי והחקר החברתי, הרגשתי שנותרתי עם הרבה סימני שאלה. עם הממצאים המעניינים שהסקתי החלטתי לשוחח עם הרב יוני רוזנצוויג.

הרב יוני רוזנצוויג הוא רב קהילת נצח מנשה בבית שמש, ר"מ במדרשת לינדנבאום, ומחבר ספרי שו"ת והלכה. כחלק מפועלו הוא הקים את ארגון "מעגלי נפש", ארגון העוסק בנפגעי נפש מההיבטים ההלכתיים ומכשיר רבנים לעבוד איתם. הרב יוני, כך מעיד על עצמו, מקבל עשרות שיחות בשבוע בנוגע למתמודדי נפש דתיים שמחפשים מענה בהלכה. להלן הריאיון:

לפני שנצלול לשאלות מורכבות יותר, מעניין לשמוע מהי השאלה התדירה ביותר שאתה נשאל בנוגע לבריאות הנפש.

"שימוש בטלפון בשבת, אבל אני מקבל המון שאלות. לפני בערך שנתיים וחצי פרסמתי את ההתעסקות שלי בנושא הזה, מאותו היום קיבלתי יותר שאלות משקיבלתי ב-13 שנות הרבנות שקדמו להן, לאנשים כמעט ואין למי לפנות בנושא הזה."

למתמודדי נפש סקאלה רחבה. בשביל לקבוע את דינם ההלכתי צריך להכניס כל אחד לקטגוריה מסויימת, חולה שיש בו סכנה או חולה שאין בו סכנה. איך אתה מכניס כל מתמודד נפש לקטגוריה המדויקת והנכונה עבורו?

"כשמישהו מגיע אליי אני שואל אותם עם מה הם אובחנו, דיכאון, חרדה, הפרעה טורדנית כפייתית, אנורקסיה וכד'. אבל על אף שהיה ניתן לחשוב כך, אבחון זה לא מספיק, משום שכל אחד חווה את הדברים אחרת. זה שפלוני חווה דיכאון בצורה מסויימת, לא אומר שאלמוני יחווה אותו באופן זהה. אני גם צריך להבין גם את ההיסטוריה שלו, עם מה הוא התמודד בעבר. לפעמים אני מצליח להבין את זה ממש מהמתמודד עצמו, אבל אם צריך, מתייעצים עם איש מקצוע, להבין מהו מעמדו הרפואי. לכן בראש ובראשונה אני עושה הערכה של המציאות. אחרי שיש לי הערכה של המציאות, שאני מבין עם מה אני מתמודד, אני ניגש להלכה, ומנסה להבין איפה זה נכנס בגדרים של חולה שיש בו סכנה, חולה שאין בו סכנה, פיקוח נפש, לא פיקוח נפש."

דברייך מעלים תהייה: הרי אם כך אתה קובע את ההיתרים שמגיעים לו, אתה הופך את התחום לתחום יחסית פרוץ. זאת מכיוון שכל אדם יכול להעיד על עצמו שהוא ניסה להתאבד או שהוא חווה תסמינים רבים.

"נאמר שאדם מגיע לפסיכיאטר, והוא משקר על מצבו שהוא גרוע יותר ממה שהוא. הוא משקר משום שרוצה נכות מביטוח לאומי, או אולי תרופות מסוימות, יכול להיות

כל מיני סיבות. אז הרופא מאוד נזהר ברוב הפעמים, הוא בוחן אותנו, מכיר אותנו, הוא לא מיד מאמין בתמימות לכל מילותיו. אצלי זה קצת שונה. בסופו של דבר מתמודד שמשקר על מצבו פוגע בעצמו, לא בי. אם הוא מקבל היתר שלא מגיע לו, זה בינו לבין הקב"ה, המתמודד מרמה את הקב"ה, לא אותי, הוא רק פוגע ברוחניות של עצמו. אני תמיד נזהר בלשוני גם ככה, כששואלים אותי שאלות אני תמיד אומר "לפי מה שאתה מספר לי..", "נשמע שהמצב שלך הוא כך וכך..". אני מסביר לאותו אדם את הפסיקה מהנתונים שהוא נתן לי."

במחקר שעשיתי מצאתי שכ-60% סוברים כי הדת הקשתה עליהם בהתמודדות שלהם, וכ-75% סוברים כי נכשלנו בתור חברה דתית במשימה לייצר סביבה מכילה ומקבלת את נפגעי הנפש. למה אתה חושב שזה קורה? הרי מההעמקה במקורות רואים שישנם היתרים רבים, ובכל זאת רבים סוברים כי הדת דווקא מקשה עליהם.

"קודם כל צריך להגיד שזה לא רק אנחנו, אנחנו כחברה, וגם כדת, לא ממש השכלנו להתמודד עם הנושאים האלו. עד לפני 150 שנה פחות או יותר לא ידענו את הדברים שאנחנו יודעים היום. גם היום, לא הגענו למקום שאנחנו יודעים את מה שיש לדעת, אנחנו רק בתחילת הדרך. לדת יש יכולת לעזור ויכולת לפגוע, אמר הכוזרי פעם "שורש האמונה הוא שורש הכפירה". אדם בדיכאון, שאל אותי האם עליו לקום לתפילה אם מאוד קשה לו לעשות זאת. מבחינה הלכתית, התשובה כביכול מאוד פשוטה- הוא פטור. על הסיטואציה הזו שוחחתי עם דוקטור אחד, סיפרתי לו שאפשר לפטור. הוא בתגובה שאל אותי בתמיהה, למה שתעשה את זה, והרי המסגרת, ההתארגנות לתפילה, מהוהה עוגן מסויים. שגרת החיים היציבה של ההלכה יכולה ליצור משהו יציב, מקרקע ולעזור מאוד. מצד שני, הדת יכולה גם לפגוע מאוד. אם מישהי עם אנורקסיה מגיעה אל הרב בשאלה האם היא יכולה לאכול ביום כיפור, והרב אומר לה וודאי שלא תצומי אלא תוכלי בשיעורים קטנים, זוהי טעות גדולה כי על אף שמנסה לעזור, זה לעודד התנהגות אנורקסית. ולכן אכן במקרה כזה הם מרגישים שהדת גורמת להם להידרדר מבחינה נפשית. רבנים ויועצי הלכה שלא מכירים את זה, שלצערי יש המון כאלו היום, יכולים לפסוק פסיקה לא נכונה, מה שבאמת גורם להידרדרות. אני מרגיש שהיום אנשים חושבים שהם צריכים או לדאוג לבריאות הנפש שלהם או להיות דתיים, וזה לא כך, אפשר ליצור איזון בריא."

ובכל זאת מצאת לנכון לקבוע כי פגועי נפש לא מרגישים בנוח בבית הכנסת. כלומר כן יש פה בעיה שלנו בתור חברה דתית.

"אני לא חושב שאנחנו מצליחים בעניין הזה. הקהילה הדתית היום הרבה פעמים מעוגנת סביב המודל של המשפחה הנורמטיבית. אנחנו פחות טובים במשימה להכיל

את השונה, להט"בים, אמהות יחידניות וכד'. ככה הקהילה מאורגנת. אנשים שלא שם, לא מרגישים רגילים, לא מרגישים שמבינים את המצוקה שלהם ואת הקשיים שלהם. אדם חולה בגופו למשל, ירגיש בנוח אם באמצע התפילה יצטרך לצאת לצורך משהו רפואי. ואילו אדם שסובל מדיכאון שיתחיל לבכות באמצע התפילה, מרגיש שאנשים שופטים אותו ולא מבינים את מצוקתו, הוא לא יסכים לשלם את המחיר הזה."

זה לא רק בבית כנסת, בסוף המון אנשים מפחדים לגשת לרבנים ולשאל אותם שאלות הלכתיות כאלו. לספר על עצמם שהם פגועי נפש. מעבר לכך, לא מאמינים שיש מצב שיסגורם היתרים כאלו בכלל, על אף שבאמת יש, שהם באמת קיימים.

"אני חושב שיש שתי סיבות בגינן זה נתפס כך. סיבה אחת קשורה בנו, הרבנים. אנחנו לא מודעים מספיק למה שקורה, לא מעלים מודעות. השנייה היא והיא היותר גדולה בעיניי, היא הסטיגמה שיש לאדם על עצמו. הרבה פעמים ציבור מתמודדי הנפש מרגיש שזה אשמתו, שזה משהו שהוא יכול להתגבר עליו, שלא יכול להיות שהדת יכולה להתגמש עבורו אלא שהוא צריך להתגמש עבור הדת, גם יש לאנשים דעות קדומות בנוגע להלכות. זה נכון שכך אנשים חושבים, אני בארבע שנים האחרונות מנסה לשנות את התפיסה הזו."

לתפיסתך, לאן אנחנו צריכים להגיע? איפה כדאי שתהיה החברה הדתית עוד 10 שנים?

"האידיאל הוא לא רק שכולם יהיו מודעים להלכה. לא רק להתיר, אלא להתיר איפה שצריך, לדעת בד בבד להגביר את יראת השמיים של המתמודד, להגביר את המחויבות לתורה ומצוות. אנחנו צריכים לא רק להוריד מחויבויות, אלא גם לייצר אלטרנטיבה דתית בריאה לאלו שמתמודדים עם בריאות הנפש."

אתה מרגיש שפרצת דרך בתחום הזה? האם גם קיבלת ביקורות בעקבות הפריצה הזו?
"ללא ספק אני מרגיש שפרצתי תחום לא מדובר. קיבלתי גם ביקורות. עיקר הביקורת היא כללית, שחוששת מפריצת גדר, מלקיחת ההיתרים למקומות שלא צריכים לקחת אותם."

אלו באמת ביקורות קשות, איך אתה משיב עליהן?
"אני עונה להם שהסיבה שהם סוברים כך, היא משום שהם לא מכירים את התחום. ברור שלא יגידו ליולדת שהיא לא יכולה לנסוע לבית החולים בשבת מחשש שיפרצו גדר. מי שלא מתיר, לא באמת מאמין. לא מאמין שפגוע הנפש במצוקה, שהוא חולה

וסובל, שכואב לו. במובן מסוים, אנחנו לא באמת מאמינים שפגועי הנפש הם חולים, אנחנו חושבים שלא צריך להתיר בשבילם שום דבר. שהם בסך הכל קמו על הצד שלא נכון של המיטה, תקופה קשה, שיתגברו. אז אפשר להגיד, אבל זה לא נכון. כי לא אומרים למישהו עם חום- נחכה שזה יעבור, מטפלים בו! אנחנו צריכים להגיד בגבורה בעזרת כללי הספקות שיש לנו- זה חולה, זה לא. נכון, דיכאון לא רואים, זה לא חום שאפשר להרגיש, אבל צריכים להאמין שהוא באמת סובל. אני חושב שאנשים גם לא מספיק מבינים שזה מתדרדר, עפ"י הנתונים עכשיו, אולי אכן אין סיבה מספקת לתת היתר, אבל צריך להבין שאם לא יהיה היתר עכשיו, יכול להיות שהוא יגיע למקום שהוא יצטרך היתר גדול יותר, או שאפילו כל היתר פשוט לא יספיק. לא להתיר כדי לוותר על ההלכה, "לחלל עליו השבת אחת כדי שישמור שבתות הרבה".

מסר לסיכום שתוצה להעביר למתמודדי הנפש שיקראו את דבריך?

"אני חושב שכל מתמודד ומתמודדת, צריכים למרות שזה קשה ולא פשוט, לשאול שאלות בנושאים הללו. גם כי יש תשובות, וגם כדי לאתגר את הרבנים, זה חשוב שהרבנים ידעו מה קורה בחוץ, יבינו כמה התופעה הזו נפוצה ואמיתית, זה בכל מקום, זה כמעט בכל בית."

רפלקציה וסיכום:

בעבודתי זו, סקרתי את יחס ההלכה לעולם הנפש מכמה אספקטים. מעיון בפסקים העתיקים עד הפסקים של ימינו, הסקתי כי הדת מייחסת לעולם הנפש מקום רב וכי היא מכירה בערכה וחשיבותה של הבריאות הנפשית של כל אדם ואדם.

בפרק א' ביררתי מה דינו של חולה שיש בו סכנה שאינה פסיכוזית, כגון יולדת או אדם חולה במחלה שיש בה סכנת נפשות. ביררתי מהם ההיתרים המותרים על מנת ליישב את דעתו של האדם. מכל הפסקים והמקורות, הסקתי כי מותר לעבור על מלאכות דרבנן בלבד שאינן נחוצות ללידה עבור חולה מסוג זה.

בפרק ב' ביקשתי להבין מהו מעמדו ההלכתי של פגוע נפש כרוני שיש סכנה לחייו שמא יאבד שפיותו, יתרחק מדרך הישר או יפגע בעצמו. מצאתי שההלכה מתייחסת גם לחולי נפש כחולים שיש בהם סכנה, בדומה לחולים להם מחלה כרונית אחרת. במקרה כזה, מצאתי שמותר ואף חייב לעבור על איסורי תורה דאורייתא בכדי להציל את נפשו של החולה.

בפרק ג' עסקתי בנושא שהיה למעניין ביותר בעיניי - מעמדו ההלכתי של פגוע נפש שאין בו חשש לסכנת חיים. אדם כזה, שסובל מחרדות, תסמיני דיכאון ומתמודד עם קושי נפשי, אך לא מוגדר כחולה שיש בו סכנה. מצאתי שכל הפוסקים מצאו לנכון להגדיר את פגוע הנפש כחולה שאין בו סכנה כאשר כאבו הנפשי משפיע באופן ניכר על כאבו הפיזי, ואילו מצאתי עוד שרוב הפוסקים סבורים שגם במידה שהכאב הנפשי אינו משפיע על הגוף מבחינה פיזית, יש להחשיב את מתמודד הנפש כחולה שאין בו סכנה. במצב כזה כל הקולות וההיתרים הקיימים עבור חולה שאין בו סכנה - יחולו גם עבור פגוע הנפש, זאת על אף שאין בחולה סכנה ממשית.

בפרק ד' עסקתי בהיבטים החברתיים של סוגיה הזו והסקתי שישנם פערים גדולים בין הצורה שבה ההלכה נתפסת בהקשר לסוגיה זו לבין האופן שההלכה מתמודדת עם הסוגיה בפועל, בשטח. בנוסף, מצאתי שרבים מן האנשים חווים התנגשויות ופערים קריטיים בין עולם ההלכה ובין ההתמודדות האישית שלהם עם חייהם המורכבים.

בפרק ה', בחנתי יחד את הנקודות שבעיניי לקו בחסר ולא היו מבוארות. בחנתי את מסקנותיי מהעבודה מול הרב רוזנצוויג שמתעסק בתחום הנ"ל, והסקתי מסקנות לגבי הסיבה בגינה נוצרים פערים כפי שנראו בתוצאות הסקר שהפצתי.

בבואי לכתוב פרק, התחלתי בסיור מוחות משותף עם הרבנית רחל, ולאחר מכן עיבדתי את מסקנות הסיור באופן עצמאי. הדרך בה חקרתי את הנושא הייתה שונה מהמקובל. זאת מכיוון שבדרך כלל, מתחילים מהפסקים העתיקים ביותר, ביניהן הגמרא והראשונים ורק לאחר מכן מגיעים לפסקים של ימינו. ואילו אני בחרתי להתחיל דווקא מהסוף, מסוגייה שקיימת בימינו. בחנתי פסקי הלכה כיום, כאשר המטרה שלי הייתה להגיע למקורות בגינן נפסקה ההלכה כך, למעשה, גזרתי אחורה.

אני סבורה כי התבונה המשמעותית ביותר שלקחתי איתי מתהליך כתיבת העבודה, היא שבדת ובהלכה קיים מענה לכל, גם לנושאים המדוברים יותר כיום, שנמצאים בשיח הרבה יותר מפעם. לעיתים, הדת יכולה להיתפס כאחת שאבד עליה הכל, כזו שאינה רלוונטית לתקופתינו ואינה עוסקת במציאות של ימינו. היה עבורי משמעותי להסיק מהשטח את ההפך הגמור. שעל אף שהדת יכולה להיתפס כעתיקה ולא רלוונטית, עבור כל סוגיה שמתעוררת כיום יש לה פיתרון טוב. **עלינו רק לחזור להלכה, לבחון ולקרוא על הסוגיות ההן, שכן כל התשובות נמצאות שם.**

לפעמים התקשיתי בתמצות ובמיקוד העיסוק שלי. זאת מכיוון שהנושא הוא נושא רחב, ולא פשוט לעסוק בו במיקודיות. יתרה על כך, לפגועי נפש הגדרה רחבה מאוד, וכל מקור דיבר על סוג אחר של פגועי נפש, עניין זה הקשה עליי לחלק את המקורות לקטגוריות ספציפיות וממוקדות יותר. ככל שהתקדמתי בעבודה יותר, הצלחתי לחלק את המקורות והסוגיות לשלושה חלקים מרכזיים בהם עסקתי.

אילו הייתה לי את היכולת, הייתי ממשיכה לחקור את הדרכים שההלכה מציעה להתמודד עם הקושי הזה של נפגעי הנפש, מעבר להיתרים שלה.

עבודה זו הייתה פרויקט משמעותי עבורי ובמהרה הפכה ממטלה לתהליך אישי וארוך שעברתי מול עצמי, הרבנית רחל וההלכה. אין ספק שהסוגייה היא סוגייה מאתגרת, מה שיצר קשיים שדרשו חשיבה ביקורתית ולעיתים אף עוררו תסכול.

התמסרתי אל העבודה באופן חריג. כל מקור האיר את עייני והשאיר אותי המומה מהצורה הרגישה והמדויקת שבה הדת מתמודדת עם הסוגייה הזו. לא צלחתי במשימה לצמצם את המילים, גם כשניסיתי מאוד. הרגשתי שכל פרק וכל מקור, חיונים ומשמעותיים מאוד להבנת הסוגייה לכל נדבכיה.

ההתמודדות האישית שלי עם הסוגיה הייתה לא פשוטה, לעיתים מערערת, כי יותר משהמקורות שהצגתי בעבודתי זו הם מקרי בחינה לשאלת חקר מסוימת, הם פסיקות שהשפיעו עלי, גם אז, גם היום, וקרוב לוודאי שגם למשך שארית חיי. המקורות שעסקתי בהם הם ייחודים ומבלבלים, **מתמודד הנפש בו עסקו המקורות לאורך הפרקים הוא למעשה גם אני, משפחתי, חבריי וכל סובבי.**

אבחר לסיים את עבודתי עם שיר קצר של אלחנן ניר:

מי שנפלה עליו מפולת \ אלחנן ניר

ומי שלא נפלה עליו מפלת	"מי שנפלה עליו מפולת
והוא ספק חי ספק מת	ספק חי
ספק שם ספק לא שם	ספק מת
מי בכלל יודע ממנו.	ספק הוא שם
וכמה ספקות שיש בו	ספק אינו שם
וכמה רעדים וגדרות דם	מפקחין עליו
שחיטות קטנות בנריד	אף-על-פי שיש בו כמה ספיקות"
והשטה פורחת	(שולחן ערוך, אורח חיים, שכ"ט, ג)
ואין מי שיפקח עליו	
יפרש אליו כפיים בתפלה ויאמר לו	
ברוך אתה	
יביט ויאמר לו: אתה נראה טוב היום	
אולי תקפץ לקפה	
מי בכלל יודע	
ממנו	

את העבודה אסכם בלב כואב על המצב כיום, ובבקשה אליכם - הקוראים: אל תתעלמו. לנו, בתור אנשים ובפרט בתור אנשים דתיים, מוטלת החובה לסייע היכן שיכולותנו מתנגשות עם מה שנחוץ וראוי לעשות במטרה לסייע למי שזקוק לכך. אם במקרה נתקלתם במתמודד נפש, עשו כל שביכולתכם במטרה לסייע לו במצבו. לעיתים, כל מה שאדם צריך הוא שיקשיבו לו וישימו לב אליו ואל מצוקותיו. אחרים, יצרכו שיפקחו עליהם וינסו להבין אותם או לחילופין מישהו שיאמר לו: "ברוך אתה".

ביבליוגרפיה

1. אברהם דנציג, חיי אדם פרק ב סעיף סט
2. הגות מיימוניות, הלכות מאכלות אסורות, פרק יד, סק"ב
3. החתם סופר, שו"ת החתם סופר פרק ב סעיף ע"ו
4. הרב אברהם דנציג, נשמת אדם, שבת ומועדים ס"ט
5. הרב אברהם יצחק הכהן קוק, עקבי הצאן, סימן י, אות א
6. הרב וידאל די טולוזא, מגיד משנה
7. הרב וידאל די טולוזא, מגיד משנה
8. הרב יהושע נויבריט, שמירת שבת כהלכתה
9. הרב יואל סירקיס, הבית חדש סימן שכח ס"ק ב
10. הרב מרדכי יעקב ברייש, שו"ת חלקת יעקב אורח חיים סימן סד
11. הרב מרדכי יפה, הלבוש אורח חיים
12. הרב משה ארנרייך והרב יוסף כרמל, שו"ת במראה הבזק, ניסן תש"פ
13. הרב ניסים חיים משה מזרחי, שו"ת אדמת הקודש
14. הרב פנחס טולידאנו, שו"ת ברית שלום
15. הרב פרופ' אברהם שטינברג, אנציקלופדיה הלכתית רפואית (עמודים 570-571)
16. הרמב"ם, הלכות שבת, פרק ב הלכה י
17. חולין, פירות גינוסר, סימן כ"ג
18. מאמר מקצת היבטים הלכתיים בסוגיית פגועי נפש" מאתר בית הלל
19. מסכת בבא בתרא פרק ט משנה ז
20. מסכת שבת, פרק ב משנה ה
21. רבי יוסף קארו, שולחן ערוך
22. שו"ת באתר בית הילל, דיני קירבה בין בני זוג, <https://did.li/iKnTY>
23. שו"ת באתר נגישות, שימוש בטלפון בשבת, [/https://negi-shut.org.il](https://negi-shut.org.il)
24. תלמוד בבלי מסכת שבת דף קכח עמוד ב
25. תלמוד בבלי מסכת תענית דף כב עמוד א

אודות הסקר-הלכה ודיכאון מהיבטים חברתיים

מטרות הסקר:

- 

להבין כיצד עולם מחלות הנפש נתפס בעיני אנשי החברה הדתית
- 

להבין האם ועד כמה יש שיח על סוגיית פגועי הנפש בחברה הדתית
- 

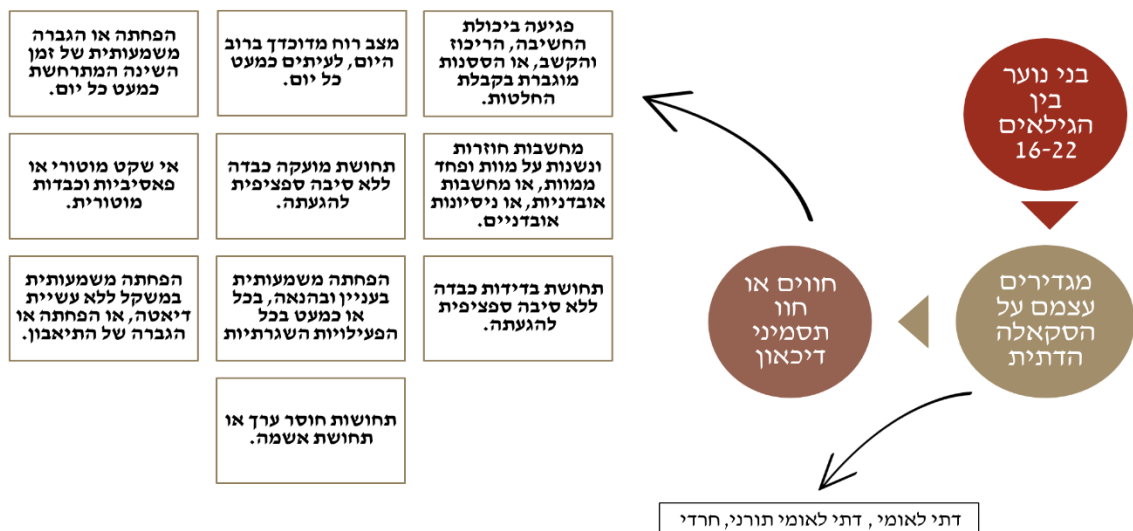
להבין עד כמה ואם בכלל הדת מקשה או לחלופין מהווה מענה לפגועי הנפש
- 

להבין באיזה הקיף מסייעת או פוגעת ההלכה בהתמודדות של פגועי הנפש.
- 

להבין אם ישנה פגיעה או לחלופין שיפור באמונה בעקבות התמודדות של פגוע הנפש.

מטרות האלו גיבשתי יחד עם הרבנית רחל. כל השאלות שנשאלו בסקר משרתות בצורה ישירה או עקיפה את אחת מהמטרות הנ"ל.

קהל היעד של הסקר:



על הסקר הקפדנו שיענו אוכלוסיה מאוד ספציפית של אנשים שעונים על שלושת הקריטריונים בני"ל. סברנו שרק כך נצליח לשים דברים על דיוקם ולהבין את המצב בצורה האולטימטיבית. עשרת התסמינים המופיעים משמאל, גובשו בסיוע של פסיכולוגית ומטפלת רגשית, כאשר כל העונים על הסקר הצהירו כי הם חוו לפחות שלושה מהתסמינים הבאים לתקופה של יותר מחודש.

מבנה הסקר:



את הסוגייה בחנו בשלושה פרקים כאשר כל פרק נועד לענות על מטרה אחרת של הסקר. הפרק הראשון (הפרט מול עולם ההלכה ועולמו הדתי) נועד לבחון עד כמה והאם בכלל, הדת מסייעת או פוגעת בהתמודדות הנפשית. הפרק השני (אמונה בשעת התמודדות נפשית), נועד לבחון עד כמה נפגעת האמונה בדת ובקב"ה בקרב פגועי הנפש כתוצאה מהתמודדותם. הפרק האחרון (החברה הדתית מול סוגיית פגועי הנפש), נועד לבחון כיצד נתפסת הסוגייה בעיני החברה ועד כמה זה מקשה או לחלופין מועיל בהתמודדות.

חלק א: הפרט מול עולם ההלכה ועולמו הדתי

- קשה להיות יותר דתי עם חרדות מאשר חילוני עם חרדות
- כאשר חוויתי תסמיני דיכאון, הרגשתי שההלכה מוצאת מענה עבורי
- לא פעם, חוויתי הרגשתי שההלכה מקשה עליי להתמודד עם החרדות שלי (למשל, רציתי לשמוע מוזיקה בשבת כדי להרגיע את התחושות שלי, אבל לא יכולתי..)
- אני סבור כי בתור נער חילוני או מסורתי, יכולתי להתמודד עם הקשיים שלי בקלות יותר
- בתור נער דתי אני מרגיש שהדת הייתה עבורי כעוגן ועזרה לי בהתמודדות

בחלק זה, נדרשו העונים לדרג עד כמה האמירות מימין משקפות או שיקפו את מצבם מ1 עד 4, כאשר:

- 1 = האמירה אינה מתארת או תיארה את מצבי כלל
- 2 = האמירה מתארת או תיארה את מצבי באופן חלקי, או בחלק מהזמן
- 3 = האמירה מתארת או תיארה את מצבי באופן ניכר, או בחלק ניכר מהזמן
- 4 = האמירה מתארת או תיארה את מצבי מאוד, או ברוב הזמן

חלק ב: אמונה בהלכה ובקב"ה בשעת התמודדות נפשית

- האמונה שלי בעולם ההלכה התערער כתוצאה ממה שחוויתי
- האמונה שלי בקב"ה ובהשגחה שלו התערערה
- בזמן של קושי, מצאתי את עצמי מתפלל ומכוון יותר מהרגיל ובכוונה גדולה יותר
- ככל שחוויתי תחושות קשות יותר, כך עולם הדת היה נראה יותר ויותר רלוונטי עבורי
- בתקופות קשות, היה לי קשה יותר להתכוון בתפילתי (במידה והתפללתי)
- בתקופות קשות הרגשתי שהקשר שלי עם ה' מתחזק

בחלק זה, נדרשו העונים לדרג עד כמה האמירות מימין משקפות או שיקפו את מצבם מ1 עד 4, כאשר:

- 1 = האמירה אינה מתארת או תיארה את מצבי כלל
- 2 = האמירה מתארת או תיארה את מצבי באופן חלקי, או בחלק מהזמן
- 3 = האמירה מתארת או תיארה את מצבי באופן ניכר, או בחלק ניכר מהזמן
- 4 = האמירה מתארת או תיארה את מצבי מאוד, או ברוב הזמן

חלק ג: החברה הדתית מול סוגיית פגועי הנפש

- בתור נער דתי, הרגשתי שיש לי קושי נוסף לשתף מה שעובר עליי מפאת החשש כיצד אתפס בחברה הדתית.
- אני סבור כי הדת נותנת מספיק מקום לפגועי נפש
- אני סבור כי ברוב הזמן אין התנגשות בין דיכאונות וחרדות לבין מה שהדת מצפה ממנו
- אני סובר כי הדת מתייחסת אל אנשים עם דיכאונות וחרדות כ"אנשים רגילים"
- נכשלנו בתור סביבה דתית בלייצר מרחב אמיתי לדון בנושאים של פגועי נפש
- אני מרגיש שיש יותר מענה בחברה החילונית מאשר בחברה הדתית לכל סוגיית פגועי הנפש

בחלק זה, נדרשו העונים לדרג עד כמה הם מסכימים עם האמירות מימין מ1 עד 5, כאשר נתנה להם הזכות להיות ניטרליים:

- 1 = לא מסכים עם האמירה כלל
- 2 = מסכים באופן חלקי, או בחלק קטן מהזמן
- 3 = לא מסכים ולא לא מסכים
- 4 = מסכים באופן ניכר, או בחלק ניכר מהזמן
- 5 = מסכים תמיד, או ברובו המוחלט של הזמן