

אנשים עם לקויות ראייה

במצבי חירום

השפעת המשבר על התמודדות ומענים

שירי הוכמן¹ וריטה לפיד²

הקדמה

משבר מוגדר כ"שינוי חריף, מפנה חד, מעבר מכריע ממצב למצב שונה ממנו". המילה נובעת מהמילה "שבר", מונח המציין שינוי גדול ובלתי צפוי בחיים, המייצר שבר בין דרך החיים בעבר להווה (מילון אבן שושן). תיאוריית המשבר (Caplan, 1964) עוסקת בהשפעה של הפרעות פתאומיות על תפקוד אישי וחברתי. טענה מרכזית של התיאוריה היא שאנשים משתמשים במכניזמים של פתרון בעיות כדי לשמר תחושת שיווי משקל בחייהם. בשעת משבר, מכניזמים אלו עלולים שלא להתאים, ומצב של חוסר ארגון, כחד, אשמה, ורגשות לא נעימים אחרים צפים. לפי תיאוריה זו, חווית המשבר כרוכה בכישלון של הפעלת שיטות של פתרון בעיות המוכרות לפרט. מצב זה עשוי להותיר אותו, מצד אחד, עם חוויה קשה של חוסר אונים, ומצד שני להניע אותו לחפש שיטות חדשות להתמודדות עם מצבו.

מצב חירום מוגדר כ"מצב חיצוני המהווה איום על חיי אדם או על חיי קרוביו ופוגע ברציפות של הפרט, המשפחה, הקבוצה והקהילה" (מתחברים לחוסן בחירום - השולחן העגול במשרד ראש הממשלה). אם כן, מצב חירום ומשבר - שניהם מאופיינים בכך שהפרט ו/או החברה אינם יכולים להשתמש עוד בשיטות המוכרות והרגילות לפתור בעיות כיוון שהללו אינן אפקטיביות יותר. במקרים אלה, כאשר מדובר באירוע חמור במיוחד או שמשאביו של האדם אינם מספקים להתמודדות, מופר האיזון הפסיכולוגי המאפשר לו לנהל חיי יום-יום תקינים. מצב משברי עשוי להתבטא בהיבטים רגשיים, התנהגותיים ופסיכולוגיים.

1 שירי הוכמן - עובדת סוציאלית, מנהלת תחום תעסוקה והשירות הסוציאלי במגדל אור - עמותת יעדים לצפון.

2 ריטה לפיד - מורה שיקומית, מנהלת מקצועית במגדל אור - עמותת יעדים לצפון.

לקות ראייה או עיוורון מהווים משבר בפני עצמו מאחר שהם מלווים בהפרעה לתפקוד האישי ו/או חברתי של האדם ודורשים רכישת מיומנויות חדשות לתפקוד עצמאי. המיומנויות העיקריות הנדרשות הן מיומנויות של **התמצאות וניידות**, כמו שימוש בציוני דרך ומושגי מרחב, טכניקות שימוש במקל, בניית מפה מנטלית להתמצאות בסביבה ובקשת עזרה מהסביבה, **שימוש בחושים מפיצים** כמו אומדן מרחק של מכונית בתנועה בעזרת השמיעה, **שימוש בטכנולוגיה** כמו טלפון נייד עם הנגשות ייעודיות כמו הגדלה והקראה (Hill & Ponder, 1976; Fields, 1964). לקשיים התפקודיים השפעה על המצב הרגשי של האדם, בעודם נמהלים יחד עם גורמים נוספים כגון תפיסת האדם את המגבלה ואת עצמו, התנסויות קודמות של האדם עם משברים בחייו, תגובות הסביבה והיכולת להתמודד עם שינוי. תמהיל זה, אשר ייחודי ושונה מאדם לאדם, מוביל לתגובה רגשית שונה (לפיד והוכמן, 2015).

משבר פוגש משבר

משבר הקורונה הוא משבר כלל עולמי אשר יצר אי וודאות ושינוי גדול בכל ההתנהלות היום־יומית של כולנו בכל התחומים. המערכת המשפחתית עברה שינוי עקב הצורך להישאר בבית, לעבוד וללמוד מהבית, ובני המשפחה כולם נאלצו להסתגל למציאות חדשה. תנאי העבודה השתנו והפכו ברובם מקוונים, הכללים בתחבורה הציבורית השתנו ולמעשה כל צריכת השירותים השתנתה. השגרה המוכרת התערערה ועלה צורך לייצר שגרה חדשה, לאמץ כלים ואסטרטגיות חדשות שיאפשרו לתפקד במציאות החדשה.

הקשיים והשינויים שחוותה כלל האוכלוסייה סביב משבר הקורונה מתעצמים אף יותר אצל חלק מהאנשים עם לקות ראייה או עיוורון. אפשר לחלק את האוכלוסייה לאנשים שעיבדו את המשבר של ירידה בראיה ומתמודדים עם משבר חדש ולאנשים אשר לא סיימו לעבד את תהליך אובדן הראיה ונמצאים למעשה בעיבוד של משבר בתוך משבר.

אנשים עם לקות ראייה שרכשו אסטרטגיות תפקודיות להתמודדות עם המצב החדש (התמצאות וניידות עצמאיים, בקשת עזרה לניידות, שימוש בחושים מפיצים וכו'), התאימו לעצמם פעילויות פנאי, תעסוקה וחברה מונגשות ומותאמות, שהעלו את תחושת הרווחה האישית. ההגבלות שנדרשו סביב משבר הקורונה העולמי דרשו אימוץ שינויים התנהגותיים כמו ריחוק חברתי והימנעות ממגע והיוו אתגרים משמעותיים לתפקוד עצמאי בעבור אנשים אלו (Senjam, 2020), שכן אדם עם לקות ראייה מסתמך על מלווה רואה או שימוש במקל נחיה על מנת לנוע בבטחה, בעיקר בסביבה עירונית או לא מוכרת. במחקר שבדק את השפעת הריחוק החברתי על אנשים עם לקות ראייה, הם דיווחו על אתגרים שונים בהתאם

למצב שרידי הראיה. 2/3 מאנשים עם לקות ראייה או עיוורון שהשתתפו במחקר דיווחו על ירידה בתפקוד העצמאי בשל הסגר ולאחר מכן הריחוק החברתי. השימוש בתחבורה ציבורית, שהוא הכרחי עבורם, או התלות באדם שיסיע אותם, הגבירו את החשיפה שלהם ואת החשש שלהם להידבק (Abodurin & Abodurin, 2020).

גם הנגישות הדיגיטלית היוותה מחסום לתפקוד עצמאי של אנשים עם לקות ראייה או עיוורון במהלך המגיפה. חוסר נגישות של אתרים, יישומים ומידע גרפי הפך את הנושא של השגת מידע וצריכת שירותים למאתגר בעבור אנשים עם לקות ראייה, כאשר רבים מהשירותים עברו לעבודה מקוונת.

ביצוע בדיקות קורונה היווה אף הוא קושי משמעותי לאנשים עם לקות ראייה או עיוורון. העובדה כי אוכלוסייה זו אינה נוהגת ועקב כך מתקשה להגיע בכוחות עצמה למתחמי בדיקה, העסיקה רבים אשר דיווחו כי חששו לסכן אדם שיסיע אותם או נוסעים נוספים בתחבורה הציבורית והביעו תסכול לגבי חוסר האלטרנטיבות לבדיקה שלא תצריך נסיעה או לחילופין אפשרויות תחבורה מתאימות שלא באמבולנס (Rosenblum, Chanes-Mora, McBride, Flewellen, Najarajan, Stawasz & Swenor, 2020).

קשיים אלו הועצמו אף יותר בקרב אנשים בגיל זקנה עם לקות ראייה, בשל השילוב של היותם אוכלוסייה בסיכון עם שליטה נמוכה יותר בטכנולוגיה וברכישת ידע חדש בטכנולוגיה כגון זום מונגש. הקשיים שהם מגלים ללמוד מרחוק, להשתמש בזום באופן כללי ושימוש בזום מונגש בפרט, לדוגמה, הפחיתו את יכולתם למצוא חלופות לפעילויות פנאי ולקשרים חברתיים והעצימו את תחושת הבדידות וחוסר העצמאות.

תחושת האובדן והבדידות הכללית התעצמה בקרב אנשים שרק לאחרונה חלה הידרדרות משמעותית בראייתם ועדיין מנסים להתמודד עם משבר אובדן הראיה. לרוב, אדם הנמצא בתהליך אובדן ראייה מקבל שירותי שיקום של אנשי מקצוע המגיעים אליו למתן הדרכה לרכישת מיומנויות חלופיות כגון ניידות עם מקל, מיומנויות תפקוד בבית, התאמת עזרים לצורך שימור תפקוד כגון קריאה ועבודה עם מחשב, או התאמת עזרים אופטיים לשיפור השימוש בשרידי הראיה. במסגרת שירותים אלו, האדם נפגש עם אנשים במצבים דומים ולפגישה זו עם קבוצת השווים חשיבות עצומה בתהליך עיבוד המגבלה. החשיפה לעזרים, רכישת המיומנויות התפקודיות והמפגש עם אנשים עצמאים עם לקות ראייה או עיוורון הם אלו המאיצים את בניית תחושת המסוגלות והתקווה. חוסר היכולת לקבל שירותים אלו במהלך משבר הקורונה היווה למעשה משבר בתוך משבר והעצים אותו. תחושות חוסר האונים וחוסר התקווה הועצמו עקב חוסר היכולת לקבל את התמיכה המתאימה. שירותים מקוונים לרוב לא נתנו מענה לאנשים שאובדן הראיה היה חדש להם והיו זקוקים למפגש הישיר לפחות לצורך בניית מיומנויות ראשוניות שיאפשרו בהמשך צריכת שירותים מקוונים.

התמודדות

ככל שאדם עם לקות ראייה או עיוורון רוכש ומתרגל מיומנויות להתמודדות עם משברים, כמו גם מיומנויות תפקוד עצמאי ומיומנויות פתרון בעיות רחבות יותר לצורך התמודדות עם משברים בלתי צפויים, כך חוויית האוטונומיה התפקודית והרווחה האישית והנפשית שלו עולות (Perla & O'Donnell, 2004). ידע לגבי ההתנהגות הנדרשת במצב החירום הוא אחד המרכיבים המרכזיים במוכנות לחירום בעבור אנשים עם לקות ראייה או עיוורון. תרגול התמודדות בזמן חירום, כמו רעידת אדמה, שריפה או מלחמה, הם חיוניים ביותר להפגנת הידע ולהתמודדות מוצלחת בזמן אמת. היכרות עם האפשרויות השונות לפתרונות חירום (מקלט, חדר מוגן, שכיבה על הארץ, בקשת עזרה במקום ציבורי וכו'), תרגול המסלולים השונים למקום מוגן בזמן אמת ממספר מקומות שונים בבית או בחוץ, אבזור המקום בצידו טכנולוגיה מסייעת שתאפשר תפקוד עצמאי במקרה של שהיה ממושכת במקום - כל אלה הם דוגמאות להיערכות החיונית לביסוס תחושת בטחון ושליטה סביב משברים. אצל אנשים עם עיוורון מוחלט מלידה ישנה חשיבות גם להקניית מושגים בסיסיים כמו מושגי מרחב ויחס (מעל, מתחת, רחוק וקרוב), כשלב מקדים להנחיות להתמודדות בשעת חירום. לדוגמה, אדם שלא מכיר מושגי מרחב לא יידע ליישם הנחיות של התמודדות בזמן רעידת אדמה, כמו להתרחק ממבנה.

כאשר מדובר במצב משבר שלא היה צפוי, עולה החשיבות של מיומנויות כלליות של פתרון בעיות. אצל אנשים עם לקות ראייה או עיוורון, מיומנויות אלו נבנות מתוך לימוד ותרגול מתמשך ומדורג של רכישת טכניקות חדשות לתפקוד עצמאי המותאמות למצב הראייה, והבנה של העקרונות הבסיסיים העומדים מאחורי טכניקות אלה (Perla & O'Donnell, 2004). לדוגמה, ההבנה כי העיקרון בהליכה עם מלווה הוא היכולת של המלווה להתריע על מכשולים ולהנגיש מילולית את המסלול, אפשרה לאנשים עם לקות ראייה ועיוורון להתאים את הטכניקה של ההליכה בליווי לצורך בשמירה על ריחוק חברתי במשבר הקורונה. כמו כן, בשל הצורך בשמירה על מרחק מהנהג בעת שימוש בתחבורה ציבורית בימי הקורונה, התעורר צורך בקבלת מידע ועזרה על תחנת היעד באופן חלופי כגון שימוש בישומון ייעודי כמו moovit ודומות לה, או בקשת עזרה מנוסעים אחרים.

תחושת מסוגלות אישית היא חיונית לתפקוד עצמאי עם לקות ראייה או עיוורון בכלל ולהתמודדות עם מצבי משבר בפרט (Welsh, 1997). תחושה זו מושפעת גם ממאפייני לקות הראייה (מלידה/בגיל מבוגר/מוחלטת/לא מוחלטת) וגם מהתייחסות הסביבה ללקות. לאור זאת, להקניית מיומנויות של פתרון בעיות ותרגול של תגובה למצבי חירום צפויים ישנה השפעה גדולה על בניית תחושת המסוגלות. לדוגמה, אדם שלמד לשלוט בטכנולוגיה מסייעת בשימוש במחשב או בטלפון חכם חווה תחושת מסוגלות גבוהה

להתמודד עם למידה של תחומים ומיומנויות חדשות כמו ביצוע קניות מקוונות או שימוש בישומונים לזיהוי חפצים. חוויית המסוגלות תסייע לו להתמודד עם מצבי משבר צפויים ובלתי צפויים במעגל חייו.

סיכום

משבר הקורונה היה משבר בלתי צפוי אשר יצר אי וודאות ושינוי גדול בכל ההתנהלות היומיומית של מרבית אזרחי העולם. בתוך כך השפיע על אוכלוסיית האנשים עם לקות ראייה או עיוורון הן בקרב אלה אשר רכשו מיומנויות תפקוד עצמאי בעבר ובנו תחושת מסוגלות אישית להתמודדות, הן בקרב אלה שהיו מצויים במהלכו של משבר אובדן הראיה ועדיין לא הסתגלו לכך. התמהיל השונה של כל אדם בהתאם לסטטוס קבלת המגבלה, המצב הרגשי, תחושת השליטה והמסוגלות ורכישת המיומנויות התפקודיות הרלבנטיות השפיע גם על ההתמודדות עם המשבר.

מוכנות אישית היא חיונית להתמודדות בחירום (גל ופרקש, 2020). בעבור אנשים עם לקות ראייה או עיוורון, בניית תחושת מסוגלות תפקודית סביב בניית מיומנויות תפקוד יומיומיות חיונית לא פחות לבניית יכולתו של האדם להתמודד גם במצבי משבר לא צפויים, כגון האתגרים שהציב משבר הקורונה בפניהם. עם זאת, אנשים עם לקות ראייה או עיוורון ציינו קשיים רבים, כמו שינויים בתחבורה הציבורית, חוסר נגישות דיגיטלית והצורך בריחוק חברתי, כמשמעותיים ליכולתם להתמודד עם המשבר בצורה יעילה שלא פוגעת בתפקודם ורבים ציינו פגיעה בתפקוד העצמאי היומיומי (Abodurin & Abodurin, 2020). חסמים סביבתיים אלה, שאינם תלויים בתחושת מסוגלות או בתרגול מקדים, מצריכים לתת את הדעת בזמן התמודדות ארצית או עולמית עם משבר לא צפוי לצרכיהם הייחודיים של אנשים עם לקות ראייה או עיוורון (או מוגבלות אחרת) לצורך שמירה על תפקוד קרוב ככל האפשר לתפקוד טרום המשבר. למשל, הצרכים של נגישות דיגיטלית שעלו בזמן משבר הקורונה והמענים למתן שירותים באופן מקוון שפותחו עקב כך, לא הותאמו לצרכיהם של אנשים עם לקות ראייה או עיוורון.

השילוב בין תחושת מסוגלות אישית גבוהה, מיומנויות טובות של פתרון בעיות והתייחסות הסביבה לנגישות הנדרשת גם במצבי חירום יביא למעשה להתמודדות טובה יותר של אנשים עם לקות ראייה או עיוורון במצבי משבר צפויים ולא צפויים כאחד (Abodurin & Abodurin, 2020).

ביבליוגרפיה

גל, ר., רפפורט, כ. ופרקש, ח. (2020). מוכנות האוכלוסייה החרדית לרעידות אדמה ומצבי חירום. חיפה: מוסד שמואל נאמן למחקר מדיניות לאומית.

לפיד, ר. והוכמן, ש. (2015). לקות ראייה - אתגרים שיקומיים וטכנולוגיה מסייעת, שיקום, בטאון עמותת חומש, 27, 24-29.

מתחברים לחוסן בחירום - מודל לשיתוף פעולה בין מגזרי (2017).

<https://beinmigzari.pmo.gov.il/documents/m17.pdf>

Abodurin, S.A., & Abodurin, O. (2020). COVID-19 and Social Distancing: Challenges Faced by Persons with Visual Impairment in South-West, Nigeria, *Global Journal of Applied, Management and Social Sciences (GOJAMSS)*; Vol.19, p.107 - 113 (ISSN: 2276 - 9013).

Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*.

Fields, J. E. (1964). Sensory training for blind persons. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 58(1), 2-9.

Hill, E. W., & Ponder, P. (1976). *Orientation and mobility techniques: A guide for the practitioner*. Amer Foundation for the Blind.

Perla, F., & O'Donnell, B. (2004). Encouraging problem solving in orientation and mobility.

Rosenblum, L. P., Chanes-Mora, P., McBride, C. R., Flewellen, J., Nagarajan, N., Stawasz, R. N., Swenor, B. (2020). *Flatten Inaccessibility: Impact of COVID-19 on Blind and Visually Impaired Adults in the United States*. <https://www.afb.org/research-and-initiatives/flatten-inaccessibility-survey>

Senjam, S.S (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on People Living with Visual Disability, *Indian Journal of Ophthalmology*: 68, (7), p. 1367-1370.

Welsh, R. L. (1997). The Psychosocial Dimensions of Orientation and Mobility. In B. B. Blasch, W. R. Wiener, & R. L. Welsh (Eds.), *Foundations of Orientation and Mobility* (2nd ed., pp. 200–227). American Foundation for the Blind.