

מבוא

מגפת הקורונה פרצה בסוף 2019 והגיע לתודעת העולם בראשית שנת 2020, ותוך זמן קצר הייתה מוכרת כמעט בכל בית והפכה להיות גורם משפיע על אורח החיים של האדם והתנהלותו. המגיפה העמידה פננו אתגרים גדולים מאוד. זו הפכה להיות תקופת משבר שהצריכה התמודדות במספר מישורים בו זמנית. בפן הרפואי הופיעה תחלואה בהיקף גדול עם שיעורי תמותה גדולים מאוד, יתרה מכך מכיוון שהמחלה לא הייתה בשיא ההתעניינות קודם לכן, היה חוסר ודאות באופן הסיקור למחלה, האבחון והטיפול וגם בהבנת מהלכה של המחלה. במקביל, המחלה יצרה אתגרים רגשיים בדמות חרדה, דכאון, קושי רגשי, אישי וחברתי. לבסוף, המגפה יצרה משבר כלכלי. התגובה למגיפה הייתה בטווח רחב חל מתגובה היסטורית מצד אחד ועד לשאננות מן הצד השני. תגובה זו אפיינה את דלת העם, אך גם לא פחות מכך גם מנהיגים ואנשי מדע שונים ברחבי העולם (ישראלי, 2020).

נגיף הקורונה

נגיפי הקורונה הם משפחה גדולה של נגיפי חומצה ריבונוקלאית (רנ"א) חד גדיליים עטופים מסדרת Nidovirales. הם יכולים להדביק מגוון רחב של בעלי חיים (לרבות, בהמות מבויתות ציפורים ועוד) ויכולים לגרום להם מחלות קשות בדרכי הנשימה, המעי, הלב וכלי הדם ובמערכת הנזירולוגית (Amer, 2018). בבני אדם, מחלות ריאות בדרך כלל יוצרות תסמינים נשימתיים וכן תסמינים במערכת העיכול, החל מהצטננות ומחלה קשה יותר כמו ברונכיטיס (דלקת סינפונות), דלקת ריאות, תסמונת מצוקה נשימתית חריפה, קואגולופתיה, כשל רב מערכתי ומוות. נמצאו 4-8 סוגים של וירוסים ממשפחת וירוסי הקורונה האנושיים שקשורים להחמרת מחלת ריאות חסימתית כרונית, סיסטיק פיברוזיס ואסטמה (de Silva Fiho et al., 2012). קיימים ארבעה סוגי וירוסי קורונה הנפוצים בקרב בני אדם והערכה היא כי נגיפים אלה מקורם בעטלפים, גמלים, בקר ואורנגיזמים נוספים (Lau et al., 2015).

מהר מאוד מחלת הקורונה הוגדרה על ידי ארגון הבריאות העולמי כמגיפה עולמית (פנדמיה). התחלואה העיקרית הינה במבוגרים ולא בילדים. היא כוללת מחלה נשימתית קשה, שמתקדמת מהר, עם חוסר קרישה ובעיות לב משניות. הנגיף דוגר בגוף מספר ימים (עד עשרה) ורק אז נראה כלפי חוץ בבירור. במשך הזמן שחולף בין הופעת התסמינים הראשונים ועד שהתחלואה הופכת להיות בחלק מהמקרים תחלואה קשה נע בין 40-5 ימים. אורך התקופה הזו תלויה בגיל החולה, במחלות הרקע שלו ובגורמי הסיכון שלו. מבחינת הפרוגנוזה של המחלה, 80% מהחולים הינם במצב קל מאוד, 10-15% מהחולים הם חולים במצב בינוני או קשה ו 0.5-5% מתים, במדינות או באוכלוסיות שונות (סומך וסומך 2020).

לאחר שהגוף נדבק בנגיף, הוא מצוי בעיקר במרווח הבין תאי של מערכת הנשימה, הנגיף משתמש ככל הנראה בחלבון בשם אנגיטנסין כונברטינג כנשא אשר באמצעותו הוא חודר לתאי הגוף של האורגניזם אליו הוא חודר. חלבון זה משמש כקולטן חיוני בתפקוד מערכת הלב, ולכן נמצא ברמות גבוהות ברקמות הלב, הריאות והכליות, ומעלה את הסיכון לחדירת הנגיף למערכות אלה. מרגע החדירה עיקר פעולת הנגיף כוללת את שעבוד התא המארח לטובת שכפול המטען הגנטי של הנגיף (Hussain, Kaler, Tabrez, 2020). מחקרים מחזקים את ההשערה לפיה הנגיף חודר לגוף האדם באמצעות הקולטן, וביניהם מחקרים שמצאו רמות גבוהות של החלבון בגברים, רמות פחותות בילדים ופיתוח נוגדנים לנגיף המבוססים על קשירה לחלבון זה (Sama, 2020).

כבר בתחילת מגפת הקורונה נצפה שהחלק העיקרה במחלה הנגרמת בעקבות נגיף הקורונה, הוא פעילות יתר של מערכת החיסון, המכונה "סערה ציטוקינית" וגורמת לדלקת נרחבת ולסיבוכים שונים וכשלים במערכות הגוף. נמצא קשר בין המצב הקליני של החולים לבין פעילות יתר של מערכת החיסון. באחד המחקרים הוצג מצבם של 450 מחלימים. נמצא כי בקרב 20% מהמחלימים, אשר לקו במחלה קלה בלבד, לא היו נוגדנים למחלה, אך הודגמה בהם ספירת תאי דם לבנים גבוהה יותר. נצפה שתגובת תאי הדם הלבנים סייעה לגוף בהתמודדות סייעה להתמודדות עם הנגיף ולכן הגוף פיתח פחות נוגדנים (Liu et al., 2020). חברת מודרנה וחברת פיזר הן החברות הבולטות שסיימו בהצלחה את שלבי הניסוי הקליני והציגו נתונים שלפיהם החיסון בטוח וגם יעיל ביצירת נוגדנים. החיסון מבוסס על שימוש בחלק מהחומר הגנטי של הנגיף (mRNA) כדי לעורר ייצור של נוגדנים נגדו (Folegatti, 2020).

מגיפת הקורונה, על מאפייניה הייחודיים, מטילה על האזרחים אתגרים חריגים ומשפיעה על היבטים נפשיים רבים. היא הביאה לקריסה מוחלטת של הסדר הקיומי. היא גרמה לנפילת חומות ומחקה את הההבדלים שהיו בתוך החברה, פגעה ללא הבחנה וללא הבדל בין מקום למקום על גבי הגלובוס, בין גזעים, בין דתות, בין מגדרים וגילאים, השכלה או מצב כלכלי. המגפה ממחישה לכל אדם עלי אדמות עד כמה הוא יכול להיות פגיע, חסר אונים, חסר וודאות וחסר שליטה. במלחמה זו האנושות כולה נאבקה על קיומה כנגד איום שנשלט גם עתה רק בחלקו. הטראומה חזקה והיא חסרת גבולות ודימוי מובחן. הפגיעות, תחושת חוסר השליטה, חוסר האונים וחוסר הודאות, היו תמיד נחלתם של החלשים בחברה, הם הפכו בין לילה למנת חלקנו כולנו, במידה זו או אחרת. החוסן הנפשי ומידת הגמישות הנפשית, היכולת להתמודד עם מציאות משתנה, הם מרכיבים הכרחיים בהתמודדות עם הבידוד, הצמצום במרחב, הפרידות והאובדנים. אבל כל אלה הם גם מכילים את מלאי המשאבים הפנימיים ואת הרווחה הנפשית שלנו (בר טוב, 2020).

רווחה נפשית

רווחה נפשית מתייחסת להערכה כוללת של הפרט באשר לאיכות חייו, הערכה הנעה על ציר חיובי שלילי. הספרות בוחנת מדוע אנשים שונים חווים את חייהם באופן חיובי, והיא מתמקדת במושגים: שביעות רצון, אושר, מורל ורגש חיובי. קיימת הסכמה רחבה לכך שלרווחה הנפשית מרכיב קוגניטיבי ומרכיב רגשי. המרכיב הרגשי מתבסס על תחושותיו של האדם בנוגע למידת האושר או