

למועצה הלאומית הוצגו גם נתוני גופים נוספים שהראו מגמה דומה. מגמה כזו מוכרת מישראל ומהעולם בעת מלחמות ואסונות טבע ומוסברת בלכידות החברתית בשעת חירום ובקשב של האדם הסובל מכאב נפשי לאיומים החיצוניים ולהשרדות ולא לאיומים הפנימיים.

משרד הבריאות והמועצה הלאומית למניעת אובדנות מדגישים כי "הרוח הישראלית" מאפשרת לרוב האוכלוסייה התמודדות עם אירועים קשים בעזרת מנגנוני החוסן הטבעיים הקיימים בנפשו של כל אדם. כוחות קהילתיים שנשענים גם על ערבות הדדית וחוסן קהילתי מסייעים גם הם להתמודדות עם אירועים טראומה לאומיים. באופן נורמלי לאחר טראומה ישנם סימפטומים שונים שככל שהם מתמשכים יש לפנות לקבלת טיפול רגשי מוקדם ככל האפשר, שמסייע בהפחתת מצוקה נפשית ובחזרה מהירה יותר לתפקוד. התערבות ראשונית יכולה הרבה פעמים למנוע התפתחות של תסמינים פוסט טראומטיים, ולכן היא חשובה ביותר. משרד הבריאות תגבר וממשיך לתגבר את מערכי הסיוע הנפשיים לכלל האוכלוסייה.

ניתן לפנות למרכזי החוסן או לקופת החולים על מנת לקבל סיוע נפשי. מידע על מספרי הטלפון ליצירת קשר עם מרכזי החוסן, עמותות הנותנות תמיכה וקופות החולים <https://datadashboard.health.gov.il/portal/dashboard/health>

ד"ר גלעד בודנהיימר, מנהל האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות הנתונים החשובים שמראים שאין עליה באובדנות בתקופה זו לא באים להפחית מעוצמת הקושי שכולנו חווים, אלא מחזקים את ההבנה שהנפש שלנו יודעת לגייס כוחות להישרדות ולהתמודדות. כולנו נדרשים לאחריות כדי לאפשר לנפש הפוגה: לחזור לשגרות ככל הניתן, לצפות בחדשות במידה ולהימנע מצפייה בזוועות, ולא להיחפז למסקנות או ידיעות שעלולות להגביר את הייאוש במקום את התקווה.

פרופ' גיל זלצמן, יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות מנהל מרכז לבריאות הנפש גהה מקבוצת כללית "לצד נתונים אלו הוצגו למועצה נתונים של עלייה ניכרת בפניות מצוקה לקוים חמים של ער"ן וסה"ר בעשרות אחוזים, עליה בפניות לסיוע בקופות החולים ובשימוש בתרופות הרגעה ונוגדי חרדה. העליה הזו עלולה לבשר שינוי מגמה בתום הלחימה ומצריכה מודעות והערכות מוגברת של שירותי היעוץ ובריאות הנפש בכל המערכת."