

Associations of sleep quality with war-related emotional distress and adverse childhood experiences during Operation Swords of Iron

עמי כהן, שפסנוול אוהד, ואיריס חיימוב

החוג לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית עמק יזרעאל ע"ש מקס שטרן

מלחמת חרבות ברזל: שינה וחרדה

מאז פריצת מלחמת חרבות הברזל ב 7.10.2023 תושבי ישראל נחשפו באופן ישיר ובלתי ישיר למצבי סיכון ואובדן חמורים ומגוונים.

מצבי משבר לאומיים כרוכים בפגיעה באיכות השינה ובהגברת חרדה. השפעות כאלו נצפו למשל, בעת משבר הקורונה (Haimov et al., 2022).

חרדה מוגברת עלולה לגרום לפגיעה באיכות השינה (Taylor et al., 2006). בעת משבר הקורונה מידת חרדה מפני המגיפה ניבאה את מידת הירידה באיכות השינה (Haimov et al., 2022).

מלחמת חרבות ברזל: שינה וחרדה

1. האם מצב המלחמה בכלל, ומידת החשיפה למצבי סיכון ואובדן במהלכה בפרט, השפיע לרעה על איכות השינה?
2. האם חרדת מלחמה מתווכת בין מידת החשיפה לאירועי המלחמה ובין הירידה באיכות השינה במהלך המלחמה?

השפעת חשיפה לסטרסורים מוקדמים בילדות על שינה וחרדה בעת מלחמה

מידת ההשפעה הפסיכולוגית של מצבי מלחמה תלויה בגורמי סיכון כגון חשיפה בילדות לסטרסורים משמעותיים (לדוג' חשיפה לחולי או מוות של אנשים קרובים, וסביבה לא יציבה).

חשיפה בילדות לסטרסורים משמעותיים מנבאת נטייה מוגברת לחרדה ובעיות שינה בבגרות (Sheehan & Friedman, 2020; Fritz et al., 2018).

חשיפה לסטרסורים בילדות ניבאה ירידה באיכות השינה במהלך משבר הקורונה, הן באופן ישיר והן בתיווך מידת החרדה מפני הקורונה (Haimov et al., 2022).

שאלות המחקר

3. האם קיים קשר בין חשיפה לסטרסורים בילדות ובין מידת הירידה באיכות השינה במהלך המלחמה?

4. האם חרדת מלחמה מתווכת בין חשיפה לסטרסורים בילדות ובין מידת הירידה באיכות השינה במהלך המלחמה?

שיטה

536 נבדקים ישראלים בטווח הגילאים 18-40 (31.40 ± 6.35) מהן 39% נשים.

סקר מקוון שהועבר בין 10.1.2023 ל- 15.1.2023
(שלושה חודשים מתחילת מלחמת חרבות ברזל).

שאלונים:

- חשיפה לאירועי מלחמה [לדוגמא: בן/ת משפחה שלך נהרג/ה, בן/ת משפחה שלך נעדר/ת, ביתך נפגע, אתה מכיר באופן אישי מישהו/י שנהרג/ה (לא בן/ת משפחה)]
- War anxiety scale (WAS; Surzykiewicz et al., 2022)
- Childhood Harshness (Szepesenwol et al., 2022)
- Childhood Unpredictability (Szepesenwol et al., 2022)
- Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al., 1989)
- Insomnia Severity Index (ISI; Morin et al., 1989)

תוצאות: שינויים באיכות השינה ובתסמיני אינסומניה בעקבות מלחמת חרבות ברזל

	Before Oct 7		After Oct 7		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
ISI	6.18	5.02	9.26	6.18	14.63	<.001	0.63
PSQI	4.75	3.10	6.40	3.53	14.32	<.001	0.62

ISI = Insomnia Severity Index, PSQI = Pittsburgh Sleep Quality Index.
Higher scores in both measures indicate worse sleep.

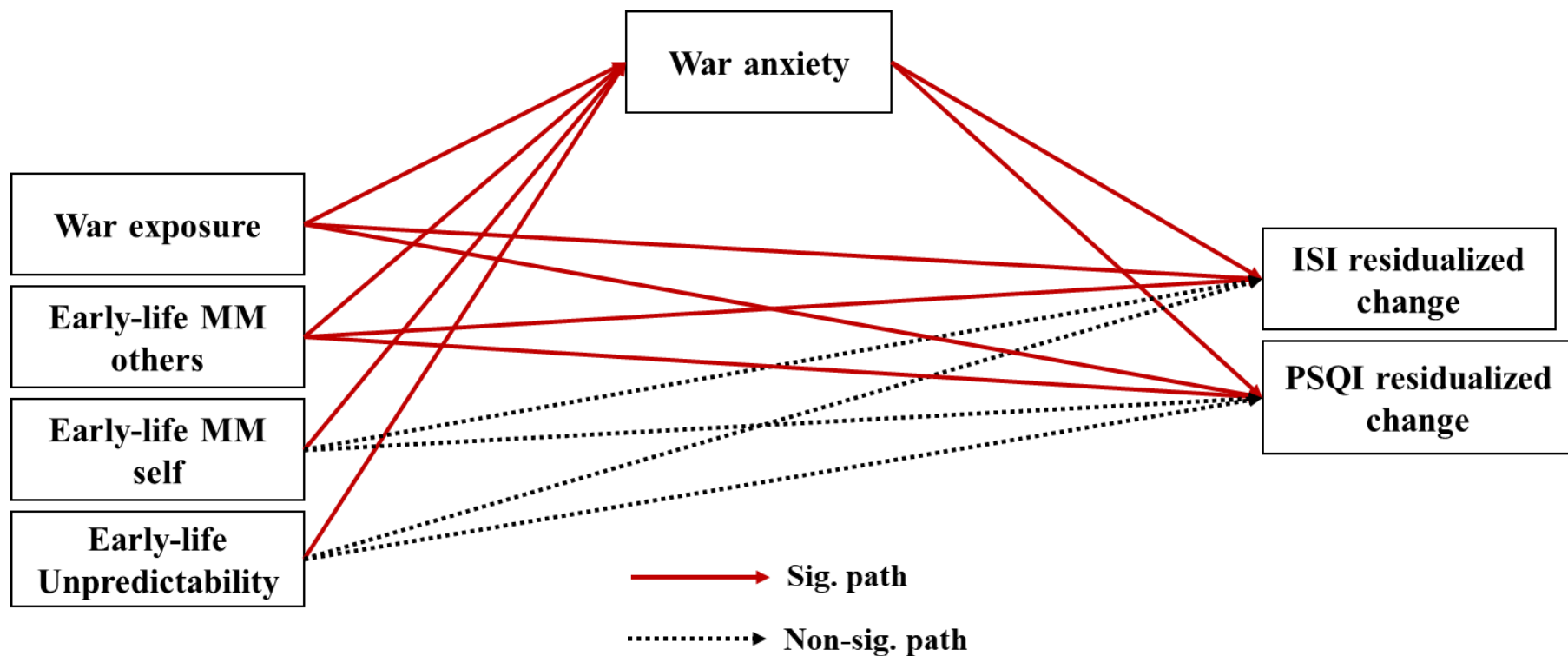
תוצאות

Correlations between Main Study Variables

	ISI res. change	PSQI res. change	War anxiety	Unpredi ctability	MM others	MM self
ISI res. change						
PSQI res. change	.71 ^{***}					
War anxiety	.51 ^{***}	.48 ^{***}				
Unpredictability	.11 [*]	.11 [*]	.24 ^{***}			
MM others	.19 ^{***}	.16 [*]	.27 ^{***}	.29 ^{***}		
MM self	.10 [*]	.05	.23 ^{***}	.26 ^{***}	.28 ^{***}	
War exposure	.23 ^{***}	.19 ^{***}	.22 ^{***}	.13 ^{**}	.13 ^{**}	.11 [*]

ISI res. change = Insomnia Severity Index residualized change, PSQI res. change = Pittsburgh Sleep Quality Index residualized change, Unpredictability = Early-life unpredictability, MM others = Early-life exposure to morbidity and mortality of close others, MM self = Early-life exposure to morbidity and mortality threat of oneself.

תוצאות: מודל התיווך



ISI res. change = Insomnia Severity Index residualized change, PSQI res. change = Pittsburgh Sleep Quality Index residualized change, Unpredictability = Early-life unpredictability, MM others = Early-life exposure to morbidity and mortality of close others, MM self = Early-life exposure to morbidity and mortality threat of oneself.

סיכום

- פריצת מלחמת חרבות ברזל הביאה באופן משמעותי לירידה באיכות השינה ולעליה בתסמיני אינסומניה.
- מידת חרדת המלחמה ניבאה ירידה באיכות השינה ועליה בתסמיני אינסומניה בזמן המלחמה.
- מידת החשיפה לאירועי המלחמה ניבאה ירידה באיכות השינה בזמן המלחמה, הן באופן ישיר והן בתיווך חרדת מלחמה.
- חשיפה מוקדמת לסביבה לא יציבה, תחלואה/מוות של קרובים ושל הפרט, מנבאות חרדת מלחמה מוגברת כמו גם ירידה באיכות השינה ועליה בתסמיני אינסומניה.
- הקשר בין חשיפה מוקדמת לסביבה לא יציבה ולתחלואה/מוות של קרובים ובין ירידה באיכות השינה בזמן המלחמה מתווך באופן מלא ע"י חרדת מלחמה.

מסקנות

- חשיפה ישירה ועקיפה להשפעות השליליות של מלחמה פוגעת באיכות השינה, וניתן לשער כי זאת במידה רבה עקב עליה ברמת החרדה.
- חשיפה לסטרסורים בילדות, ובעיקר לאי יציבות ולתחלואה/מוות של קרובים ושל הפרט, קשורה בחרדה מוגברת בעת מלחמה, אשר בתורה עשויה להוביל לפגיעה רבה יותר באיכות השינה.
- גברים ונשים עם רקע של ילדות משברית נמצאים בעת מלחמה בסיכון מוגבר לירידה באיכות השינה ופיתוח הפרעות שינה.

תודה רבה על ההקשבה!

תודתנו נתונה למכללה האקדמית עמק יזרעאל על מימון המחקר

