



צילומים: שאטרסטוק / Graham Stephens

שלו ירוקים ורעננים ואחרים כבר הצהיבו, מסביר ד"ר זלצמן. "גנן נכון יגזום את העלים הקמלים, שגוזלים סוכרים ונוזלים מהעלים המלכלכים. במוח קורה אותו תהליך: כל החלקים הלא תקינים עוברים 'גזום' ממושך, שנועד לתת כוח ומשאבים לחלקים התקינים".

לדבריו, תהליך הגזום של החומר האפור מתחיל מהאונה האחורית ומתקדם לעבר האונה הקדמית. "בחלק האחורי של המוח ממוקמים מרכזי החושים – ואילו בחלקו הקדמי ממוקמים המעצורים, השליטה על רחפים, יכולת השיפוט וכו'. לכן סכוד החוקר שבתחילת גיל ההתבגרות חלק מה'ברקסים' הללו עדיין לא מפותחים ביולוגית.

"במקביל, מתפתחת במוח האמיגדלה, אותו חלק שאחראי על מצבי רוח, חרדה, פחדים, ריכאון ויכולת זיהוי סכנה. האמיגדלה משלימה את התפתחותה כבר בגיל 12. וכך, למעשה, יש לנו מתבגר שחלק אחר במוחו בשל וחושב, וחלק אחר עדיין לא מפותח – מצד אחד יש נער תבונה, חכם ורגיש, ומצד האחר, הוא חסר אחריות ומעצורים". החלקים קדים מבינים כי מדובר ב"חלון" של כחמש שנים שבהן יש פער כזה בין חלקי המוח. מסוף גיל ההתבגרות, כשתהליך הגזום מסתיים וכל חלקי המוח מתפקדים בסנכרון, מתקבלת סוף כל סוף הרגיעה המיוחלת.

חתינות מינית יוצרת מצוקה

לא רק הטכנולוגיה תורמת לבלבול בגיל ההתבגרות, גם המתירנות המינית, כפי שמסבירה ד"ר אורית קריספין, הפסיכולוגית הראשית של מרכז שניידר לרפואת ילדים: "כשנים האחרונות יורד הגיל שבו מתחילה ההתפתחות המינית. כבר לא נרד לפגוש ילדים בני 12 ואף צעירים יותר שמי יחסי מיין מלאים. אבל ככל שמיניותם מפורזת, יכולתם הנפשית עדיין מוגבלת, וסביב הפער הזה מתפתחת מצוקה ומתעורר מתח גדול. גם הסביבה המתירנית והריבור הפתוח מדי והבוטה על מיין יוצרים אצל מתבגרים מבוכה ובלבול, כי בגיל הזה לא לכולם ברורה עדיין זהות המינית. הם נייצבים בפני צומת שממנו מתפצלות ררכים שונות. ואם לא די בזה, הרי שכיום הם נחשפים כבר לירות לתכנים פורנוגרפיים באינטרנט, שמעוררים דחייה וחרדה", היא מתארת. "עם זאת, לצד כל זה מתאפיין העידן הנוכחי בפתיחות גדולה, כך שנוער מכולכל מינית לא יחסס לפנות לעזרה".

"לכאורה נראה פער בין התפתחותם המינית המוקדמת של בני הנוער לבין התפתחותם הרגשית המאוחרת – אבל זהו פער מלאכותי בלבד. בני הנוער אינם מיניים יותר, אלא שהם חיים בתקופה מתירנית יותר, שפחות מגבילה ויותר מאפשרת

ד"ר גיל זלצמן: "החל מגיל 12 מתחולל במוח תהליך דרמטי ומדהים שנקרא גזום (pruning), ובמהלכו כמות החומר האפור הולכת ויורדת, עד שהתהליך נפסק בגיל 22. זה מדהים בעיקר כיוון שהמוח, שנחשב לאיבר הסוכני ומחושב, מתנהג בעצם בבזבזנות"

"זו הפעם הראשונה שחוקר מספק הסבר ביולוגי על הפער ההתפתחותי בין חלקי המוח השונים כדי להסביר את תהליכי גיל ההתבגרות", מסביר ד"ר זלצמן.

הסמכות ההורית מתערערת

סוגיית גיל ההתבגרות נבחנת כבר עשורים רבים, ומתברר שסממני התופעה משתנים בהתאם לתקופה. "בשנים האחרונות הבגרות מתחילה מוקדם יותר, סביב גילאי 10-11, ומתארכת לתוך שנות ה-20", מסביר רה פרופ' רחל לוי שיף, פסיכולוגית קלינית והתפתחותית בכריאלון ויו"ר הסדרות הפסיכולוגים בעבר. "זה כל כך מובהק, עד שמדענים נאלצו להגדיר מחדש את קבוצת הגיל הזו כ'מבוגרים צעירים'.

"ככל תהליך אחר, גם ההתבגרות מושפעת מהלך הרוח הכללי של התקופה ואף משקפת את התהליכים החברתיים המתרחשים בעולם. בימינו", מסבירה פרופ' לוי שיף, "החשיפה למדיה וההוויה של העורלם ככפר גלובלי שהכל בו נגיש היא כה עוצמתית, עד שמצד אחד מתקבל מתבגר מעודכן ומתוחכם, שמאידך עדיין עובר תהליכים פנימיים נפשיים מורכבים, שמבלבלים אותו. הפער בין התחכום הטכנולוגי של הנער לבין מצבו הדגשי וחוסר בשלותו המנטלית יוצר עימות – מתעורר אצלו צורך להתנתק מההורים ולחפש מקורות קרבה וקבוצות הזדהות אחרות. ההורים כבר אינם סמכות בלעדית לידע, והנער מתנתק ומורד בסמכותם. לצורך זה הוא חובר לבני גילו למסע, שהתחברות אליהם מסייעת בתהליך ההתנתקות מההורים". הקושי הרגשי כבר וקשה, היא אומרת, וזו אחת הסיבות לעלייה בשכיחות של הפרעות אכילה, אלימות, הפדעות קשב ושימוש בסמים בגילאים אלה.

ומקבלת", טוענת פרופ' עפרה מייזלס, פסיכולוגית התפתחותית וקלינית ודיקנית הפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה. "בני הנוער של היום מתו-חכמים ולא תמימים. הם מסתגלים במהירות לשינויים הטכנולוגיים ולומדים מיד להסתדר בעולם הדיגיטלי, דבר שהופך ילד בן 12 לאישף מחשבים. בנוסף", היא מסבירה, "הם פתוחים יותר מבחינה רגשית. מותר להם לבכות, להרגיש ולדבר על הכל. הם חיים בתקופה שבה אין כמעט תחום שהוא טאבו. כל מסגרת ממילא נפרצת, וזה הופך את הגבולות הפנימיים שלהם לגמישים יותר. כך שגיל ההתבגרות, יותר משהוא מעיד על תהליכים נפשיים, הוא תצולם החברה שבתוכה הוא מתקיים".

לספק תמיכה הורית יציבה ופתוחה

או איך מתמודדים עם המתבגרים האלה, המ' תוחכמים, המורדים, הסוערים? "אין מה להיבהל", מרגיעה ד"ר אנקה רם, פסיכיאטרית ילדים ומנהלת מחלקת ילדים במרכז לבריאות הנפש באר"עקב. "גיל ההתבגרות גורם לתהליך מקביל של היפרדות ואינדיווידואליזציה. חלק מזה מתאפיין בניתוח מוסכמות ובמרידה בסמכות ההורית. לכן זהו המסד שלי להורים: הילד שלכם חושב שאתם מיותרים? בועט בכם ומעדיף את חבריו על פניכם? הוא נרגן וזעוף-פנים? זה זמני. מה שחשוב הוא שתיתנו לו את התחושה שאתם שם בשבילו, וכשירצה לדבר, תמיד תהיו זמינים לצרכיו ותקשיבו לו. בנוסף, אין כמו הידברות פתוחה גלויה ואמיתית. הניחו הכל על השולחן מולו, גם את הקשיים שלכם בהתמודדות איתו, אבל אל תצפו בשלב זה לשינוי ספקו בית פתוח, יציבות ונוכחות סמויה וגלויה עד יעבור זעמו של הגיל הזה".

ויש לכך אסמכתה במחקר: כבר לפני כמה שנים פירסם הפסיכיאטר פרופ' דניאל עופר מחקר שערך על 10,000 מתבגרים אמריקאים. הוא חילק אותם לשלוש קבוצות התנהגות: הסוערים, המתונים יחסית והרגועים. מסביר ד"ר זלצמן: "מניתוח הממצאים עלה במובהק כי מידת הסבלנות והסובלנות שגילו ההורים לתופעות גיל ההתבגרות הקצינו או מיתנו אותן". אז הורים, קחו אוויר – בסוף זה יעבור. ●