**מיליון איש וקולם לא נשמע / ד"ר הלה הדס, מנכ"לית אנוש, העמותה הישראלית לבריאות הנפש**

אין זה סוד שמתמודדים עם מגבלה נפשית סובלים מסטיגמה חברתית קשה ופעמים רבות מעדיפים לוותר על טיפול מאשר להזדהות ולהודות כי הם שייכים לקבוצה זאת. לא פחות קשה התחושה וההכרה גם בקרב בני המשפחה. אם ואב למתמודד נפש, אחים ואחיות, בני הזוג של אותם מתמודדים, ילדים בוגרים של הורים מתמודדים, נאלצים לראות את יקירם במצוקה נפשית ולעיתים, לתחושתם, אין מושיע. גם הם צמאים למידע, זקוקים לסיוע, לכלים מקצועיים, להכוונה ובעיקר לאוזן כרויה, למישהו שיקשיב להם ולמצוקתם, ליד חמה, מרגיעה ומלטפת.

1 מכל 4 אנשים בישראל חווה משבר נפשי. התמודדות עם משבר נפשי במשפחה היא חוויה מטלטלת, הכרוכה בכאב, בלבול וחוסר אונים לא רק של מתמודדי הנפש אלא של כל בני המשפחה.

בישראל חיים 250 אלף מתמודדי נפש, ולהם מאות אלפי בני משפחה, מהמעגל הראשון הזקוקים לסיוע - כמעט מיליון איש סובבים את מתמודדי הנפש, וחיים עם תחושת האשמה, הבושה והסטיגמה האופפת את המשפחות, לצד המעמסה הנפשית הכרוכה בטיפול במתמודדי נפש. חלקם מוצאים בהסתרה ובהדחקה פתרון זמני. רק מעטים מעיזים לפרוץ את חומות הבושה ולגלות שהדרך להחלמה מתחילה בהכרה ובשיתוף הקהילה הקרובה.

כאן, עלינו כאנשי מקצוע לעשות כל שביכולתנו כדי להביא אותם, את בני המשפחה אל מעבר למשוכה, להבנה שהם לא לבד, שיש מי שמקשיב להם, שיש עוד משפחות שנמצאות איתם "באותה סירה", ושיחד ניתן להפליג אל חוף מבטחים.

לשם כך נוסד מילם- מרכז הייעוץ למשפחות מתמודדים, בפיקוח ומימון משרד הבריאות, הפועל ב-12 מרכזים ושלוחות ברחבי הארץ, ומעניק תמיכה נפשית וסיוע במיצוי זכויות עבור משפחות המתמודדים. בשנה שחלפה סייעו מרכזי מילם ל-1,600 בני משפחה של מתמודדי נפש. השירותים במילם ניתנים ללא תשלום וללא צורך בהכרה של המתמודד בביטוח לאומי או סל שיקום. אנו מופתעים לגלות עד כמה מעט יודעים בני המשפחות על הזכויות המגיעות להם וליקיריהם, ועושים מאמצים לסייע להם לעבור את ההתמודדות המשפחתית עם המתמודד, בסיוע מול מוסדות המדינה, בקבוצות תמיכה, וגם בכנס משפחות ארצי, בסבסוד משרד הבריאות, שבו הם יכולים לנוח מתלאות הטיפול המתיש, ולהכיר אנשים ומשפחות המתמודדים עם מצבים דומים.

אך 1,600 משפחות הן רק טיפה בים. על משרד הבריאות לגבש תכנית מיוחדת, רחבה יותר, כדי להבטיח שכל משפחה של מתמודד נפש תהיה מודעת לכך שיש מי שיכול לתמוך ולסייע, כדי להכיר להם את זכויותיהם כבר מהשלבים הראשונים של ההתמודדות.

יש לפעול ולקדם את השיח הציבורי על מחלות נפש ואת ההשלכות שיש למצבי חיים שונים על בריאותו הנפשית של האדם ועל איכות החיים של בני משפחתו. אנו רואים כיצד עם ליווי נכון בני המשפחה הקרובים מצליחים לעמוד איתן, לסייע בשיפור מצבם הרגשי והנפשי של יקיריהם ובד בבד לעצב מחדש את המציאות היומיומית ממקום של עוצמה וקבלה ולא מתוך מקום של סבל וכאב.