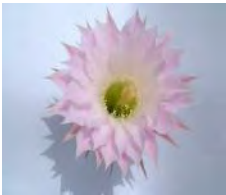


"מבחוץ אני בריאה אבל מבפנים אני שבורה" עוצמת ההקשבה במניעת אובדנות

ד"ר שירי דניאלס

עבור הסובבים אתכם אתם תמיד
האנשים הנכונים בזמן הנכון





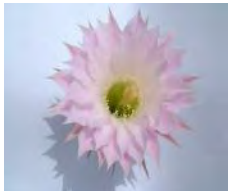
המסתורין שבהתאבדות: "דרמה תוך אישית על במה בין אישית"

- ◀ התופעה של התאבדות עוררה מאז ומתמיד עניין מיוחד בשל המסתורין הכרוך בה
- ◀ היא מנוגדת ליצר ההישרדות הדוחף אנשים להמשיך לחיות גם בתנאים קשים
- ◀ היכולת לחקור את התופעה באופן ישיר מוגבלת מלכתחילה

כמה אנשים מתאבדים ומנסים
להתאבד?

- ◀ בישראל מתאבדים כל שנה כ 500 בני אדם
- ◀ מעריכים כי אחוז הניסיונות גבוה לפחות פי 10 מאחוז ההתאבדויות





התאבדות: שילוב בין מספר גורמים

גורמים פרטניים	גורמים סביבתיים	גורמים נסיבתיים אירועי לחץ/טריגר
הפרעות נפשיות (דיכאון)	היסטוריה של התאבדות במשפחה	אובדן אדם קרוב גירושין, פרידה
תכונות אישיות וקוגניטיביות (חוסר אונים)	לגיטימציה של התאבדות בחברה	שינוי במצב הבריאות
יכולת נמוכה של פתרון בעיות	חשיפה להתאבדויות בתקשורת	אובדן כבוד שיימינג בריונות / בריונות ברשת יציאה מהארון
קשיים בפנייה לעזרה	היעדר תמיכה חברתית	חוות כישלון משמעותית בעיות עם החוק
ניסיונות התאבדות קודמים		פיטורין ומשבר תעסוקתי משבר קליטה או הגירה, מקום מגורים



איזה תהליך מתרחש בנפשו של האדם האובדני?



- האדם עלול לבצע מעשה אובדני כאשר הכאב הנפשי נתפס כבלתי נסבל והתאבדות נתפסת "כפתרון"
- יש הטוענים שחוסר תקווה היא החוליה המקשרת בין דיכאון להתאבדות, היא המבדילה בין אנשים הסובלים מדיכאון שאינם מתאבדים, לבין אלה שמתאבדים



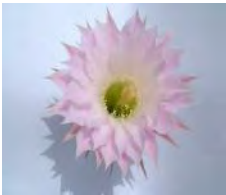
שלושה טיפוסים של קשר בין כוונות והתנהגות אובדנית



חשים התלבטות
אמיתית בנוגע
להתאבדות ולרוב
משדרים אותה
לסביבה. אנשים
השייכים לקבוצה
זאת מתנסים
לרוב בהרבה
מצבי דחק וחשים
סערות רגשיות

מבצעים את
ההתאבדות ללא
איום או שידור
של כוונה מראש
ומשתמשים
בשיטות בטוחות.
קשה מאד למנוע
התאבדויות
שלהם

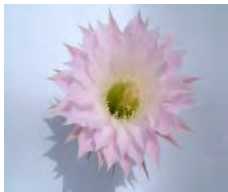
מאיימים
בהתאבדות ללא
כוונה לבצע
אותה. האיום
מהווה קריאה
לעזרה ומאמץ
לגייס את
הסביבה



האם המתאבדים משדרים את כוונתם לפני ביצוע ההתאבדות?

- ◀ ברוב המקרים אנשים החושבים על התאבדות משדרים את כוונתם לסביבה, לעתים בצורה מפורשת, ולעיתים באמצעות התנהגויות המעידות על הכוונה לסיים את החיים.
- ◀ מחקרים העלו ש-40 אחוזים מן המתאבדים שידרו את הכוונה שלהם בצורה מפורשת, ועוד כ-30 אחוזים שלחו שדרים פחות ישירים וברורים. רוב המסרים כונו כלפי חברים ובני משפחה ולא כלפי אנשי מקצוע.
- ◀ לא תמיד הסביבה מייחסת למסרים של מצוקה משמעות אובדנית. הקושי להבחין בין מצוקות שמשדרות כוונות התאבדות לבין מצוקות "נורמאליות" בולט יותר בהתנהגותם של מתבגרים. ביטויים של לחץ, תסכול, אכזבה, כעס ומצוקה, שכיחים הרבה יותר אצל מתבגרים מאשר אצל מבוגרים כחלק מהרפרטואר הנורמטיבי.





ארבעה גורמים קשורים בהערכת הסיכון

רצון להתאבד	מסוגלות להתאבד	כוונה להתאבד	גורמים ממתנים
מחשבות התאבדות	ניסיונות קודמים	ביטוי ישיר של כוונה להתאבד	תמיכה מיידית
כאב נפשי	זמינות של אמצעים	תכנון מפורט של ההתאבדות	תמיכה חברתית
חוסר תקווה	סימנים חריפים של מחלת נפש, כמו ניתוק מהמציאות	ביצוע פעולות מכינות כמו פרידה, חלוקת רכוש	תוכניות לעתיד
תחושה של הימצאות במלכוד			תחושת מחויבות (למשפחה)
תחושה של בדידות בלתי נסבלת			
תחושה של נטל על אחרים			

הסיכון הגבוה ביותר להתאבדות קיים כאשר קיימים שלושת גורמי הסיכון ולא קיים הגורם הממתן

כיצד לסייע במשבר? מה תאמר לאדם על הגג?

השיחה עם אדם במצוקה מונחית על ידי התייחסות לשני מאפיינים



שני מאפיינים משותפים לאנשים במצוקה חריפה





עקרונות של סיוע במצבים אובדניים

שלב שני

- חשיבה על דרכי התמודדות וגיוס תמיכה מהסביבה

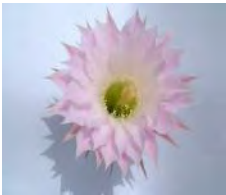
שלב שלישי

- שינוי בתפיסת מצבו של הפונה, ניסיון להאמין במוצא מהמצב

- צירת קשר של אמון דרך אמפתיה, הכלה, קבלה ולגיטימציה
- שאלת ה – שאלה
- ברגישות ובלי שיפוטיות

שלב ראשון

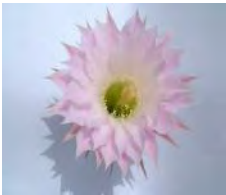




מה עושים?

- ✓ הקשבה ואמפתיה: מתחברים אל המתבגר/האדם ממקומו.
- ✓ קבלה: לא מתווכחים, לא מטיפים, לא מחטטים.
- ✓ הכלה: מכילים את דבריו, גם אם הם קשים ונוגדים את השקפת עולמי. כך אנו מאפשרים לו לחוות חוויה חיובית שמוסרת לו שהוא מובן, מכבדים את רצונו, למישהו איכפת ממנו והוא לא לגמרי לבד.
- ✓ ונטילציה: הקשבה תוך מתן אפשרות דיבור. לא פעם עצם הדיבור מוריד רמת סיכון בכוונת ההתאבדות.
- ✓ לאפשר אוורור הרגשות והמחשבות.
- ✓ הערכת מסוכנות: כוונה, מתי, איך, איפה. ניסיונות בעבר, דיכאון.
- ✓ באופן רגיש ומכבד לאסוף אינפורמציה מזהה.
- ✓ לדלות מתוך הדברים כוחות, גורם חברתי תומך (בן זוג, ילד, הורה, אחים, בע"ח או כל דמות משמעותית אחרת ברגע נתון זה)
- ✓ הפעלת גורמי הצלה (משטרה, מד"א) כאשר רמת הסיכון גבוהה





ראפ מציל חיים



<https://youtu.be/Ju6Q8Azcmg>

תודה על ההקשבה!



www.shiridaniels.com

www.facebook.com/shiridaniels

תזכורת הקשבה
שבועית