



הגשת עזרה ראשונה נפשית במצבי סיכון לאובדנות – מדריך *ד"ר שירי דניאלס

בכל 40 שניות מישהו בעולם מתאבד וכל 41 שניות נותרים אחריו אנשים מרוסקים, שמנסים למצוא במעשה פשר. בישראל, לא עובר יום ללא התאבדות של לפחות אדם אחד, מאות בני אדם מדי שנה. חלקם אנשים ידועים ובעלי שם, המעוררים התעניינות תקשורתית ושיחות סלון, ואילו אחרים נשארים אנונימיים בקרב הציבור הרחב במותם כמו בחייהם. המאפיין המשותף לכולם הוא אותו כאב רגשי נורא שאותו רצו להפסיק בכל מחיר והדרך האומללה שבה עשו זאת. ברוב המקרים של המקרים, התאבדות ניתנת למניעה ומניעת אובדנות אינה חלקה השמורה לאנשי המקצוע בלבד. להקשבה ולתמיכה חברתית של הסובבים קיים ערך שלא יסולא בפז ויכול להציל חיים. אז איך נזהה מצוקה אובדנית וכיצד עלינו לפעול – שלב אחר שלב?

שלב ראשון: מודעות לגורמי סיכון ורגישות לסימני מצוקה

מרבית המתאבדים סבלו ממצוקה נפשית חריפה ובעיקר מדיכאון. מצב רוח ירוד, היעדר עניין והנאה מפעילויות שהיו משמעותיות בעבר, הפרעות סביב שינה ואכילה, כאבים, פסימיות וריקנות, ירידה ביכולת הריכוז ובקבלת החלטות, מחשבות חוזרות על מוות, אנרגיות דלות והימנעות מפעילות חברתית – הנם מסימני המרכזיים.

בנוסף לגורמי הסיכון, קיימות אוכלוסיות בסיכון שיש להיות ערניים אליהם במיוחד. אוכלוסיות אלה כוללות בני נוער וצעירים, קהילת הלהט"ב, נפגעי/ות תקיפה מינית, אלימות והתעללות, גברים ואבות בודדים וגרושים, עולים וקשישים. הסיכון לאובדנות גדל משמעותית במקרים של ניסיון התאבדות קודם או היסטוריה משפחתית של אובדנות.

מעבר לכך, קיימים אירועי לחץ נקודתיים או מתמשכים אשר מהווים שינוי קיצוני, העלולים להוות טריגר להתאבדות. אירועים אלו כוללים אובדן (מוות, פרידה וגירושים), בריונות (פנים אל פנים או מקוונת), פגיעה ואלימות, חוויית השפלה או אובדן כבוד, אבטלה או פרישה מעבודה, גילוי מחלה קשה, הסתבכות בפלילים וחשיפה להתאבדות (הדבקה).

ככל שגורמי הסיכון רבים יותר, הסיכון לאובדנות עולה. יש להדגיש כי אנשים שונים מגיבים באופן שונה לאירועי חיים משבריים. קיומם של גורמי חוסן אישיים וסביבתיים (יכולת גבוהה של פתרון בעיות, תפיסה אופטימית, מוכנות לבקש ולקבל עזרה, רשת תמיכה) מהווים גורמים מגנים המקטינים את רמת הסיכון, בעוד היעדרם מעלה אותו.

במרבית המקרים, אנשים שחושבים על התאבדות משדרים לסביבה (באופן מפורש או מרומז) את כוונתם. עלינו להיות קשובים ורגישים לתשדורות אלה ולא לתת להן לחמוק מאיתנו ללא התייחסות. התבטאויות מילוליות מעוררות דאגה, יכולות להיות ביטוי של חוסר תקווה, חוסר משמעות וחוסר טעם בחיים, יחד עם תחושת ייאוש וחוסר מוצא. גם ביטויים על אודות פעולות בלתי הפיכות וסופיות ותיאור התועלת שתצמח מהמעשה (קץ לסבל, פתרון הבעיות, שקט, הימנעות מתחושת נטל) מהווים סימני אזהרה. פעולות מעוררות חשד עלולים לכלול הסדרת עניינים אישיים וחלוקת רכוש או דאגה לזמינות אמצעים שעלולים להרוג.



שלב שני: הקשבה וניהול שיחה, שאלת ה - שאלה

הקשיבו לאדם וגלו התעניינות בשלומו, ברגשותיו ובמחשבותיו. כך למשל ניתן לשאול: "שמתי לב שאתה נראה עצוב/ מוטרד/לחוץ בזמן האחרון. מה קורה איתך?" במהלך השיחה שמים לב להימצאותם של גורמי סיכון וסימני אזהרה ומאפשרים לאדם להתבטא באופן חופשי ופתוח.

אל תפחדו לשאול על אובדנות בצורה ישירה

לאחר זיהוי סימני האזהרה חשוב מאד שלא להימנע משאלת האובדנות. על השאלה להיות ישירה, רגישה ונטולת הטפת מוסר. ניתן לשאול בפשטות: "היו לך מחשבות על התאבדות?" או "האם חשבת או תכננת למות?". מחקרים מוכיחים כי השאלה, אינה מכניסה רעיונות לאנשים שלא חשבו על כך ומנגד יש לה יכולת להציל חיים! יש להימנע משאלת השאלה באופן שיפוטי וביקורתי כגון: "אתה לא הולך לעשות משהו אידיאוטי, נכון?"

ככל שהאדם חש בודד יותר, גובר החשש שהוא יפגע בעצמו. ההבנה הרגשית למצוקתו היא הנוגדן הטוב ביותר לתחושת הבדידות הנוראית שבה הוא שרוי. עלינו לגרום לאדם לחוש מובן ובודד פחות בסבלו. אנו נדרשים לקבל את האדם לצדנו, למרות המצב הקשה שאליו נקלע, ללא שיפוטיות וביקורת על אודות רגשותיו, מחשבותיו או מעשיו. ההבנה וההכלה שלנו אותו אינן מעלימות את הייסורים, אך הן מאפשרות לו להתמודד עמם כשהוא מחוזק יותר ואינו לבדו. אנו מבחינים בין הבנה וקבלה של הרגשות האפלים והמחשבות האובדניות לבין הצדקתם. ניתן לגלות הבנה (להבדיל מהסכמה) לנסיבות שהובילו אדם למחשבות על אודות התאבדות, ובה בעת לשלול את המעשה.

שלב שלישי: הפניה לקבלת עזרה מקצועית ובעת הצורך הזעקת גורמי הצלה

בשלב זה המשימה שלנו היא לטעת תקווה ואמונה שיש מוצא. מסרים מרכזיים:

- ✓ אתה לא לבד, אתה חשוב לי
 - ✓ גם לבעיות קשות ומורכבות יש יותר מפתרון אחד
 - ✓ גם אנשים חזקים חווים רגעים "חלשים" של חוסר אונים, חרדה וספק. משברים הם חלק מהקיום האנושי
 - ✓ פנייה לעזרה מסמלת חוזק וכוח נפשי
 - ✓ יש אנשי מקצוע ומומחים שיודעים איך לעזור לך. תן לזה צ'אנס
- כאשר אדם נמצא בסיכון אובדני מידי (מאיים לפגוע בעצמו, השאיר מכתב המצביע על כוונת התאבדות, פרסם פוסט או שלח הודעה מדאיגה ברשת חברתית), חשוב ליצור קשר, להרחיק אמצעים מסכנים ולא להשאיר אותו לבד עד להגעת כוחות הצלה או עד להבאתו להערכה ולקבלת עזרה מקצועית.

זקוקים לתמיכה? חייגו 24/7: 1201, לסייע אונליין: <https://www.eran.org.il>

*ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן ומחברת הספרים "עוצמת ההקשבה – כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה רגשית ומשבר" ו "כאב אנלוגי בעידן דיגיטלי" בהוצאת מטר.