

שיר אלוני

מדריך מיוחד: סימנים לזיהוי וטיפים לסיוע למי שמצויים במצוקה רגשית

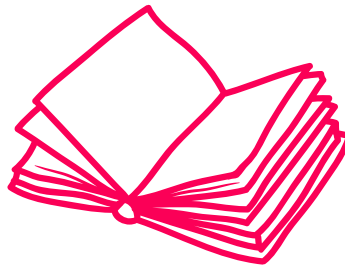
מאת: שיר אלוני



יוני 2023

תוכן עניינים:

- המצב כיום - נתונים נכון ל-2023
- מדוע קיים סיכון מיוחד בגיל ההתבגרות
- זיהוי סימני מצוקה / דיכאון
- כיצד נתמוך באדם במצוקה
- זיהוי גורמי סיכון למעשה אובדני
- מה עושים כשיש סכנה מיידית למעשה אובדני
- סיכום ומקורות





המצב כיום

לפי ישיבת ועדת זכויות הילד בכנסת בשנת 2023 לנושא, לצד מקרי ההתאבדות הבודדים המוכרים, מדי שנה מתועדים מאות רבות של ניסיונות התאבדות של ילדים ובני נוער עד גיל 18. 40% ממי שניסו לשלוח יד בנפשם בשנה שעברה היו בני נוער מתחת לגיל 14. מנתוני המועצה לשלום הילד עולה כי מספר ניסיונות ההתאבדות המתועדים (שהתקבלו בחדרי מיון בבתי חולים) בקרב קטינים בשנת 2021 גדול בכ-27% ממספר הניסיונות ב-2020 ועומד על 1,042 מקרים שדווחו בשנה זו. קיימים נתונים על עלייה בשיעור מקרי ההתאבדויות בצה"ל. באוכלוסייה הכללית, לפי נתונים רשמיים, כ-500 בני אדם בשנה בישראל למרבה הצער מתים מאובדנות. המאפיין המשותף לכולם הוא אותו כאב רגשי נורא שאותו רצו להפסיק בכל מחיר והדרך שבה זה קרה להם.

כא|11

פניות תלמידים לסיוע רגשי בשנת 2022

50% דיווחו על בדידות

20% דיווחו על פגיעה עצמית
וניסיונות אובדנות

44% דיווחו על חרדה ודיכאון

נתונים: עמותת עלם לנוער במצבי סיכון



מדוע קיים סיכון גבוה במיוחד לאובדנות בגיל ההתבגרות?

גיל ההתבגרות הוא תקופה של התפתחות מהירה – פיזית, נפשית ופסיכו-חברתית.

תקופה זו קריטית משום שהיא כרוכה בקונפליקטים רגשיים וחברתיים, במתחים, בלחצים ובקשיים בבית ובבית-הספר. זאת בנוסף למתחים החדשים שנוספו עם עלייתן של הרשתות החברתיות, מדדי פופולריות המייצרים לחצים חברתיים שמהם אין הפסקה או יכולת לברוח הביתה כי זה אתך בכיס, במיוחד לאור משבר הקורונה שהוביל לריחוק חברתי.

מתבגרים עשויים להתמודד עם קשיי ההתבגרות בדרכים שונות: תוקפנות, מרד, התכנסות עצמית, התרחקות פיזית מהקושי (בריחה מהבית), ביטוי הקושי בדרך של סימפטום פסיכוסומטי, או – במקרים קיצוניים – בניסיון התאבדות.



כיצד נזהה סימני מצוקה / דיכאון?

כאשר אדם שרוי במצוקה, הוא רואה את הדברים בשחור ולבן. עבורו, השמש אינה זורחת ברגע זה. לא תמיד לאדם במצוקה יהיו הכוחות הנפשיים לפנות אלינו לעזרה ולכן נצטרך לשים לב למספר סימנים, שיכולים להעיד על מצוקה נפשית:

התנהגותי:

- אנרגיות דלות ורמת פעילות נמוכה.
- הזנחה עצמית - לדוגמה הימנעות ממזון והיגיינה.
- הימנעות ממעורבות חברתית.
- התנתקות מהסביבה.

קוגניטיבי:

- טווח ריכוז נמוך -בלבול -קושי בתהליכי קבלת החלטות
- פסימיות -דימוי עצמי נמוך.

רגשי:

- מצב רוח ירוד. -אי־שקט ומתח פנימי. -חרדה.
- היעדר עניין והנאה בפעילויות שבעבר הסבו לאדם זה הנאה.
- תחושת ריקנות והיעדר משמעות.

גופני:

- הפרעות שינה / שינה מרובה. -שינויים בתיאבון. -תשישות.
- תלונות חוזרות על כאבים שונים.

מעבר לסימנים אלה, אפשר לשים לב לעוד פרטים:

1. אם הסימנים קורים ביותר ממסגרת חיים אחת, המצוקה גדולה יותר (גם בלימודים, בבית, בעבודה). יותר אנשים מבחינים שמהו אינו כרגיל.
2. לאדם זה קרה לאחרונה משבר אישי שהגיוני כי יהיה במצוקה נפשית בעקבותיו: לדוגמא במקרים של אובדן, פרידה או מחלה.
3. ככל שהאדם מעיד על עצמו שהוא מסוגל להתמודד עם המשבר, ככה המצוקה הנפשית נמוכה יותר.
4. משך המצוקה: המצוקה גבוהה יותר ככל שסימני המצוקה נמשכים זמן רב יותר.
יהיו גם ביטויים חוזרים וכפולים להבעת המצוקה ("אני מרגישה רע, שבורה, הרוסה").
בחירת המילים מסמלת לרוב את מוקד הקושי הרגשי:
"נורא קשה לי. זה גדול עלי ואני פשוט לא מסוגלת לשאת יותר",
"אני יוצא מדעתי. כבר לא מזהה את עצמי במראה".
בנוסף ניתנים לזיהוי ביטויים המציינים התנהגויות או תופעות הנתפשות כקיצוניות וטוטאליות:
"אני בוכה כל הזמן... מיואשת מחיי", "אני אף פעם לא מחייכת", "שום דבר לא עוזר לי".
לעתים, האדם יעשה שימוש במטאפורות ובדימויים המשקפים את תחושת השבר בחייו:
"זה שבר אותי לרסיסים", "אני גמורה. הוא הרס כל חלקה טובה שבי", "אני על הרצפה. בקנטים".



כיצד נתמוך באדם במצוקה?



מה כן לעשות:

- +להראות זמינות ופתיחות לשיחה או להציע את הדרכים מתי ואיך אפשר לשוחח (ברמה המשפחתית / חברית / קהילתית / חינוכית בנוסף לטיפול מקצועי).
- +מתן מקום לביטוי רגשי: העיקר – להקשיב, להקשיב ולהקשיב.
- +מרחב לבטא את הרגשות בכנות וללא חשש משיפוטיות ומביקורת.
- +אווירה נוחה ומתן לגיטימציה מלאה להבעת כל קשת הרגשות הכואבים.
- +להיות עם הזולת במקום שהוא נמצא בו.
- +להתקדם בקצב שלו.
- +לשאול על הדברים שכן מצליחים, העוגנים שמעניקים משמעות לחיים והדברים להודות עליהם.
- (בני משפחה, חברים, תחביבים, בעלי חיים, פעילויות, ספרים, מוזיקה וכדומה).
- +לבחון ביחד אלטרנטיבות לפתרון ואנשים ומשאבים שיכולים לעזור להתגבר על המצוקה - אבל לתת לאדם להציע את העצות לעצמו ולומר מה הוא/היא חושבים על הפתרונות האלה.
- +לעודד את היכולת לפנות לסביבה הקרובה ולחזק את מעגלי התמיכה בקהילה - חברים, בני משפחה, מסגרות קהילתיות (וגם, לחזק את הבנאדם על שדיבר ונפתח אליכם).
- +לעודד את השימוש ביצירה, האזנה למוזיקה, צפייה בסרטים, הרפיה, מדיטציה, ספורט, כתיבת הודיה.
- +עידוד התקדמות בצעדים קטנים ומדודים, עקב בצד אגודל.
- +לא להישאר עם זה לבד - בעצמנו לפנות לתמיכה וחיזוק חבריים או מקצועיים.



מה לא לעשות:

-לא לכפות שיחה על אדם שלא מעוניין לדבר.
-להימנע ממחיקה/ביטול של הרגשות/דחייה - להפך, לתת להם מקום להתבטא.
-לא לנסות לייפות או למצוא את החיובי במה שקורה, כי גם זה סוג של דחייה וצמצום של המקום לכאוב.
-להימנע ממתן עצות ודעות ("את חייבת ל...").
-לא להביע אכזבה או ביקורת אם משהו שהצעתם לא התקבל. במקום זה, להביע סבלנות.

יכולתנו לסייע לאחרים תלויה בכך שנצליח לשקף ולהבין את החוויה שלו כפי שהיא נתפשת בעולמו הפנימי, גם אם לא בהכרח להזדהות אתו. האמפתיה שנגלה היא זו שתאפשר לנו להמשיך ולהעמיק את הקשר עם הזולת. אם נתגבר על הנטייה להוביל את האדם שלצדנו "לחשוב חיובי" ונהיה לצדו גם בתהומות הכאב ובבורות השחורים שהוא מרגיש שהוא נמצא בתוכם, נוכל להעביר לו מסר חשוב של קבלה והערכה, שותפות ותמיכה.

ומה אם זה חמור ממש - על הגבול של סיכון למעשה אובדני?

יש מקרים שבהם חובה להפנות לגורם מקצועי ללא דיחוי - כשאתם מרגישים שזה גדול עליכם לטפל בזה או כשיש סימנים שמעידים על מצוקה יוצאת דופן: התנהגות חריגה או בלתי הולמת של בן שיחכם, מראה מוזנח ומרושל, הבעת פנים קפואה, אפתיה והתנהגות המרמזת על סיכון אובדני.
אדם המצוי במצוקה אובדנית חווה הצפה של רגשות כואבים עד רמה של חוסר יכולת להתמודד איתם, כשהמוות נחשב פתרון להפסקת הכאב הזה. זה עוטר את כל המחשבות ואין לו פתרון אחר באופק.
עלינו לגרום לאדם לחוש מובן ולא לבד - על ידי זה שנאמר בקול שאנחנו מבינים את הרגשות והמצב הקשה, מקבלים אותו ללא שיפוטיות וביקורת על אודות רגשותיו, מחשבותיו או מעשיו. ההבנה וההכלה שלנו אותו אינן מעלימות את הייסורים והבדידות, אך הן מאפשרות לו להתמודד עמם כשהוא מחוזק יותר ואינו לבדו.

חשוב לזכור! עצם השהות המשותפת עם האדם בצער ובקושי בלי להאיץ בו, מעניקה לו תחושת קרבה ומפיגה את בדידותו.



זיהוי גורמי סיכון העלולים להוביל למעשה אובדני

- הפרעות נפשיות.
- היסטוריה של ניסיונות התאבדות קודמים.
- חוסר בקבלה חברתית/ התמודדות עם דחייה, בדידות, חרם או בריונות.
- קשיים בעיצוב הזהות המינית.
- בעיות משפחתיות כגון גירושים, אובדן הורה, התעללות והזנחה.
- דפוסים משפחתיים לקויים: היעדר קשר דגשי חם, תומך ומזין.
- התמודדות עם משבר הגירה וקליטה (עולים חדשים).
- משברים ואירועי חיים טראומטיים: חוויות אובדן ופרידה.
- בעיות עם החוק.
- קשיים ביחסים בין-אישיים ורומנטיים.
- משבר חברתי.
- חוויות אלימות, התעללות דגשית, פיזית ו/או ניצול מיני.
- קושי לימודי.
- חשיפה למסרים מסכנים באמצעי התקשורת ובאינטרנט.



הנורות האדומות

- מחשבות התאבדות. -חוסר תקווה. -חוסר אונים. -תחושת נטל על אחרים.
- תחושה של הימצאות במלכוד. -תחושה של בדידות בלתי נסבלת.
- מסוגלות להתאבד. -חשיפה להתאבדויות של אחרים.
- זמינות של אמצעים להתאבדות: נגישות לתרופות הדורשות מרשם, סמים, אלכוהול ו/או לכלי נשק.
- סימנים חריפים של מחלת נפש.
- שינוי דרמטי במצב רוח. -זעם קיצוני.
- ניסיון אובדני שמתבצע. -תכנון לפגיעה עצמית. -התנהגויות מכינות.
- ביטוי מילולי ישיר של כוונה למות.

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.



מה עושים כשישנה סכנה מיידית למעשה אובדני?

שימו לב! ככל שאדם מרבה בפרטים על ההתאבדות המתוכננת (מועד, מקום, אופן ההתאבדות), גדל הסיכון שיוציא את תוכניתו לפועל. אם האדם ניסה בעבר להתאבד, הסיכון גבוה יותר, מאחר שהוא שבר את המחסום בין מחשבה למעשה.

+ התערבות שתכלול בשלב ראשון שיחה מסייעת, הפניה לטיפול מקצועי, ובעת הצורך גם הפעלת גורמי הצלה כמו מד"א או משטרה.
+ לזכור שדיווח על מצוקה דגשית של אדם ועל נטיות אובדניות אינו בשום אופן בבחינת "הלשנה" אלא דיווח מתוך חברות ואכפתיות אמיצה, לצורך הצלת חייו.
+ חשוב להרחיב את מעגלי התמיכה ככל האפשר ולשתף בני משפחה, חברים ואנשי מקצוע המתמחים בתחום.

גורמים שיכולים לעזור למתן ולמנוע את המעשה האובדני:

- תמיכה מיידית.
- תמיכה חברתית.
- חשיבה על תוכניות לעתיד.
- הימצאות בטיפול מקצועי.
- תחושת מחויבות למשפחה.
- ערכים אישיים המקדשים את החיים, אמונות ועמדות פילוסופיות או רוחניות, השקפה דתית שרלוונטיים לאדם שמולכם.

אסור לשכוח: התאבדות היא מהלך שניתן למניעה, ומניעת אובדנות היא עסק של כולנו! האדם הסובל רוצה נאשות בעזרה מתאימה ושואף להצלה. גם אם אנו מטילים ספק במידת יכולתנו להיות לו לעזר, חשוב מאוד שלא להימנע מהקשבה פעילה לאדם במצוקה. ככל שנשאל ונגלה יותר התעניינות בתחושותיו ובמחשבותיו, נוכל ליצור דיאלוג אנושי, אמפתי וחם שכולנו זקוקים לו.



היי, אני שיר אלוני.
כשהייתי בת 10.5, אחי אורי ז"ל התאבד במהלך שירותו הצבאי.
כשהייתי בת 13, מצאתי גם את עצמי על הקצה.
במופע שלי "אל תוותרו" אני מספרת על מה שעברתי והדרך שעשיתי-
דרך של החלמה בעזרת יצירה.

אני אשמח להגיע ולספר את הסיפור שלי
לקהילות ולאנשים הזקוקים למסר הזה.

כאן אפשר לקרוא מידע נוסף וליצור קשר לגבי המופע,
ניתן גם ליצור קשר בטלפון/ ווטספ
054-4873248 או במייל sade.venue@gmail.com.



הסיכום מבוסס על הספר "**עוצמת ההקשבה**" מאת **שירי דניאלס**, מנכ"לית ער"ן, על הספר "נוער על סף תהום:
התאבדויות וניסיונות אובדניים בקרב בני-נוער" מאת אלן אפטר, על **כתבת "כאן חדשות"** (24.6.23)
וגם **כתבה זו** על עלייה בשיעור מקרי ההתאבדויות בצה"ל ועל פרוטוקולים משיבות הכנסת בנושא.