



התמודדות עם משבר אובדני אצל חבר/ה

אנריך ניס אליהו ולהתעוררות

נתחיל מהסוף – אפשר למנוע התאבדות! כל אחד יכול לעזור ולהציל חיים. רוב האנשים שנמצאים במשבר אובדני רוצים לחיות, אך הם מתקשים לעשות כן במציאות חייהם שנראית חסרת תקווה ומוצא. בניגוד לסטיגמה, לדבר על התאבדות עם מישהו במצוקה לא מוביל להגברת סיכון. צריך אומץ וגם קצת ידע איך לעשות זאת, ועל כך נפרט בהמשך. התאבדות הינה מגורמי המוות המרכזיים, בעולם מתאבדים כמיליון איש בכל שנה וקרוב ל-500 בישראל. כ-6000 איש מנסים להתאבד כל שנה בארץ. מצבי משבר הינם שכיחים, ומופיעים אצל כלנו בעתות לחץ כגון לימודים, עומס, תקופות מבחנים ועוד. לעיתים המשבר מתעצם והופך לכבד מנשוא.

מהם סימני האזהרה למשבר חריף שיש לשים לב אליהם?



- דיבורים על מוות, מחשבות אובדניות במישורין ובעקיפין, מחוות שונות כגון מסירת חפצים ומתנות, כתיבת מסרים/סטטוסים המעידים על מצוקה.
- אירועי חיים שליליים המעוררים דחק כגון כישלונות, פְּרֵדָה, אובדן, פגיעה גופנית, מצב משפחתי מורכב, אירוע טראומטי, מצבי לחץ ועומס רב.
- אירועי חיים ברשת - שיימינג, קורבנות, אלימות בפוסטים ובמסרים.
- דיכאון: התעצמות תחושות כגון עצב וייאוש, חוסר משמעות לחיים ובמיוחד העדר תחושת תקווה לשנינו והעדר הנאה מפעילויות.
- שימוש מוגבר בחומרים ממכרים ובאלכוהול
- שינויים בתפקוד: כגון היעדרויות ממסגרות עבודה ולימודים.
- נסיגה מקשרים ומחברת אחרים והיעדר מערכות תמיכה בין-אישיות.
- שינויים קיצוניים בהופעה החיצונית ושינויים בתיאבון ובדפוסי השינה.
- התנהגות אימפולסיבית והתנהגות מסכנת חיים.
- כלל האצבע מדגיש כי נוריות האזהרה צריכות להידלק כאשר חל שינוי מהותי לרעה בתפקוד אך גם שינוי פתאומי לחיוב אחרי מצב דיכאון הוא סימן אזהרה.



מה ניתן לעשות כאשר חבר/ה נמצאים במשבר אובדני?

- **לפנות ולשוחח.** אם משהו מהקרובים לנו מראה סימני אזהרה, יש לפנות אליו ישירות מבלי להסס ולהעלות את הנושא מתוך דאגה.
- **להקשיב.** לתת לו את מלוא תשומת לבנו. לא להפריע לדבריו, לא לשפוט, לא להתווכח או לבקר. המטרה אינה לפתור את הקושי/בעיה של האדם שלפנינו.
- **לתת תקווה.** לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד וחשוב להדגיש בפניו כי המצוקה הינה זמנית, ואילו ההתאבדות היא סופית. אנשים במצוקה אובדנית מתקשים למצוא פתרונות חלופיים ונוטים לפסול פתרונות קיימים. חשוב להנכיח את קיומם של פתרונות אחרים למצב. התקווה היא מרכיב מציל חיים!
- **לשאול את השאלה!** אם יש סיבות לחשש, אל תהססו לשאול באופן ישיר: "האם אתה חושב על התאבדות?", "האם יש לך מחשבות לסיים את חייך?" המחקר והניסיון מלמדים כי שאלות אלו מצילות חיים. הן אינן "מכניסות מחשבות" ולהיפך - הן מאפשרות שיח פתוח וזיהוי של אלו הנמצאים בסיכון.
- **להפנות לעזרה.** עודדו ונסו לשכנע לפנות לעזרה מקצועית. הדגישו את הערך הרב בפנייה זו שיכולה לסייע מאוד, גם אם כעת קיים קושי לראות זאת. אל תשארו עם זה לבד. גם אם החבר/ה משיבעים אתכם לא לשחק. פנו למישהו שאתם סומכים עליו והעזרו.



לאן אפשר להפנות?

- באינטרנט: צ'אט ופורומים של ער"ן סה"ר.
- בקהילה: רופא משפחה, פסיכולוגים קליניים, מרפאות ציבוריות.
- חדר מיון: אם אתם סבורים כי קיימת סכנה מידית, גשו עם החבר/ה לחדר המיון הכללי הקרוב!



מה עוד חשוב?

לא להישאר עם זה לבד. היעזרו בנו - בצוות מרכז הנגישות, היעזרו בבני משפחה, בחברים ובגורמים מקצועיים ועברו אותם במצוקתו של האדם הקרוב אליכם כדי שתוכלו לתמוך בו ואחד בשני.

אפשר למנוע התאבדות. מותר וחשוב לדבר על מחשבות אובדניות עם מי שנמצא במצוקה ומשבר. חשוב להכיר את גורמי הסיכון והגורמים למצוקה, להקשיב ולהפנות לגורמי סיוע ולאנשי מקצוע בעת הצורך.

אסימט