

## אפילו ענני הגובה מניעת אובדנות בישראל 2020



פרופ' יוסי לוי בלז  
המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין  
המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי



**בשביל החיים**  
העמותה לתמיכה במשפחות  
שיקריהם התאבדו ולמניעת התאבדויות

יום עיון אורנים  
23.11.20

## שקופיות סיום

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



Study protocol | Open Access | Published: 23 May 2015

### The Friendship Bench programme: a cluster randomised controlled trial of a brief psychological intervention for common mental disorders delivered by lay health workers in Zimbabwe

Dixon Chibanda, Tarryn Bowers, Ruth Verhey, Simbarashe Rusakaniko, Melanie Abas, Helen A Weiss & Ricardo Araya

*International Journal of Mental Health Systems* 9, Article number: 21 (2015) | [Cite this article](#)

7959 Accesses | 35 Citations | 15 Altmetric | [Metrics](#)

## כוחה של קהילה המקרה של "כוח סבתא" בזימבבואה



05-04-19

### How a wooden bench in Zimbabwe is starting a revolution in mental health

In the early 2000s, when there were just two psychiatrists serving over 12 million people, Zimbabwe had to get creative to treat depression. Now, one bright idea—the Friendship Bench—is spreading far and wide.

- 12 פסיכיאטרים שמשרתים 14 מיליון תושבים.
- ריפוי באחוזים משמעותיים, ללא חזרה של הדיכאון.



8:30-14:00 | 10 | 9 | 19

היום הבינלאומי לנתינת התאבדות

## קהילה מצילה חיים

פרופ' יוסטון בלו, המחנקה למדעי ההתנהגות, תוכן המקדמי לחיפה

emotion | התאבדות | מסיבה | מרכז הבריאות הנפשית

שנתון המועצה לשלום הילד

# 876 ילדים ובני נוער ניסו להתאבד ב־2018

על פי הנתונים החמורים, מספר הקטינים עד גיל 14 שחוו ניסיון אוברני עלה בעשור האחרון ב־62% ■ שליש מבני הנוער מגלים כי נחשפו לאלימות או לאיומים ברשת, אבל רק מחציתם דיווחו על כך ■ מספר התיקים שנפתחו בגין עבירות מין כלפי קטינים עלה מתחילת העשור ב־27% ■ "התפקיד שלנו הוא להבטיח שהילדים יהיו בטוחים"



ילדים ובני נוער בסיכון. 28% נחשפו לכנייה בעלת אופי מיני ברשת

נחשפו להטרדה מינית ברשת, כלפיהם או כלפי מישהו אחר, לפחות פעם אחת במהלך השנה. לעומת זאת, 11% בשנת הקודמת. 49% מילדים ובני נוער שדיווחו בסקר על חשיפה למניעות ברשת, נמנעו על כן לדווח מלפני. עוד מראים הנתונים כי 14,424 תיקים בגין עבירות נגד קטינים בתוך המסגרת המוגהת לא נפתחו במסגרת ה־2018. 24% מהם נוגעים לעבירות בתוך המסגרת. מספר התיקים שנפתחו בגין עבירות מין כלפי קטינים עלה בשנת האחרונה לעומת ב־27% ב־2018. נחשפו 2,644 תיקים ב־2018. 74% מהם היו עבירות מין כלפי ילדות ונערות ו־26% כלפי ילדים ונערים. נשיא המרכז ריבלין אמר באירוע הנשקף השנתון כי "אחד הילדים שנתגלים לפנינו נמצאים בעולמות אחרים, אחר הילדים שגורמים בעצמם נכבש בעולמות, ולאחרונה התבשרנו על אחרים בנזקים של עוני סקסי ילדים, אלו מתגלים מאחורי הקלעים. הם מכורים לנו שוב ושוב ושותפים הראשון שלנו, של כולנו, המבוגרים, הוא להבטיח שהילדים שלנו יהיו בטוחים".

עוד יורו וריבלין, מבכירי המועצה לשלום הילד, נפתח לביטחון ואבטחה: המודעות של המטפלה בשנה האחרונה רק מקיפה את המבט, הפערים החסרים הנחלים חייב להיות שיתוף רחבי - המסלול מילני, עסקאות טוב למבחן הציבור, דיוקים לתחומים רחב כפני ימינו והימים ובפני עיני הילדים. שני ילדים למעשה נכנסו, אמר והשלים עם התגובה, המספר והכשלים בחודש ירדו גם השלכות הברורות מהחוקים לתב עתידית.

נוכח שנת תבתי הקוני אינם מעוררים ילדו מ־688 אלף ילדים בישראל חיים בעוני - כמעט כל ילד שלישי בישראל. לפי הנתונים, בשנת 2018, 34% מ־2,934,000 ילדים שחיים בישראל מתגוררים בעוניים. לעומת 29.4% בשנת 2017. פילוח האוכלוסייה מראה שמרבית באחד מכל המינים ילדים יזורים, כמגזר החרדי, 44.4% מילדים חיים מתחת לפף העוני, לעומת 58.4% בשנת הקודמת. תכורת העובדת נרשם שיפור קל, אבל הנתונים עדיין מסיירים.

746 ילדים ובני נוער התינו בשנת 2018 לחינוך מודע בעקבות ניסיון התאבדות - 655 בשנת 2017. מספר התיקים על פל 14 בשנת 2018 עלה ל־342 בשנת 2018, עלייה של 62%. שנתו המועצה לשלום הילד, שדווחה אתגול לניקיו המייגד ראובן ריבלין, קובע כי מאז 2008 ועד 2018 חלה עלייה של כמעט פי שלושה במספר התיקים שנפתחו בגין הטרדה מינית נגד קטינים. מ־4% ל־13%. המועצה מאמינה כי הנתון קטור לבטיחות הנושעה של עבירות מיניות.

57.8% לעומת 46.7% בשנת הקודמת, כ־35% מהמטפלות היו יזירות וזוהי תכנסת שמתחת לפף העוני, אי שרן נעורות לקיומן בסכסאות הביטחון האומי. 399,140 ילדים מוכרים

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## אז איך תופסים אותו בזמן?





המרכז לחקר האובדנות  
הכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

### האם האדם האובדני באמת רוצה "רק למות"?

- ההתאבדות הראשונה מהגשר בוצעה זמן לא רב לאחר השלמת הבנייה בשנת 1937.
- מאז, יותר מ-1700 התאבדויות מתועדות.
- בממוצע, אדם מתאבד מן הגשר כל שבועיים.
- צוות מיומן מונע לפחות 3 התאבדויות מדי שבוע.

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

The infographic features a background image of the Golden Gate Bridge. It includes a logo in the top right corner and a central title. Five hexagonal callouts contain key statistics and facts about the bridge's history and suicide rates. A small inset image shows a person sitting on the bridge railing.





■ חלק קטן מקופצים מהגשר ניצלו: קפצו אבל לא נהרגו כתוצאה מהאקט.

85 מטר של נפילה ←

120 קילומטר לשעה ←

4 שניות - זמן לחשוב ←


מה אתם מצפים שיהיו  
המחשבות שלהם בזמן הזה?

פרופ' יוסי לוי בלן, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



“The second my hands left the bar of the railing I said  
'I don't want to die. What am I going to do? This is it.  
I'm dead..' ” (Kevin Hines)

פרופ' יוסי לוי בלן, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

### WHERE ARE THEY NOW?

A FOLLOW-UP STUDY OF SUICIDE ATTEMPTERS FROM THE  
GOLDEN GATE BRIDGE (SEIDEN ET AL., 1978)

*Table 6*


**Survival Status by Sex, GGB Suicide Attempters**


Status	GGB		Total	
	M	F		
Survivor	308	144	452	$X^2 = 5.5$
Natural Death	25	8	31	$df = 2$
Violent Death Total	27	5	32	$p = .06$
Total	360	155	515	

**95% לא מהניצולים לא מתו ב-30 השנים שאחרי הניסיון**

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

HOT mobile 19:55 53% haaretz.co.il






צילום: אילוסטרציה בריאה בנפשה, סובלת ברוחה

## לורה, בת 24, תמות הקיץ על פי בקשתה

בריאה פיזית, אוהבת תיאטרון, צילום וכוס קפה טוב, הצעירה הפלמית קיבלה אישור לעבור המתת חסד בגלל סבל נפשי. בימים אלה היא תבחר את תאריך מותה. "אני חשה הקלה"


HOT mobile 19:54 53% themarker.com



## רגע לפני זריקת המוות, "לורה" בת ה-24 בחרה בחיים


בקיץ האחרון נגע ללבם של מיליוני קוראים ברחבי העולם סיפורו של צעירה בלגית בריאה פיזית, שבחרה וקיבלה אישור על פי חוק לסיים את חייה בגלל סבל נפשי. הסיפור הסתיים בדרך אחרת

שלמה פפירבלט  
19.12.2015 20:02 | עודכן ב- 19.12.2015

5 

זהו פרק סיום של סיפור שאני חייב לקוראי הבלוג, זה גם אות הפתיחה של מאבקי מצד אנשי מקצוע





המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

## עשרת הדברות של תחום האובדנות


### 10 COMMONALITIES OF SUICIDE

**Ten Commonalities of Suicide**

In his book *The Suicidal Mind*, Edwin Shneidman (a co-founder of the American Association of Suicidology, [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)) outlines what he calls "the 10 psychological commonalities of suicide":

1. The common purpose of suicide is to seek a solution: A suicidal person is seeking a solution to a problem that is "generating intense suffering" within him or her.
2. The common goal of suicide is cessation of consciousness: The anguished mind of a suicidal person interprets the end of consciousness as the only way to end the suffering.
3. The common stimulus of suicide is psychological pain: Shneidman calls it "psychache," by which he means "intolerable emotion, unbearable pain, unacceptable anguish."
4. The common stressor in suicide is frustrated psychological needs: A suicidal person feels pushed toward self-destruction by psychological needs that are not being met (for example, the need for achievement, for nurturance or for understanding).
5. The common emotion in suicide is hopelessness-helplessness: A suicidal person feels despondent, utterly unsalvageable.
6. The common cognitive state of suicide is ambivalence: Suicidal people, Shneidman says, "wish to die and they simultaneously wish to be rescued."
7. The common perceptual state in suicide is constriction: The mind of a suicidal person is constricted in its ability to perceive options, and, in fact, mistakenly sees only two choices—either continue suffering or die.
8. The common action in suicide is escape: Shneidman calls it "the ultimate egression (another word for escape) besides which running away from home, quitting a job, deserting an army, or leaving a spouse ... pale in comparison."
9. The common interpersonal act in suicide is communication of intention: "Many individuals intent on committing suicide ... emit clues of intention, signals of distress, whimpers of helplessness, or pleas for intervention."
10. The common pattern in suicide is consistent with life-long styles of coping: A person's past tendency for black-and-white thinking, escapism, control, capitulation ... the like could serve as a clue to how he or she might deal with a present crisis.

*The Suicidal Mind*  
E. Shneidman



פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

## העמדה הפנימית בהתאבדות הינה אמביוולנטיות

### THE COMMON INTERNAL ATTITUDE IN SUICIDE IS AMBIVALENCE.



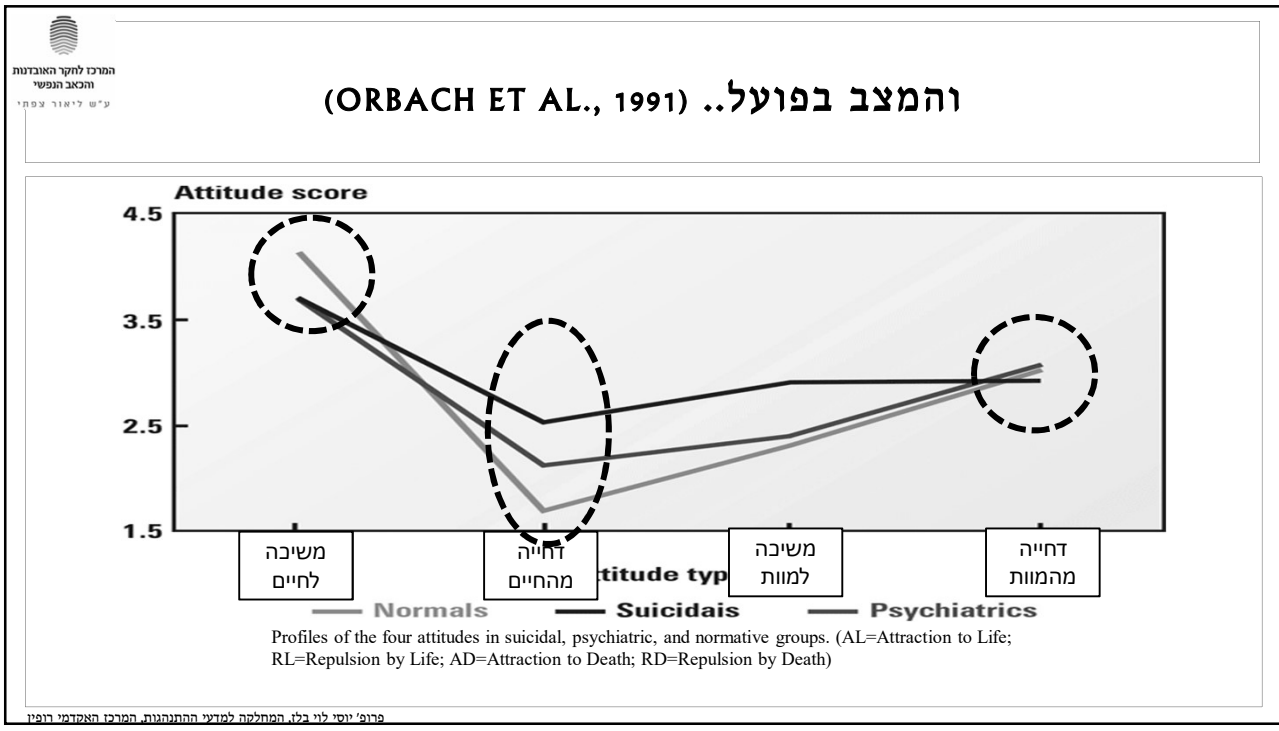
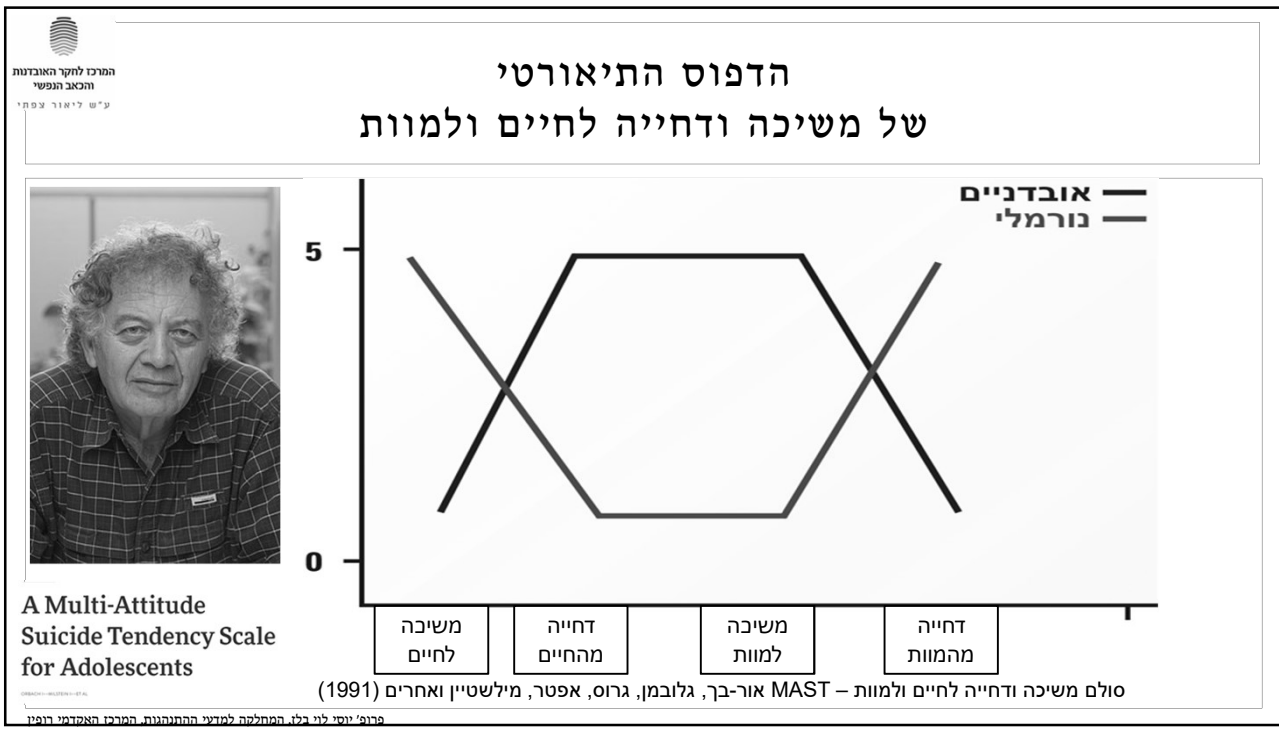
- לרוב, לאנשים החושבים על התאבדות (כולל אלו שלבסוף מתאבדים) יש רגשות אמביוולנטיים כלפי ההחלטה.
- הם רציניים וכנים לגבי הרצון למות, אבל במקביל הם מקווים למצוא דרך אחרת לצאת מהמצוקה

**"פרלמנט הנפש"**

The "parliament of the mind"

Shneidman, 1985

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



**"רצית למות או רצית להתאבד?"**  
**סיבות שצעירים נותנים להסבר הניסיון האובדני**

סיבה נוספת	סיבה עיקרית	
56%	28%	1. רצון למות
57%	22%	2. חיפוש הקלה לכאב הנפשי
55%	16%	3. בריחה ממצב בלתי נסבל
31%	11%	4. לגרום לאנשים להבין רגשותיי
29%	5%	5. לגרום לאנשים להצטער ולהתנקם
13%	1%	6. לגרום למישהו לשנות התנהגותו
25%	2%	7. להראות אהבה כלפי אחר
32%	6%	8. לבדוק אם אוהבים אותי
18%	2%	9. קריאה לעזרה
19%	18%	10. סיבות אחרות

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

**מיתוס**

המתאבדים באמת רוצים למות  
**ולכן לא ניתן לעזור להם**

**מרבית האנשים שמבצעים מעשה אובדני  
 אינם משוכנעים ברצונם למות  
 והם אמביוולנטיים לגבי המעשה**



**מציאות**



## מה נעשה היום?

דילמות לגבי התופעה?

הלך הרוח האובדני – מה חושב ומרגיש הצעיר שעל הגג?

זיהוי ותשאול על משבר אובדני – קווים כלליים

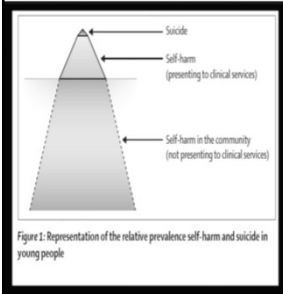
אילום: קובי יפרח

## מהי התאבדות?

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## הספקטרום האובדני

suicide attempt = A self injury with at least partial intent to die



- מחשבה אובדנית ideation
- נסיון אובדני suicide attempt
- נסיון מופסק (aborted)
- נסיון מופרע (disrupted)
- התאבדות (completed)

---

• NSSI = non suicidal self injury

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין (Posner K. et al, 2015)

## מי מתאבד?

סקירה אפידמיולוגית קצרה  
והשלכות על גורמי סיכון

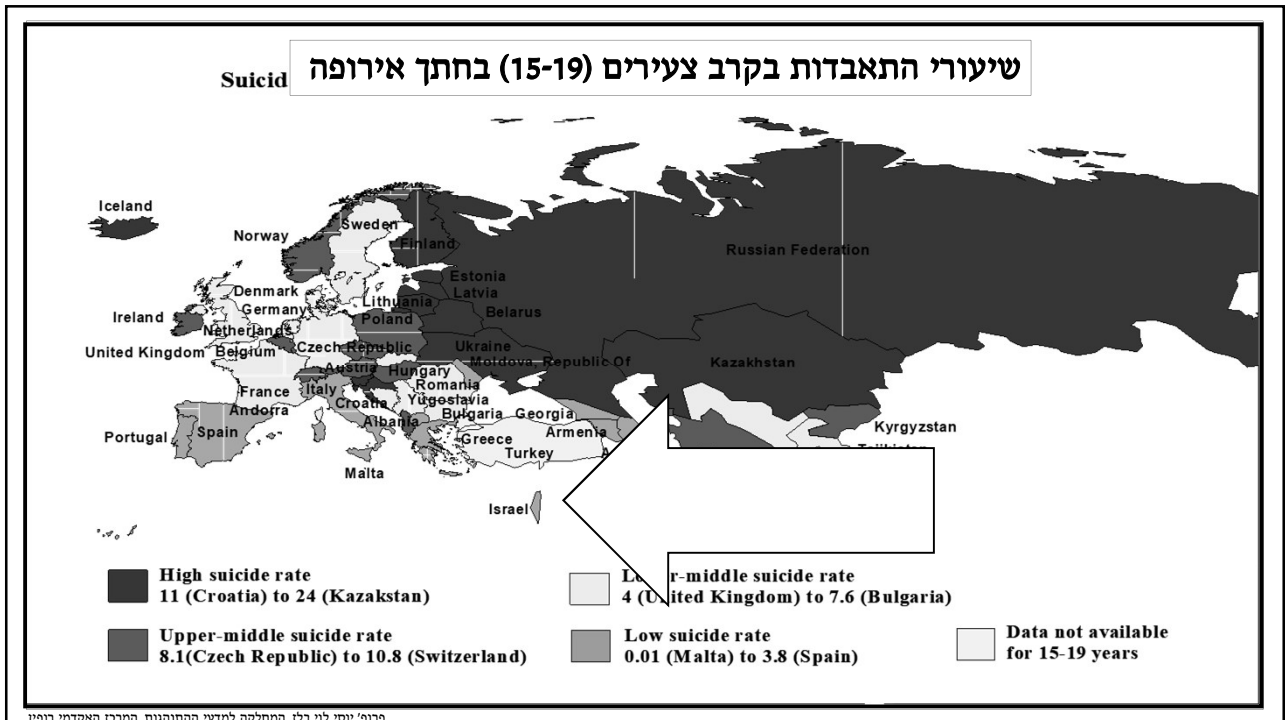
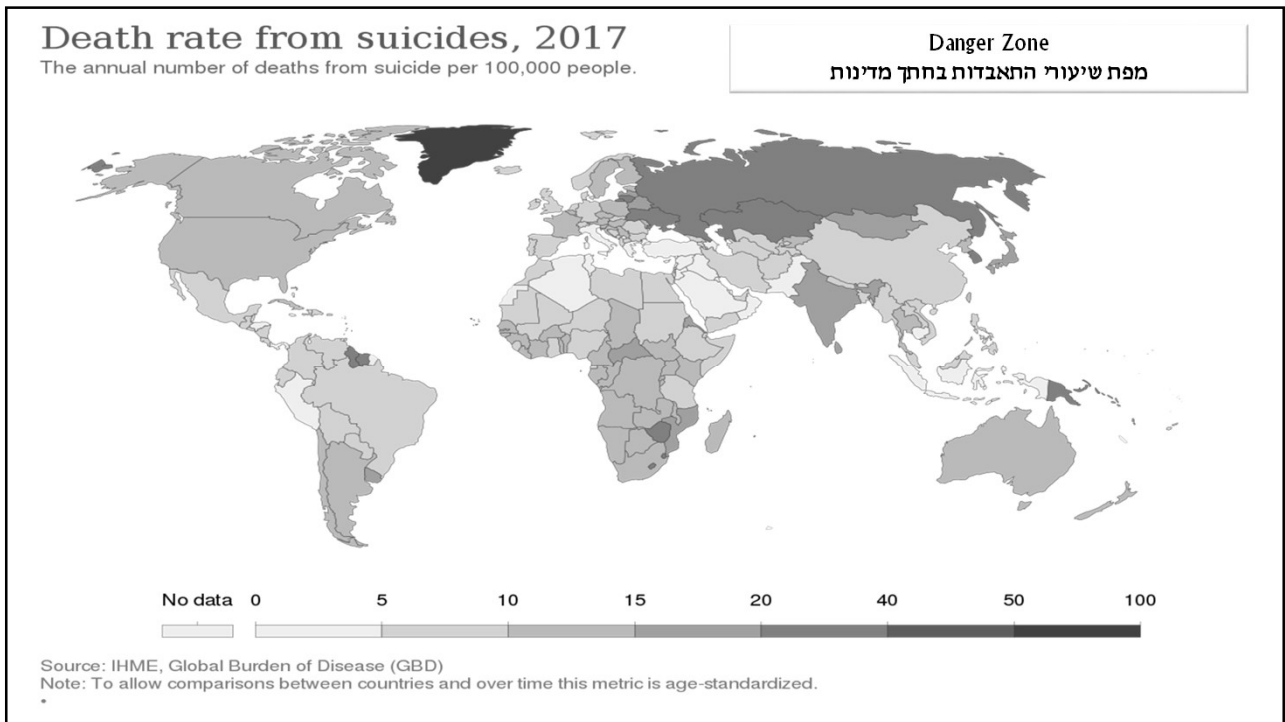
פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

**מדי שנה,**  
**מתאבדים בעולם מיליון בני אדם**



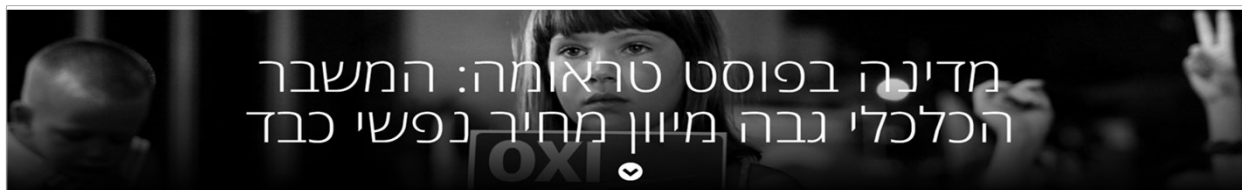
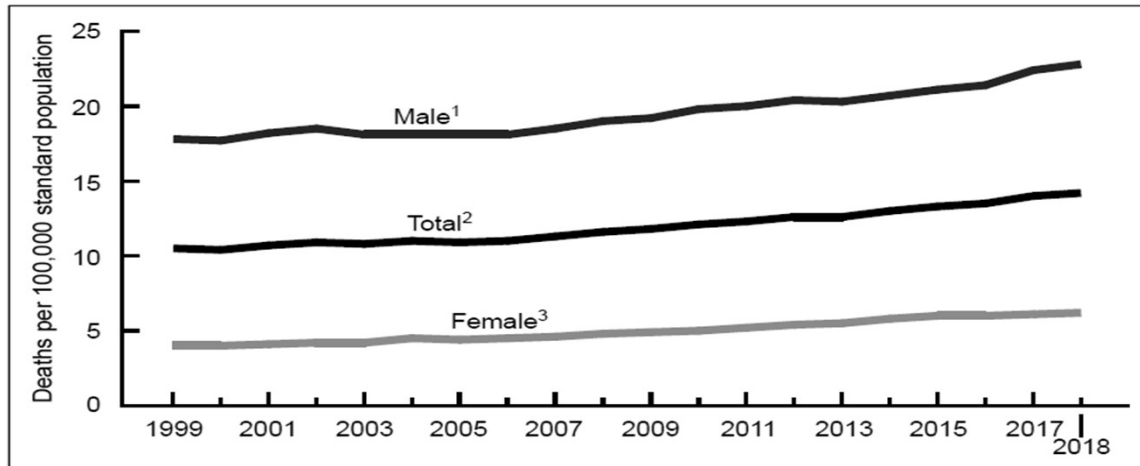
**ועוד כ-20 מיליון ניסיונות אובדניים**





## עלייה של 35% בשיעורי ההתאבדות בארה"ב בעשרים השנה האחרונות

Figure 1. Age-adjusted suicide rates, by sex: United States, 1999–2018



## מדינה בפוסט טראומה: המשבר הכלכלי גבה מיוון מחיר נפשי כבד

**מאות אלפים איבדו את מקומות העבודה שלהם, ההכנסה לנפש קוצצה באכזריות והמסים עלו. היוונים עדיין לא התאוששו מעשור של משבר כלכלי קשה והנתונים אינם מעודדים: שיעור הסובלים מדיכאון ומספר ההתאבדויות עלה באופן חד ומערכת בריאות הנפש לא עומדת בעומס**

13 תגובות | 11 שיתופים | שמואל

08:14 | עודכן ב: 11.02.2019 08:07  
ניו יורק טיימס

השלכות המשבר הכלכלי שבו שרויה יוון זה עשור קשות ביותר: מאות אלפים איבדו את מקומות העבודה שלהם, ההכנסה לנפש קוצצה באכזריות והמסים עלו. תקוות לעתיד טוב יותר התבדו. אנה בת ה-68 משלמת מחיר כבד במיוחד: בעלה בן ה-66, נהג אוטובוס בגמלאות, התאבד בפארק לפני שנתיים אחרי שקצבתו קוצצה למינימום. "הוא אמר לי שוב ושוב: 'עבדתי כל כך הרבה שנים. מהי יישאר לי מזה? איך נשרוד?'" אומרת אנה. בעקבות טיפול פסיכותרפי שנמשך שנתיים החליטה לעזור בהתנדבות לסובלים מבעיות נפשיות. שיעור הסובלים מדיכאון ומספר ההתאבדויות עלו באופן חד בתקופת משבר החוב ביוון, כך עולה ממחקרים ומדבריהם של מומחים במערכת הבריאות. הנושאים כפופים על...

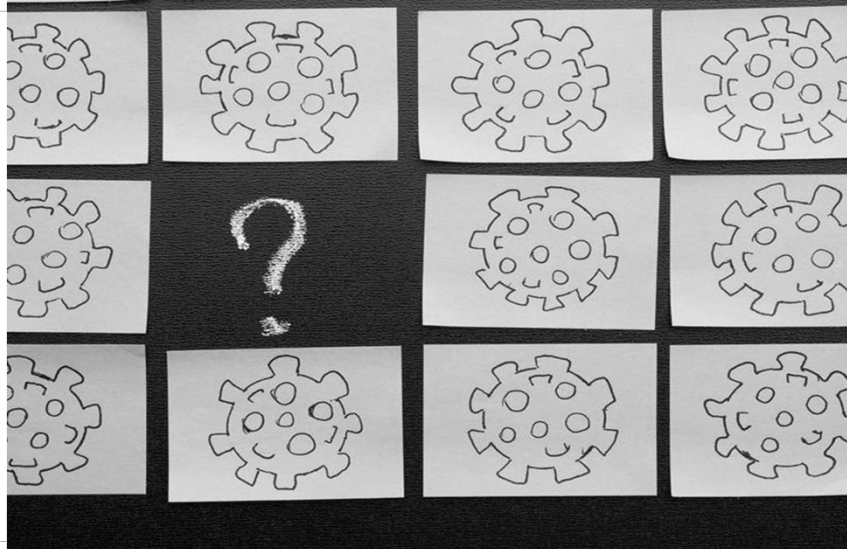
**עלייה בשיעורי האובדנות  
והדיכאון ביוון  
2019**





המרכז לחקר האבדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ל"אור צפתי

## מה צופן לנו העתיד



225/2020

### החוסן האזרחי בתקופת משבר הקורונה, בקרב בני 21 ומעלה: ממצאים מהגל השלישי של הסקר שנערך באמצע יולי בצל המשבר

Civil Resilience During the Coronavirus Crisis, Findings from a Follow-Up Survey



**מצבם הבריאותי של 8.5%** (כ-478.6 אלף איש) מבני 21 ומעלה, החמיר בתקופת המשבר. בקרב בני 65 ומעלה, השיעור גבוה יותר – 13%.

**מצבם הנפשי של 26%** (כ-1.5 מיליון איש) מבני 21 ומעלה, החמיר ('החמיר' או 'החמיר מאוד') בתקופת המשבר.

- תחושה של **לחץ וחרדה** מלווה בתקופת זו 42% מהאוכלוסייה – כ-2.4 מיליון איש (15% 'במידה רבה' ו-27% 'במידה מסוימת') לעומת 33% בגל הקודם.
- תחושת **דיכאון** מלווה 21% מהאוכלוסייה לעומת 16% בגל הקודם; תחושת **בדידות** מלווה 19% מהאוכלוסייה, בדומה לגל הקודם.
- הכוונה לגל השני של הסקר שנערך לאחר היציאה מהסגר בתאריכים 11.5.2020 עד 14.5.2020.

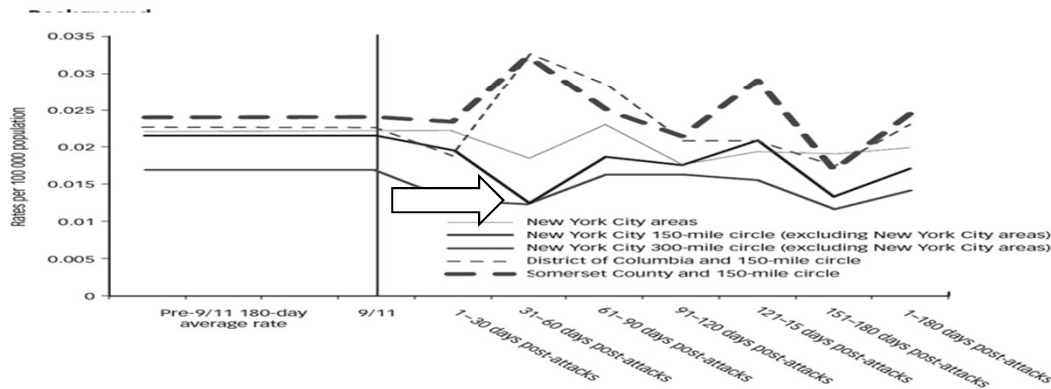
## מה ניתן ללמוד מההיסטוריה על תקופות משבר והזמן שלאחריה



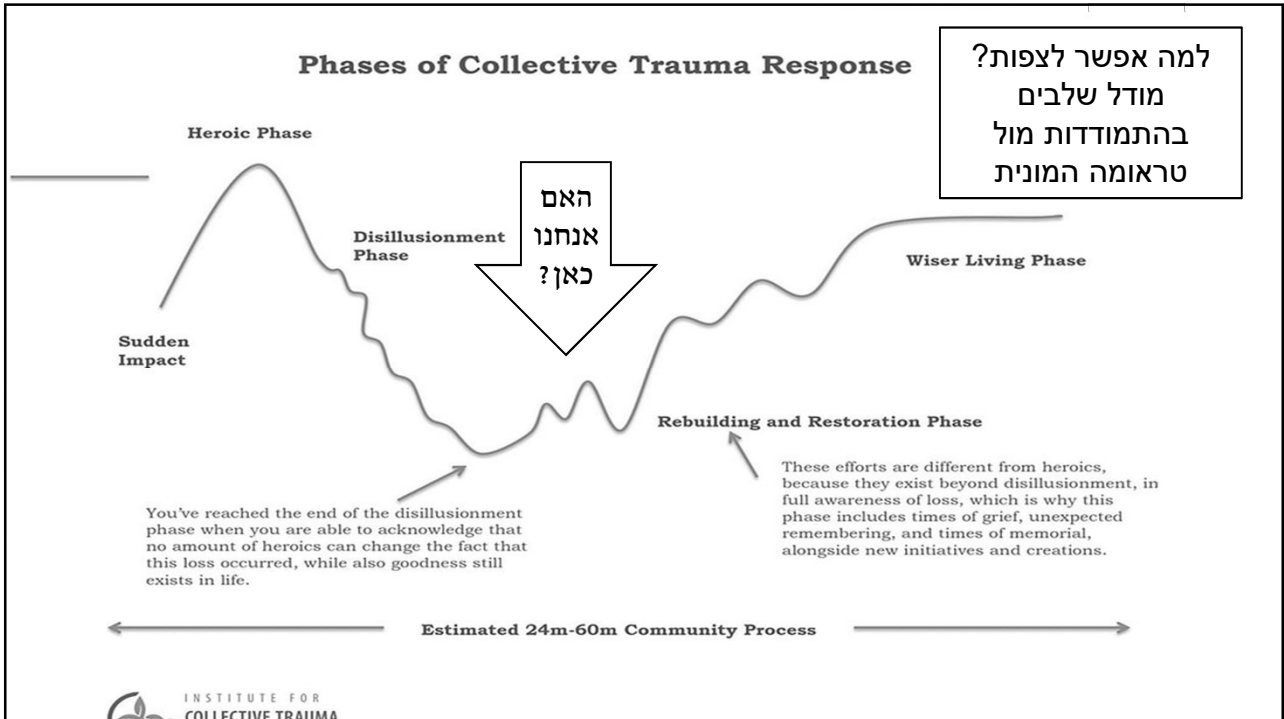
Batty et al., Translational Psychiatry 2018

## Effect of 11 September 2001 terrorist attacks in the USA on suicide in areas surrounding the crash sites

Cynthia A. Claassen, Thomas Carmody, Sunita M. Stewart, Robert M. Bossarte, Gregory L. Larkin, Wayne A. Woodward and Madhukar H. Trivedi



Suicide rates per 100 000 people for 2001 by time interval and geographic region.





משרד הבריאות  
נתיים בריאים יותר  
אגף תמיכה

## מספר מקרי חשד להתאבדות שהגיעו למכון לרפואה משפטית 2019 ו-2020

**נתונים ראשוניים חלקיים**

	2020	2019	חודש /שנה
	29	21	ינואר
	27	18	פברואר
	16	25	מרץ
	19	29	אפריל
	33	22	מאי
	32	19	יוני
	19	27	יולי
	25	24	אוגוסט
שינוי % 2020/2019	21	24	ספטמבר
	23	18	אוקטובר
	244	227	ינואר-אוקטובר
	188	188	מרץ-אוקטובר

נמצאה ירידה בחודשי התחלואה הגבוהים (מרץ, אפריל, יולי), באוגוסט וספטמבר המספר היה יציב יחסית, אך במאי ויוני היתה עליה ממצעם דומים היו בזמני חירום בעבר, כמו במלחמת בוסה"כ החודשים מרץ-אוקטובר המספרים

> JAMA Psychiatry. 2020 Apr 10. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.1060. Online ahead of print.  
**Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019-A Perfect Storm?**  
 Mark A Reger<sup>1,2</sup>, Ian H Stanley<sup>1,3</sup>, Thomas E Joiner<sup>3</sup>



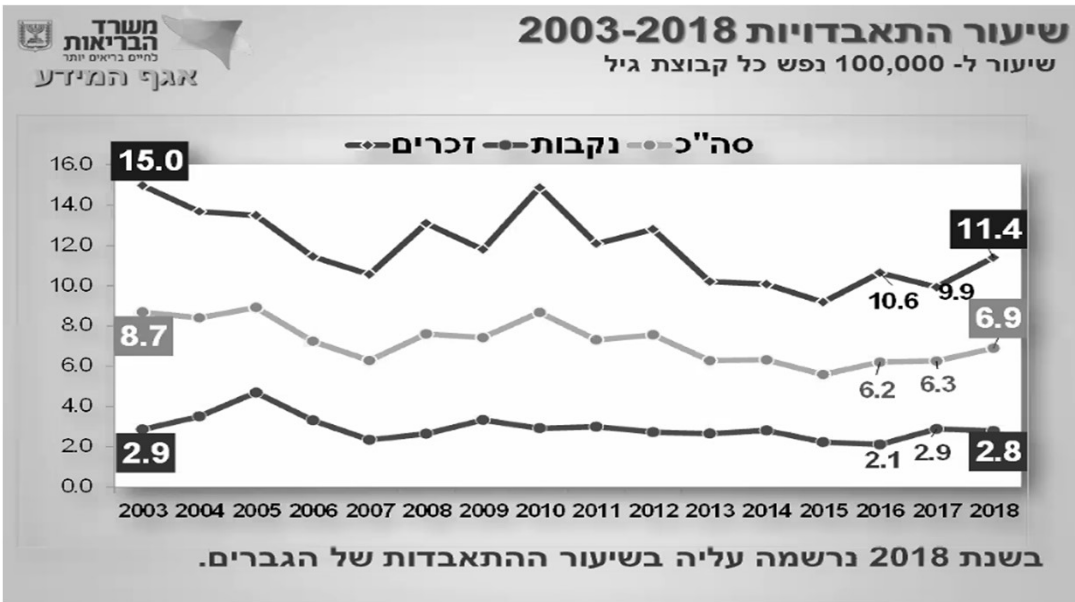


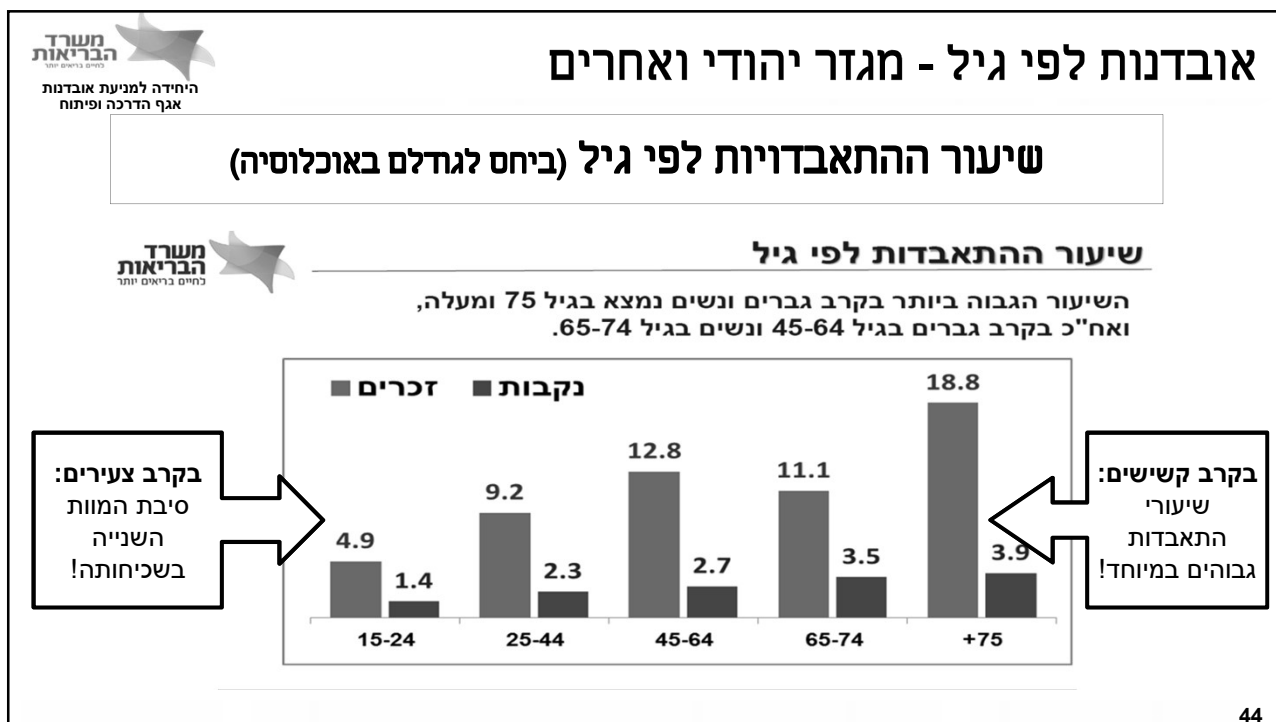
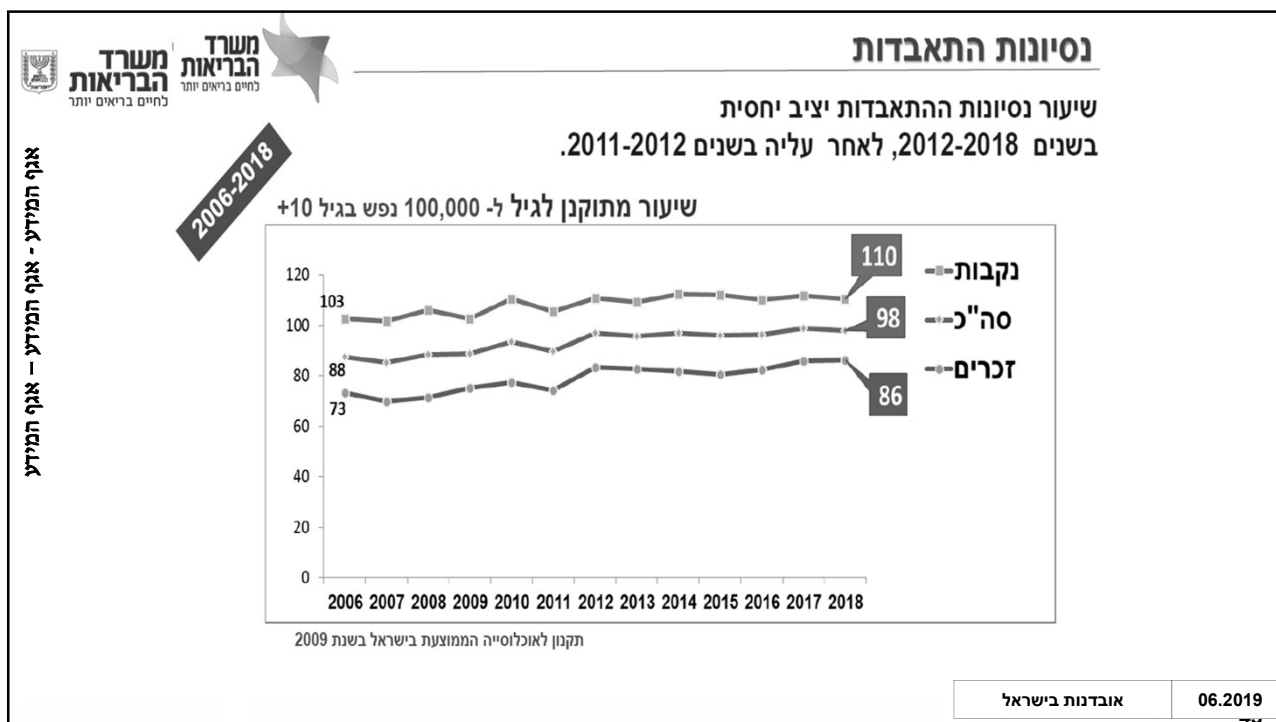
**בישראל**

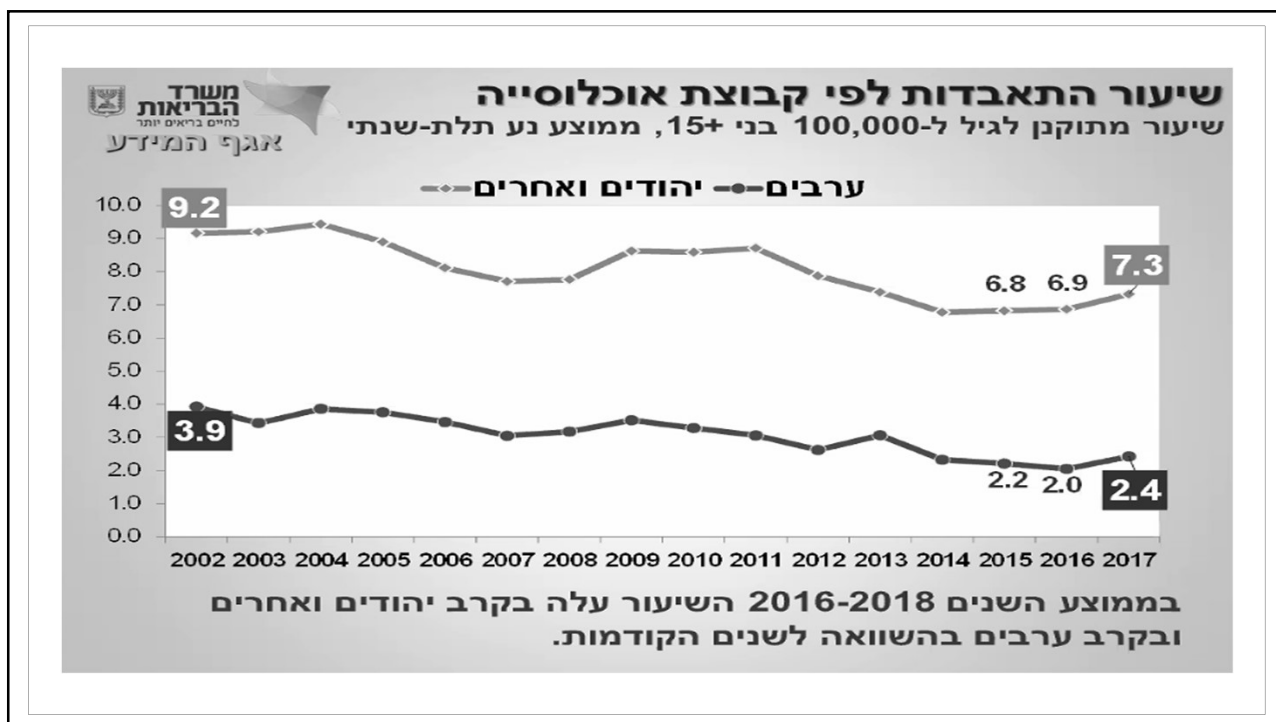
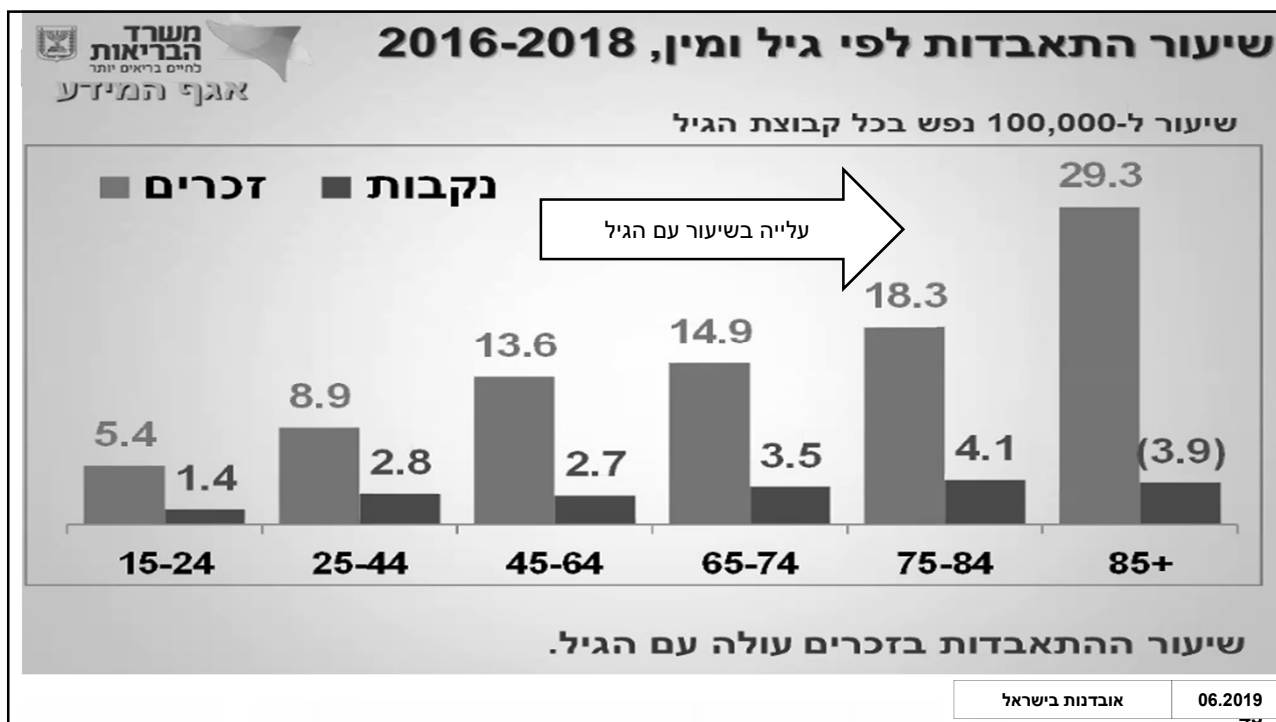
500 בני אדם מתאבדים מדי שנה  
6000 ניסיונות התאבדות שמגיעים לחדר מיון

פרופ' יוסף לוי בלו, המחלקה למועצת ההתנהגות, המרכז הלאומי להפיון

12







## אובדנות בקרב נוער

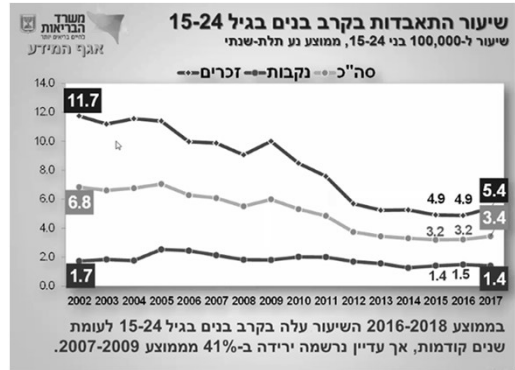
### נוער - בני 15-24

מהווים כ-13%-14% מכלל המתאבדים

בקרב בנינים: התאבדות היא אחת משתי סיבות המוות המרכזיות (הראשונה היא תאונות דרכים)

בקרב בנות: התאבדות היא אחת משלוש סיבות המוות המרכזיות

בנות מנסות פי 1.3 - 1.5 מבנים  
 בנינים מתאבדים פי 4.2 מבנות



## עידן הבדידות: זינוק בשיעור בני הנוער המדווחים על דיכאון ומחשבות אובדניות

מחקר נרחב בארה"ב קושר בין שכיחות הדיכאון לשימוש ברשתות חברתיות, ומגלה שהמגמה בולטת אצל נערות. בישראל גדל מספר הפניות לער"ן פי 1.5 בשש שנים

שמור 33 549

29.11.2017 05:32 | עודכן ב: 10:35

### אובדנות בקרב צעירים



#### התאבדויות בקרב מתבגרים



31%



65%

#### שינויים בקרב צעירים אמריקאים

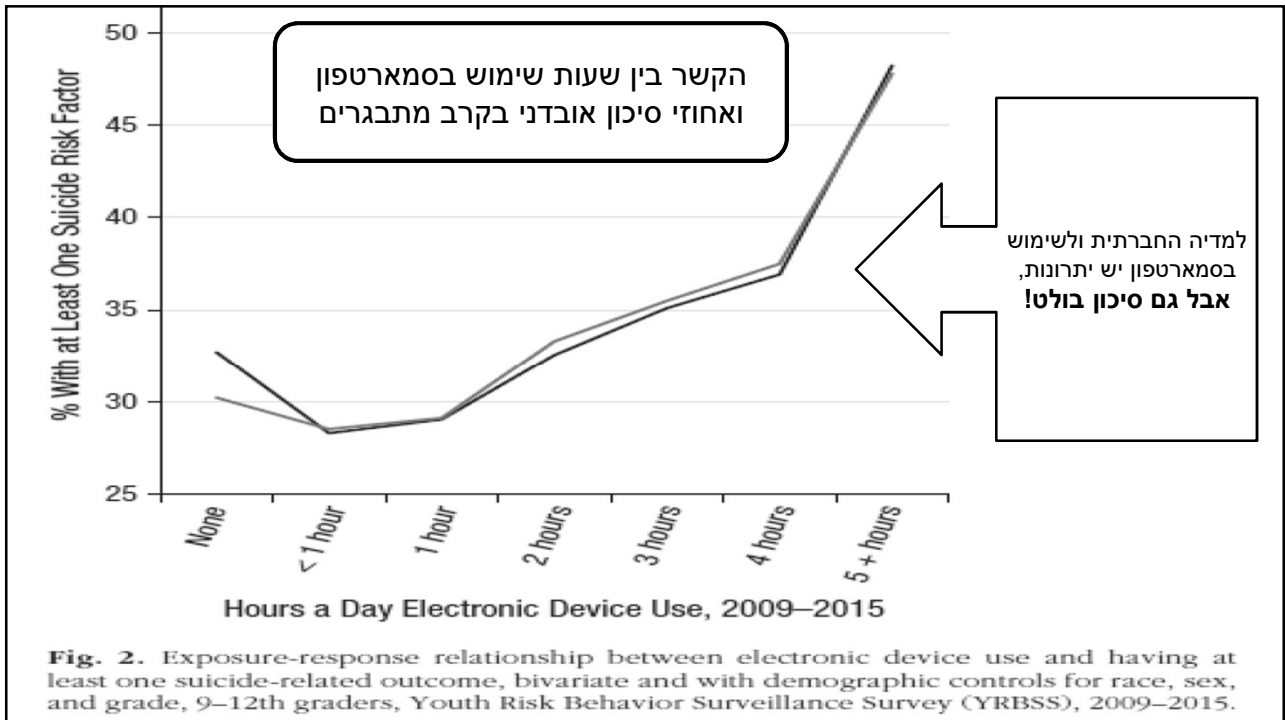
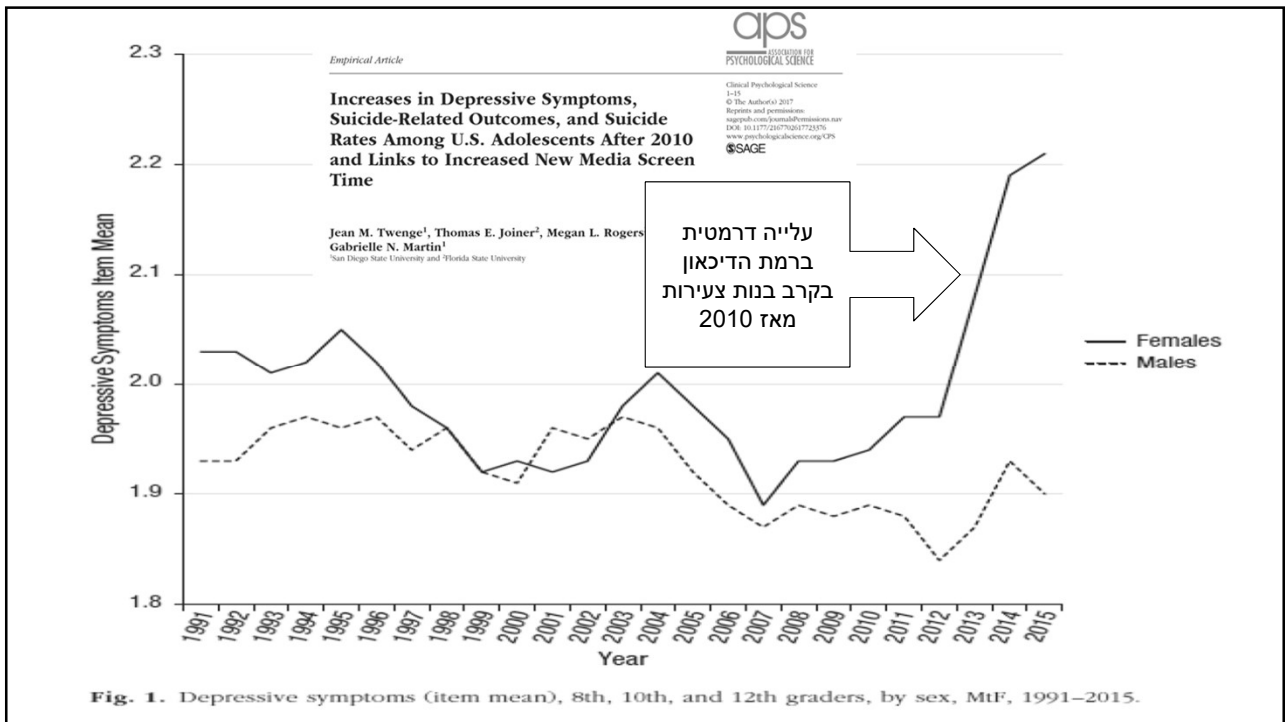
33%↑

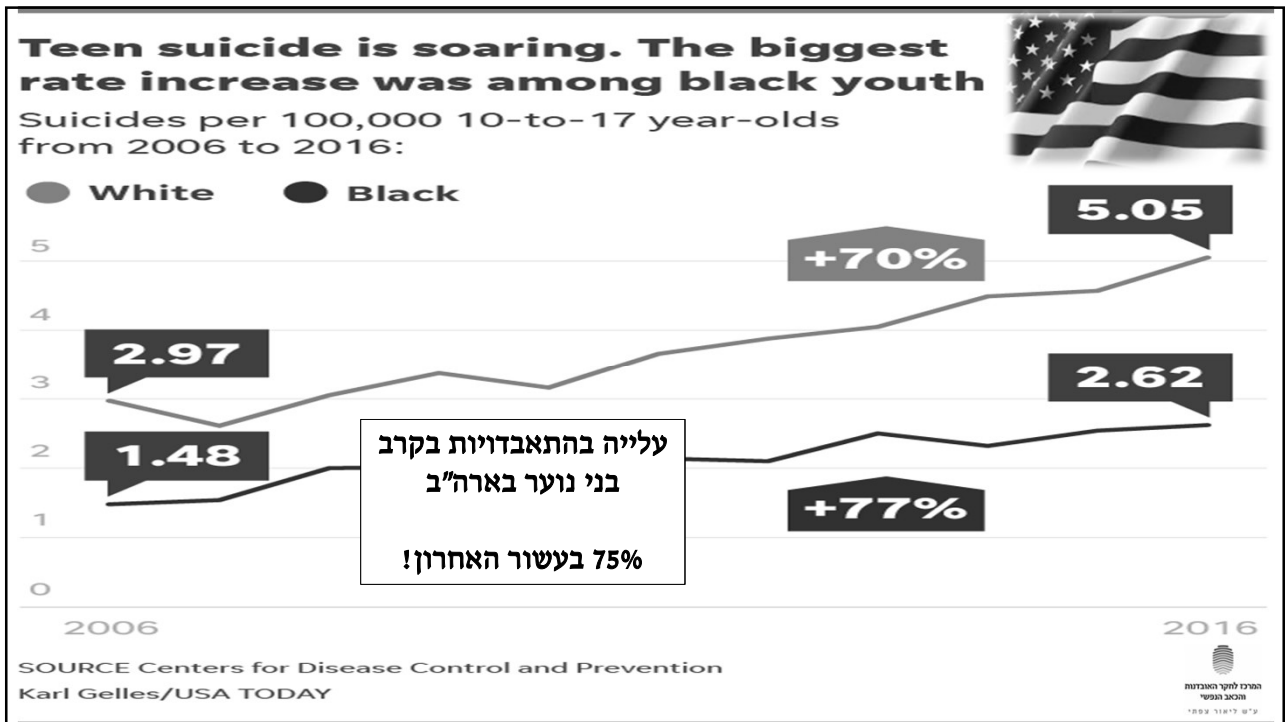
בתסמיני דיכאון הקשורים לאובדנות

30%↑

במטופלים בשל הפרעות מצב רוח, חרדה, ומחשבות אובדניות








## התאבדויות בגיל צעיר (מאוד!)

בעשור האחרון נרשמה עלייה של 100% בשיעורי התאבדות בקרב ילדים מתחת לגיל 14 בארה"ב

Jobs BMJ 2012

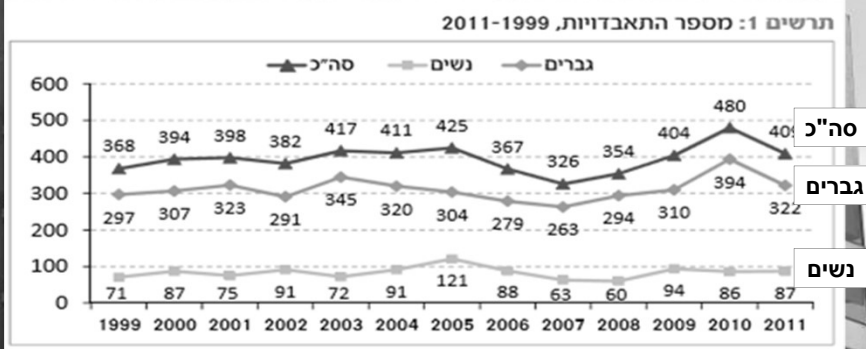



52





# גברים מהווים כ 75% מכלל המתאבדים בישראל ובעולם המערבי





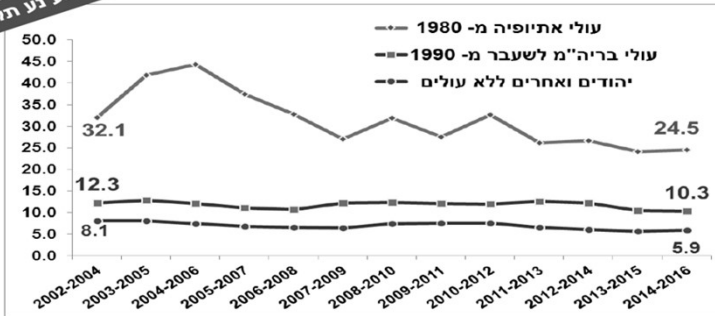
# אובדנות בקרב עולים

**הגירה: כ-33% מההתאבדויות בישראל הן של עולים**

## התאבדויות בקרב עולים חדשים

**ממוצע נע תלת שנתי 2002-2016**

שיעור מתוקנן לגיל ל-100,000 נפש



**בממוצע השנים 2014-2016:**

- עולי בריה"מ לשעבר: השיעור היה גבוה פי 1.7 מיהודים ואחרים ללא עולים אך נמצא במגמת ירידה.
- עולי אתיופיה: השיעור גבוה פי 4 ירד בשנים האחרונות.

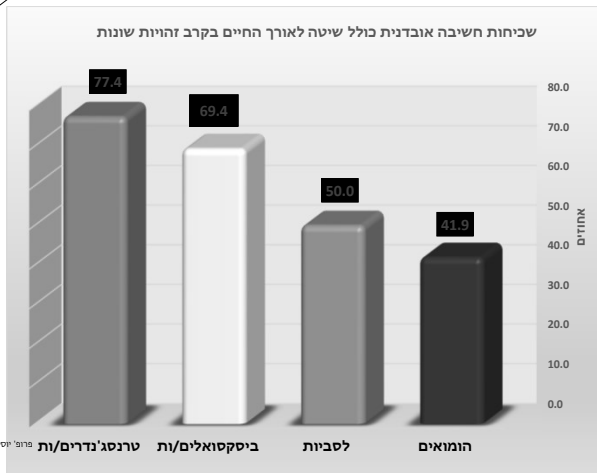


# קהילה בסיכון

**מודל פסיכולוגי אינטגרטיבי לניבוי התנהגות אובדנית בקרב להט"בים בישראל 2019**

**דני פלג**  
המגמה הקלינית, המרכז האקדמי רופין

**המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי**



ראשון 28 באפריל 2019 עקבו אחרינו @ויסטוק

## יריבויות אחרונות העיתון של המדינה

חשוד • 26.05.2018

### 61 אחוז מהלהט"בים חוו מחשבות אובדניות

תביר הקהילה הלהט"בית מוגרם נקבוצת סיכון לאובדנות, בעיקר בגלל האפליה והאלחמות שרבים מהם חווים • מחקר ישראלי פורץ דרך, שיעבד מחר בנס מדעי על אובדנות, חושף לראשונה את היקף הבעיה: 32 אחוז מהלהט"בים דיווחו על ניסיון אובדני בעברם • מחקר נוסף: יותר מחצי מההורים שחזרו בשאלה נמצאו כסובלים מנטייה אובדנית

אינפור איינר

חבר מ"א אשור חתבי הקהילה הלהט"בית סיפור כי חוו מחשבות אובדניות, ו-32 אחוז דיווחו על ניסיון אובדני. רבנים: כן עלול הסקר פרוץ דרך שחושף לראשונה את היקף חופעת ההתנגדות האובדנית בקרב ההמונים, הלהט"ב והטרנסג'נדרים בישראל.

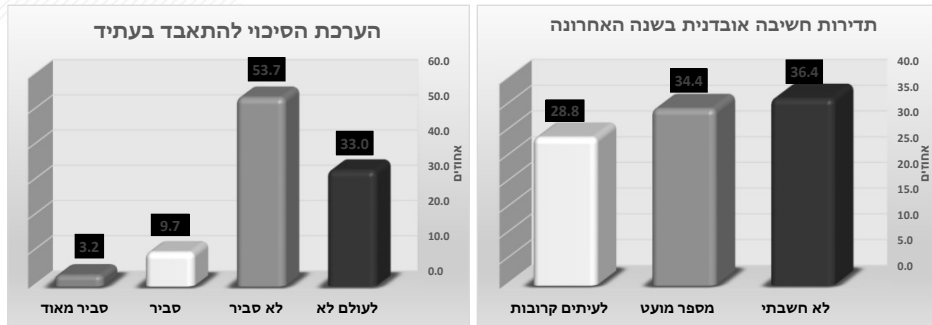
הקהילה הלהט"בית, ששתונת את מעמד האזרחות ה-2018 בת"א בעוד כשבועיים, מוכרת בקבוצת סיכון לאובדנות. חוות קשות שנוגעים עוברים, כמו אפליה אלימות מצד המוסדות, נמצא במובנים התנגדות אובדנית בקהילה. מנדו, חמיל תרומת נמצאה בנוסח מסוק ומסכן, במחקר שעודר על ידי דני פלג מהמפתח הקלינית במז כי הקהילה רופץ נבונה בנזרה שיטתית חוסרת האובדנות בקרב להט"בים, ונבדקו משמשים פסיכיאטרים והתמססם על הטייה האובדנית.

דפוס יוסי לוי בילד, התחלקה לחדר התנגדות, המרכז האקדמי רופין



## ממצאים: אובדנות כיום ובעתיד

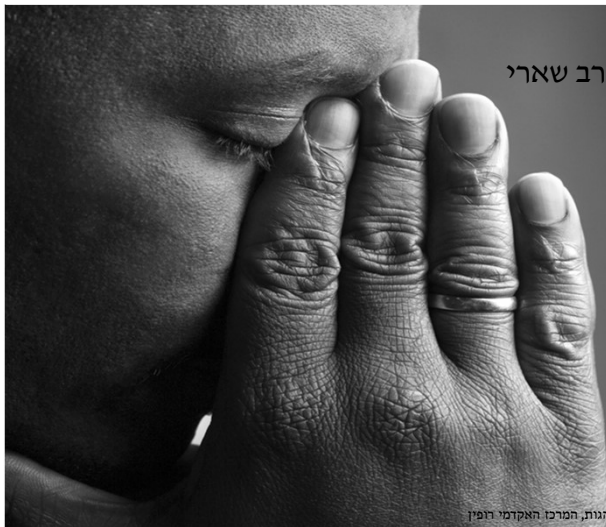
כמעט שליש חושבים על התאבדות לעיתים קרובות, ו-13% מעריכים כי יתאבדו בעתיד.



פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## התמודדות רגשית לאחר התאבדות במשפחה

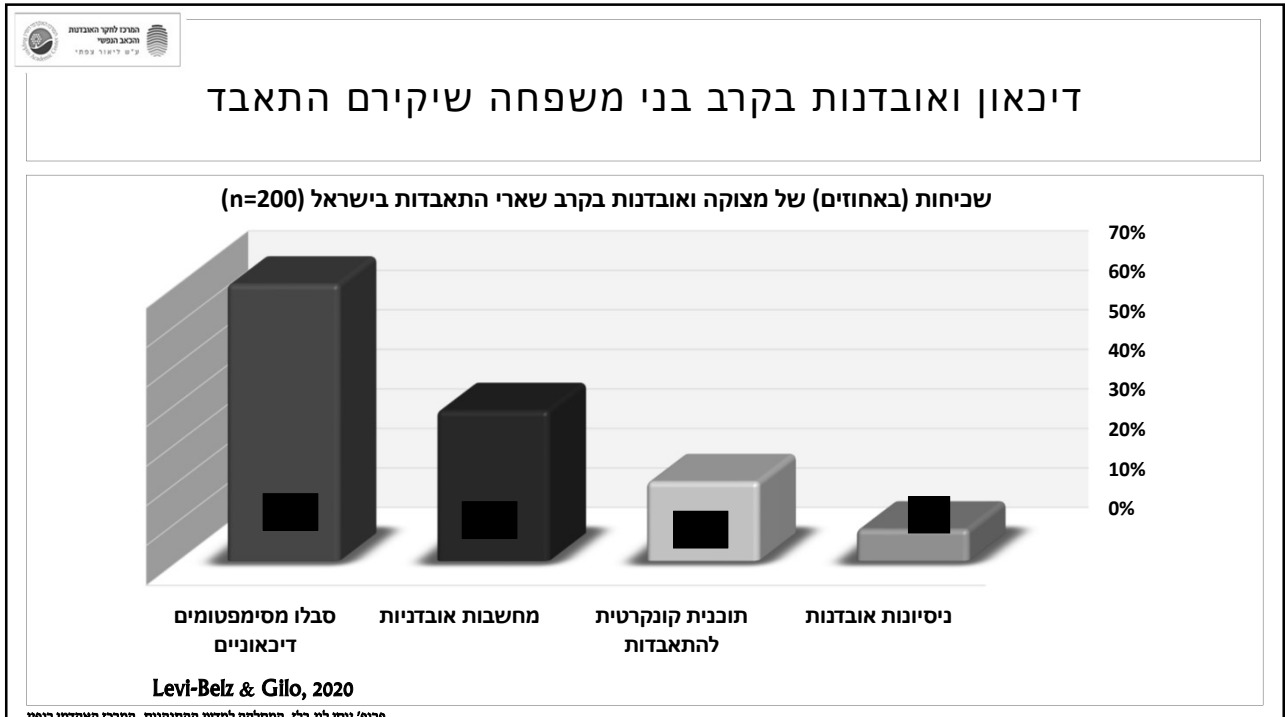
בני משפחה  
שיקריהם התאבדו



מחקרים מציגים תמונה מורכבת של חוויית האבל בקרב שארי ההתאבדות, הכוללת קשיים רגשיים ייחודיים:

- ❖ **אשמה (Guilt)** ("יזה קרה בגללי")
- ❖ **האשמה (Blame)** ("אתם עשיתם לו את זה")
- ❖ **כעס** ("למה הוא עשה לי את זה?")
- ❖ **בושה** ("יזה נורא שזה מה שקרה דווקא לי?")
- ❖ **בדידות** ("אני לא יכול לספר על זה לאף אחד")
- ❖ **פחד וחרדה** ("יזה יקרה לי, זה יקרה לקרובים לי")
- ❖ **הקלה** ("מעמסת השמירה עליו הסתיימה")
- ❖ **תהליכי אבל מורכב (Complicated Grief)**

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



**עלייה משמעותית בסיכון האובדני בקרב השארים**

חדשות בארץ

**מחקר חדש: הסטיגמה החברתית על משפחות המתאבדים מסכנת חיים**

נמחצית מבני המשפחות שאיבדו קרוב לאובדנות מאמינים כי הסביבה שלהם רואה אותם באור שלילי כפגומים. החוקרים טוענים: "שכולי האובדנות חייבים ללמוד לשתף"



מרגו המינגווי, המתאבדת החמישית בארבע דורות במשפחת " של המינגווי

**מחקר: הסיכון העצום של בני משפחה של אדם שהתאבד**

נתוני מחקר שמבוצע בימים אלו בארץ חושפים את הסיכון המוגבר שבו נתונים בני משפחה של אדם ששם קץ לחייו - 8% מהם ניסו להתאבד, פי 80 משיעור ניסיונות ההתאבדות ביתר האוכלוסייה

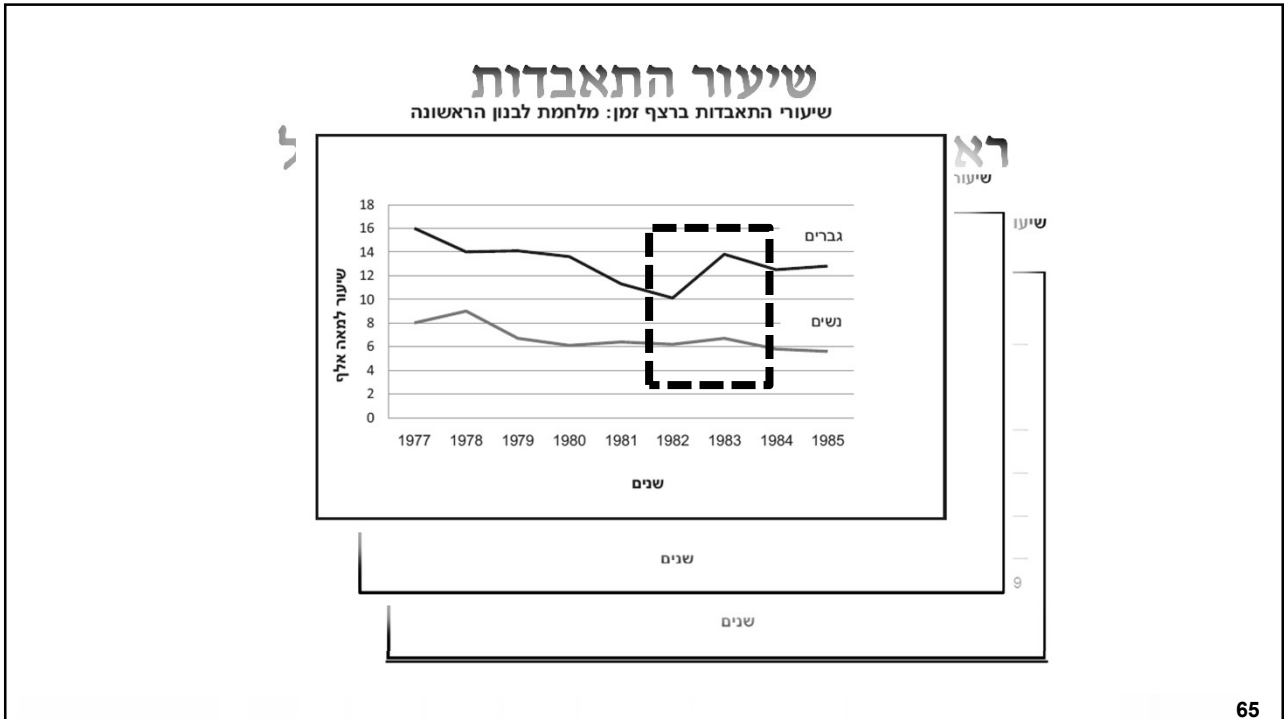
איתי עמיקם פורסם: 01.01.18, 12:08

מחקר חדש שבוצע במרכז האקדמי "רופין" מגלה כי בני משפחה שיקירים התאבד מבצעים בעצמם ניסיון התאבדות בשיעור של פי 80 יותר מהאוכלוסייה הכללית.



המחקר, שביצע ד"ר יוסי לוי-בלז, ראש המחלקה למדעי ההתנהגות והמרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ב"רופין", מצא כי 1 מתוך 12 בני אדם שחוו אובדנות במשפחתם ניסו לשים קץ לחייו. שיעור האנשים שמנסים להתאבד בקרב האוכלוסייה הכללית הינו של 0.1%





## הזמן לא מרפא: "הלומי קרב ממשיכים לסבול שנים אחרי הלחימה"

**חוקרים עקבו אחר 675 לוחמים שהשתתפו במלחמת לבנון הראשונה • "לקראת שנה לצוק איתן - הנושא אקטואלי מתמיד"**

רמת בישראל, שתוקיים במכללה האקדמית תל אביב-יפו, בשיתוף עמותת "כשביל החיים". החוקרים ר"ד אביגיל שניר, ר"ד יוסי לויביל ופרופ' ובה סר לומד, מאוניברסיטת תל-אביב ומהמרכז האקדמי רופין, ציינו כי "זיוג, כאשר אנחנו מתקרבים לשנה מאז צוק איתן - נושא המחקר אקטואלי וממשי. בנינו מסמכים חיוניים רבים שחיו תגובת קרב בלחימה. המחקר שלנו מניח כי רוחא ותמיכה, הסייע, המחקר התחקה של חיילים אלו תוכל לסייע להם, בעוד יציאת נקודות לחזור לתפקוד ואכזבה הקשים החיים מובילת לעיתים חשיבה אובדנית בקרב חיילים אלה".

הלם קרב הוא תגובת חריגה שמתעוררת למול מראת מלחמה של הרס ומות

**מיטל יסעור ביתאור,**  
כננתנו לענייני בריאות

המלחמה לא ננמרה עבורם: מרבץ מהלוחמים שסבלו מהלם קרב המשיכו לסבול מסימנים פוסט-טראומטיים וממושבות אובדניות 20 שנה ויותר לאחר תום הלחימה. כך עולה ממחקר שנערך אחר כניסתם לחילם שלוחמי במלחמת לבנון הראשונה. המחקר החשוב עקב אחרי מאות הלוחמים אשר לקחו חלק במלחמת לבנון הראשונה. ונמצא בו כי סביבות המד

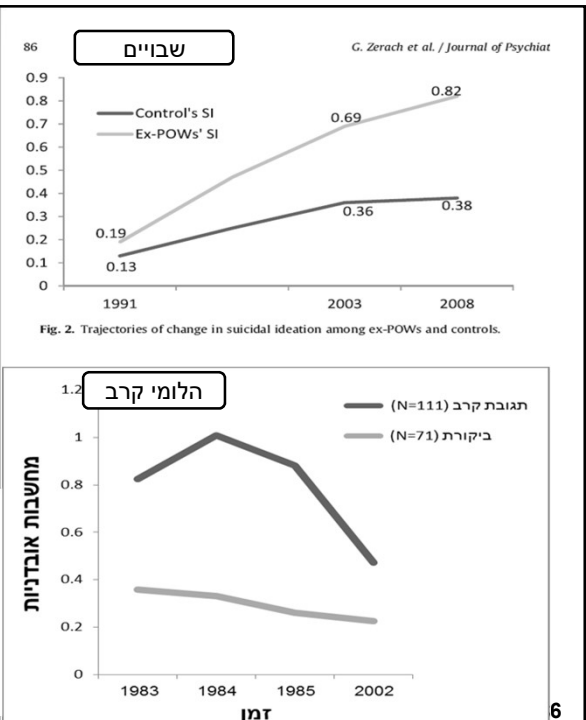
Archives of Suicide Research, 19:231-248, 2015  
Copyright © International Academy for Suicide Research  
ISSN: 1381-4139 print/1543-4136 online  
DOI: 10.1080/13811118.2013.845123

**Suicide Ideation and Deliberate Self-Harm among Ex-Prisoners of War**

Yossi Levi-Belz, Gadi Zerach, and Zahava Solomon

אירועים טראומטיים בעבר

1 עודה ראשונה



# חדשות בריאות

## המחיר הנפשי: 3 חיילים שהשתתפו ב"צוק איתן" התאבדו

צה"ל חוקר את נסיבות מותם של שלושה חיילים בגבעתי אשר ככל הנראה התאבדו, ייתכן על רקע הלחימה במבצע "צוק איתן" ברצועת עזה. "לחימה היא גורם סטרי שמזמין מצוקה וטראומה - אבל היא לא הגורם היחיד לאובדנות", אומרת פסיכולוגית קלינית, ומסבירה מהם סימני האזהרה שיש לשים אליהם לב



עלייה במקרי אובדנות אחרי תקופות לחימה צילום: EPA



ד"ר מאיה יוהן ברק

Recommend 700

עדנה אברמסון פורסם: 20:06 , 30.09.14

"צוק איתן" ממשיך לגבות מחיר - גם אחרי שהלחימה בשטח הסתיימה: ב"ידיעות אחרונות" פורסם היום (ג') כי נבדק חשד לכך שלשלושה חיילים התאבדו בתקופה האחרונה, ייתכן בשל אירועים שחוו בלחימה במהלך מבצע "צוק איתן".

שלושת החיילים משרתים בסדיר בגבעתי, ובאחרונה שמו קץ לחייהם בהפרש של כמה ימים בלבד זה מזה, באמצעות ירייה מנשקם האישי. במצ"ח פתחו בחקירה האירועים, כולל האפשרות שהחיילים נקלעו למצוקה נפשית בעקבות השתתפותם בלחימה ברצועת עזה בקיץ.

• עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו

זוה איתן - השיחות שאחרי

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

## "הקורבן ה-74 של אסון המסוקים": רדי נכנס לתופת - ומעולם לא יצא

רדי פילס היה מהראשונים שהגיעו לזירת האסון הנורא, ובמשך 22 שנה סבל מפוסט-טראומה. בשבוע שעבר לא היה יכול יותר. חברת ילדות שלו סיפרה על הבחור ש"נכנס ללב בשניות", על המאבק התמידי ב"שדים בראש" - ועל היעדר הסינוע: "המלחמה הפנימית הייתה מספיקה, המלחמה מול הצבא - מתישה"



רדי פילס ז"ל

שתף בפייסבוק

הדפסה

אטילה שומפליב ואלכסנדרה לוקש עדכון אחרון: 00:32 , 31.07.19

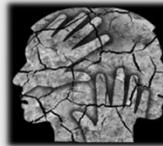


"הקורבן ה-74 של אסון המסוקים"

רדי פילס שסבל מפוסט טראומה בעקבות האסון שם קץ לחייו - 22 שנה אחרי



המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי במרכז האקדמי חפ"ן, עמותת ער"ן והקואליציה הישראלית לטראומה מתכבדים להזמין אתכם לערב העיון הקהילתי הראשון בנושא התמודדות עם פוסט טראומה



## "הצל שלי ואני"

התמודדות עם פוסט טראומה והשלכותיה בקהילה

יום שלישי, 31.3.2020 בשעה 18:00

אולם הכנסים, המרכז האקדמי חפ"ן

למען, טראומה היא חוויה שכיחה במגוון זירות ומצבים - תאונות דרכים, קרב, פיגוע, אונס, חשיפה לאלימות ועוד. פוסט-טראומה חוזרת על ידי רבים, המתמודדים עם השלכות נפשיות שונות ומגוונות של הטראומה בחייהם ובמצבים לאור האירועים הנפשיים. מה אם יזעזע על תופעה זו ואיך אנחנו יכולים להתמודד איתה? לאלה בקרבנו הנמצאים במצוקה פוסט טראומטית וזקוקים לעזרה?

בערב העיון הקהילתי אנחנו מוזמנים אתכם לשיעור מסיבי הממוסד על ידי המדעי והקליני בנושא זה ולהכיר מקרוב את הדרכים שאנן, בקהילה, יכולים לסייע, להקל ואף למנוע התפתחות של פוסט טראומה לאחר אירועים טראומטיים שונים.



יום העיון ייערך לזכרו של רדי פילס ז"ל, בן קיבוץ געש. כלחם נח"ל היה רדי מהראשונים שהגיעו לזירת אסון המסוקים. המראות הטראומטיים, בשילוב לשיעור קרב טראומטית מספיק, הובילו למפגש טראומה חריפה שבעתה התמודד בשנים השנים הבאות, להתאבדותו ביולי 2019.

אנו מזמינים את אנשי הקהילה, כמו גם חוקרים, אנשי בריאות הנפש, אנשי חינוך וסטודנטים מכל המסגרות לקחת חלק בכנס ומקווים כי הוא ימשיך ויסייע בהעמקת ההבנה, המניעה והטיפול של פוסט טראומה בישראל.

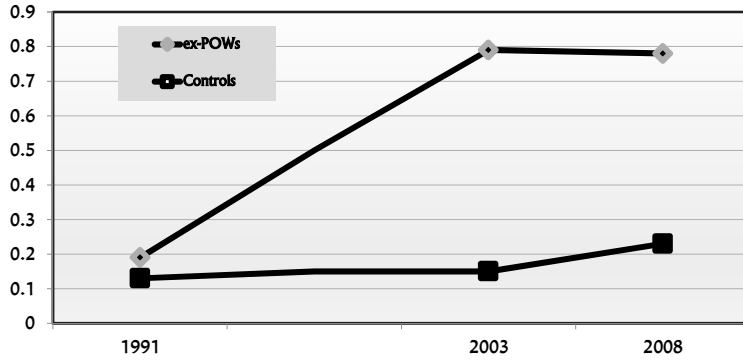
ההרשמה לכנס תיפתח בהמשך.

שאלות והצעות ניתן לשלוח למייל הכנס: [csmps@ruppin.ac.il](mailto:csmps@ruppin.ac.il)



## עלייה בשיעורי האובדנות בקרב פדויי שבי ממלחמת יום הכיפורים 35 שנה לאחר השבי

ZERACH, LEVI-BELZ, SOLOMON, 2014, JPR



Ex-POWs' unconditional LTMs fit the data adequately [ $\chi^2(1) = 3.08, p = .07, CFI = .93, NFI = .91, RMSEA = .13$ ].

Controls' unconditional LTMs fit the data adequately [ $\chi^2(1) = .61, p = .43, CFI = 1, NFI = .98, RMSEA = 0$ ].

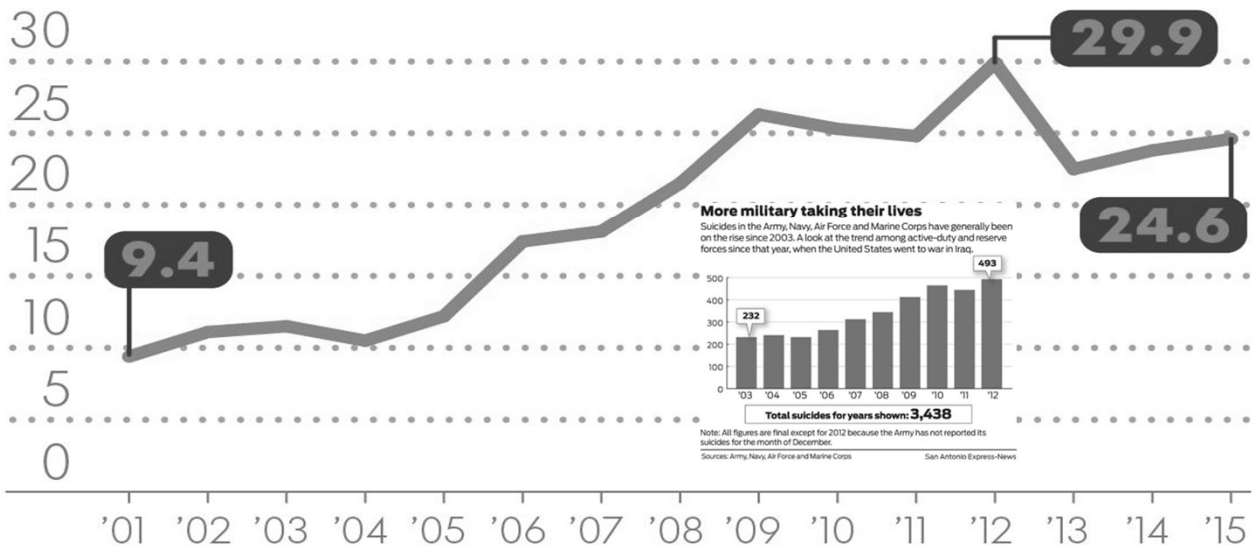
ex-POWs' rate of change in SI significantly differed from those for controls by virtue of increasing over time ( $\Delta\chi^2 = 36.80, df = 1, p < .001$ ).

- בקרב פדויי השבי עלייה משמעותית בקצב גדילת החשיבה האובדנית עם השנים לעומת קבוצת הביקורת.
- ב-2003 ו-2008, מעבר לסף הקליני המשוער של רמת החשיבה האובדנית.



## שיעורי התאבדות בצבא ארה"ב (2001-2015)

Rate of suicides per 100,000, active-duty Army



**More military taking their lives**  
Suicides in the Army, Navy, Air Force and Marine Corps have generally been on the rise since 2003. A look at the trend among active-duty and reserve forces since that year, when the United States went to war in Iraq.

Total suicides for years shown: 3,438

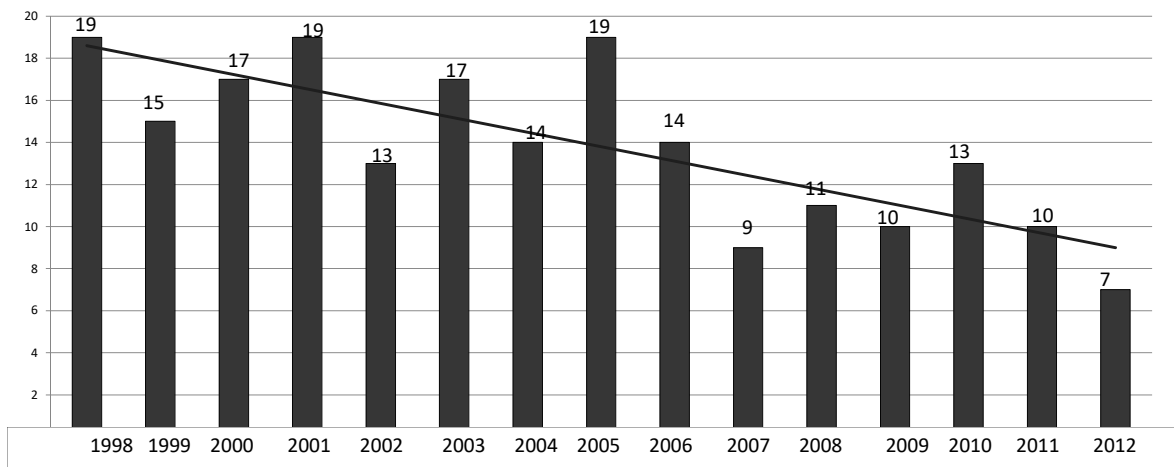
Note: All figures are final except for 2012 because the Army has not reported its suicides for the month of December.

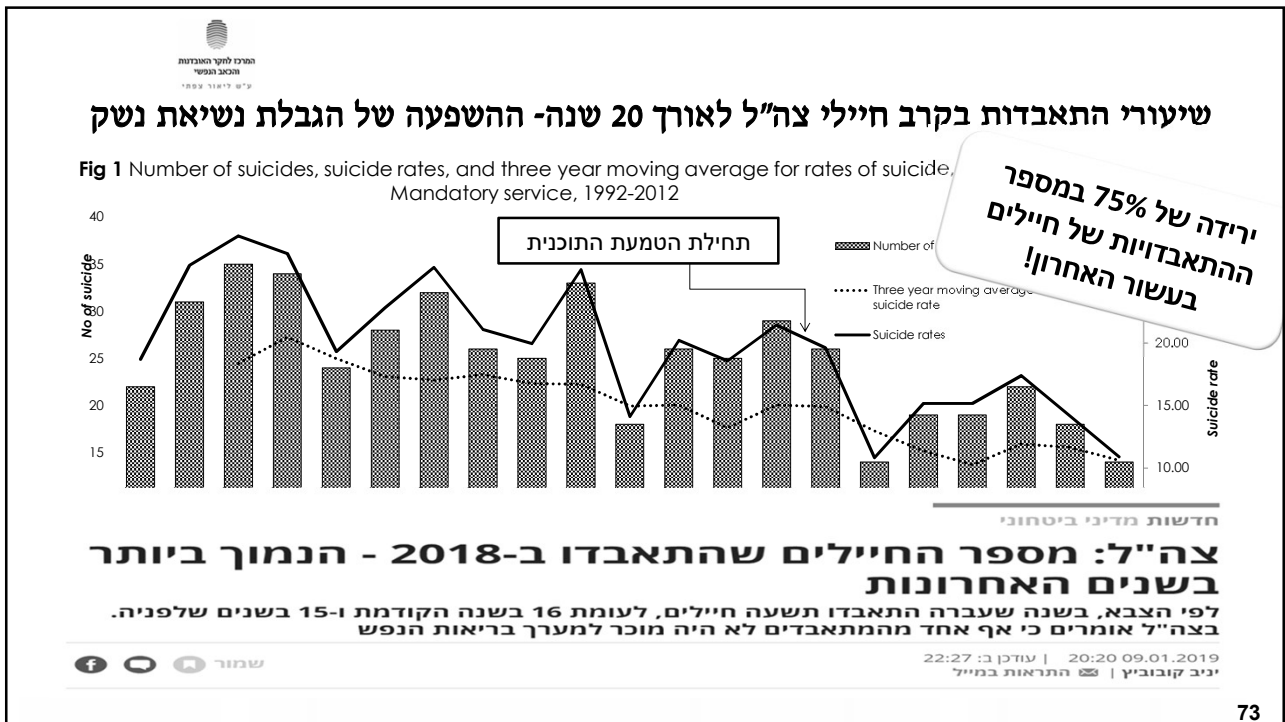
Sources: Army, Navy, Air Force and Marine Corps. San Antonio Express-News



## תוכנית המניעה הצה"לית - מה קורה בשטח?

Annual distribution of suicide cases in the IDF Suicide cases per 100,000 soldiers





**Suicide and Life-Threatening BEHAVIOR**

THE OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ASSOCIATION OF SUICIDOLOGY

[Explore this journal >](#)

**Decrease in Suicide Rates After a Change of Policy Reducing Access to Firearms in Adolescents: A Naturalistic Epidemiological Study**

Gad Lubin MD, Dr. Nomi Werbeloff PhD, Demian Halperin MD, Mordechai Shmushkevitch MD, Dr. Mark Weiser MD, Haim Y. Knobler MD

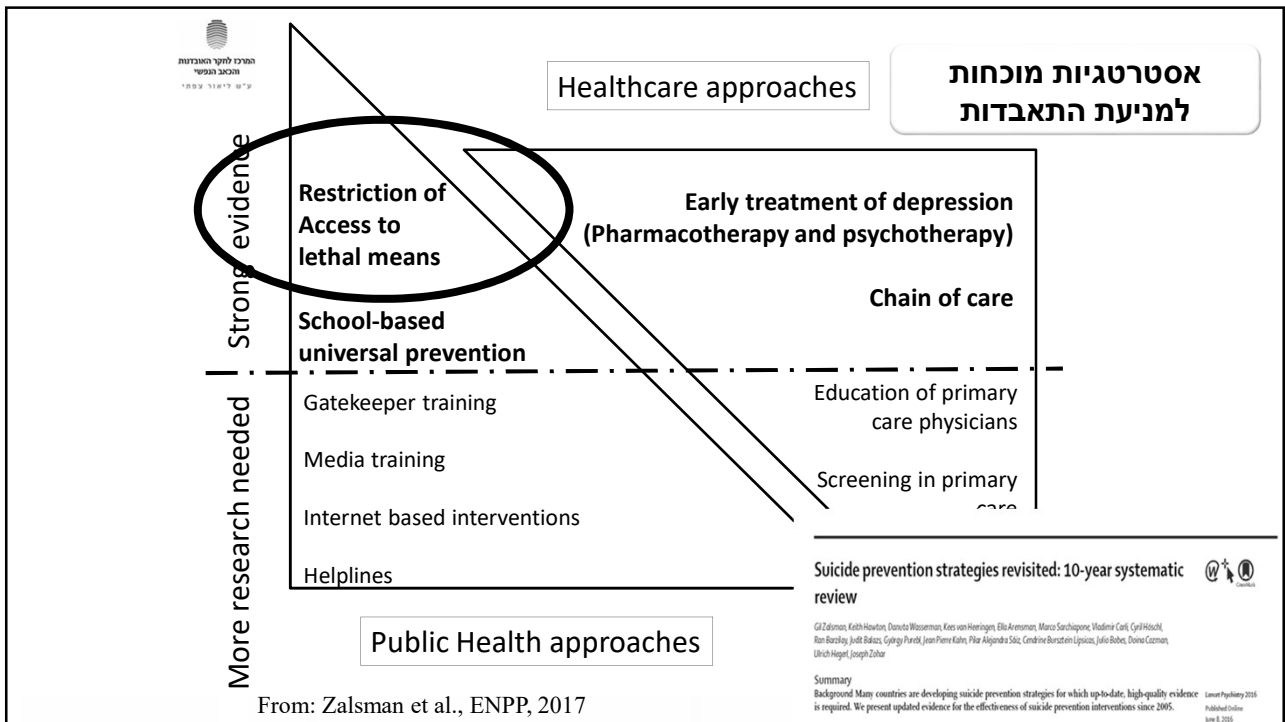
First published: November 2010 Full publication history

DOI: 10.1521/suli.2010.40.5.421 View/save citation

Cited by: 32 articles Citation tools

**Fatality Rate by Suicide Method**

Method	Fatality Rate (%)
Firearms	~85
Suffocation / Hanging	~65
Falls	~30
Poisoning / Overdose	~5
Cutting	~2



# Limiting pack size of analgesics (Paracetamol & Salicylates)

**הגבלת כמות כדורים בחפיסת אקמול**

**UK legislation on analgesic packs: before and after study of long term effect on poisonings**

Keith Hawton, Sue Simkin, Jonathan Deeks, Jayne Cooper, Amy Johnston, Keith Waters, Morag Arundel, William Bernal, Bridget Gunson, Mark Hudson, Deepak Suri, Kenneth Simpson

- **Deaths lower by 22%**
- **Non fatal OD lowered by 29%**
- **Liver transplant reduced by 30%**
- **Some shift to ibuprofen (not fatal)**

Hawton et al., BMJ, 2004





## נתוני צה"ל ל-2016: כל המתאבדים גברים

מסיכומי השנה שחלפה עולה כי במהלכה נפטרו 41 חיילי צה"ל לעומת 36 ב-2015. ארבעה מהם נפלו בפעילות חבלנית, ו-15 שמו לפי החשד קץ לחייהם.

Recommend 269

12:45, 08.01.17 פורסם

אגף כוח אדם בצה"ל מפרסם היום (א') נתונים שמהם עולה כי בשנה החולפת חלה עלייה קלה במספר החללים בצבא - 41 לעומת 36 בשנת 2015. עם זאת, נתון זה נמוך יותר ביחס לשנים שלפניו. בשנת 2013 ובשנת 2014, שבה התרחש מבצע צוק איתן, נרשמו 42 ו-105 חללים בהתאמה, אולם משנת 2005 עד שנת 2011, הנתון נע בין 99 ל-54 חללים בשנה. מקרב 41 החללים בשנת 2016, 15 חיילים שמו לפי החשד קץ לחייהם. כולם, באופן חריג, גברים.

בצה"ל לא מצאו הסבר לתופעה זו, אך ציינו כי גם בשנת 2015 התאבדו 15 חיילים, וכך גם בשנת 2014. בראייה לעשור אחורה מדובר בהתייבבות בכמות המתאבדים בצה"ל, פרט לשנה חריגה, 2013, שבה התאבדו שבעה חיילים.

שנת 2017 נפתחה בשלוש טרגדיות שלא נכללו בנתונים שפורסמו היום: הלילה נהרג חייל צה"ל יוסי מזרחי בתאונת אופנוע, אתמול התאבד טירון מיחידה קרבית, ובשבוע שעבר מת מפצעיו רב-סרן חגי בן ארי, שנפצע אנושות במבצע צוק איתן.

מבין 41 החללים של 2016, ארבעה נפלו בפעילות חבלנית לעומת שישה בשנת 2015, חמישה בתאונות שמוגדרות "ייחודיות" (דוגמת טביעתו למוות של חייל המודיעין רב-טוראי אילן יענקילביץ' במאגר מים בנגב המערבי, ושישה חיילים נפטרו ממחלות. בנוסף, שבעה חיילים מצאו את מותם אשתקד בתאונות דרכים, נתון זהה לעומת 2015. הנתון משקף המשך



חדשות << ביטחוני

## 16 חיילי צה"ל התאבדו ב-2017

בשנים האחרונות אירע מקרה התאבדות בצה"ל בכל שלושה שבועות בקירוב. בכיר באכ"א: "שואפים למצוא דרכים נוספות לצמצום התופעה" • ב-2017 נפלו שבעה חללים בפעילות חבלנית, ו-55 בסה"כ קיפחו את חייהם

ליך שובל // פורסם ב: 19:16 02.01.2018 | עקב ב: 00:27 03.01.2018 | 4 תפוז | לייק 59



חדשות מדיני ביטחוני

## צה"ל: מספר החיילים שהתאבדו ב-2018 - הנמוך ביותר בשנים האחרונות

לפי הצבא, בשנה שעברה התאבדו תשעה חיילים, לעומת 16 בשנה הקודמת ו-15 בשנים שלפניה. בצה"ל אומרים כי אף אחד מהמתאבדים לא היה מוכר למערך בריאות הנפש

שמור


20:20 09.01.2019 | עודכן ב: 22:27 | ניב קובוביץ' | התראות במייל



## Moher Cliffs, Ireland



שיחה יכולה להציל חיים!  
צריכים מישהו לדבר איתו?  
מחכים לכם בכל שעה.  
ער"ן | 1201  
או באתר [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)

  
המרכז לזקק האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

פרויקט משותף  
לרכבת ישראל,  
ער"ן והמרכז  
לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

צריכים מישהו לדבר איתו?  
מחכים לכם בכל שעה.  
ער"ן | 1201  
או באתר [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)





פרויקט משותף לרכבת ישראל, ער"ן והמרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי

**הערכת אובדנות**  
**איגוד הפסיכיאטריה בישראל**

**הערכה של גורמי הסיכון**

**הערכה של גורמים מגנים (חוסן)**

**ברור ביטויים שונים של התנהגות אובדנית**  
כגון: חשיבה, כוונה, תוכנית או ניסיון אובדני בפועל

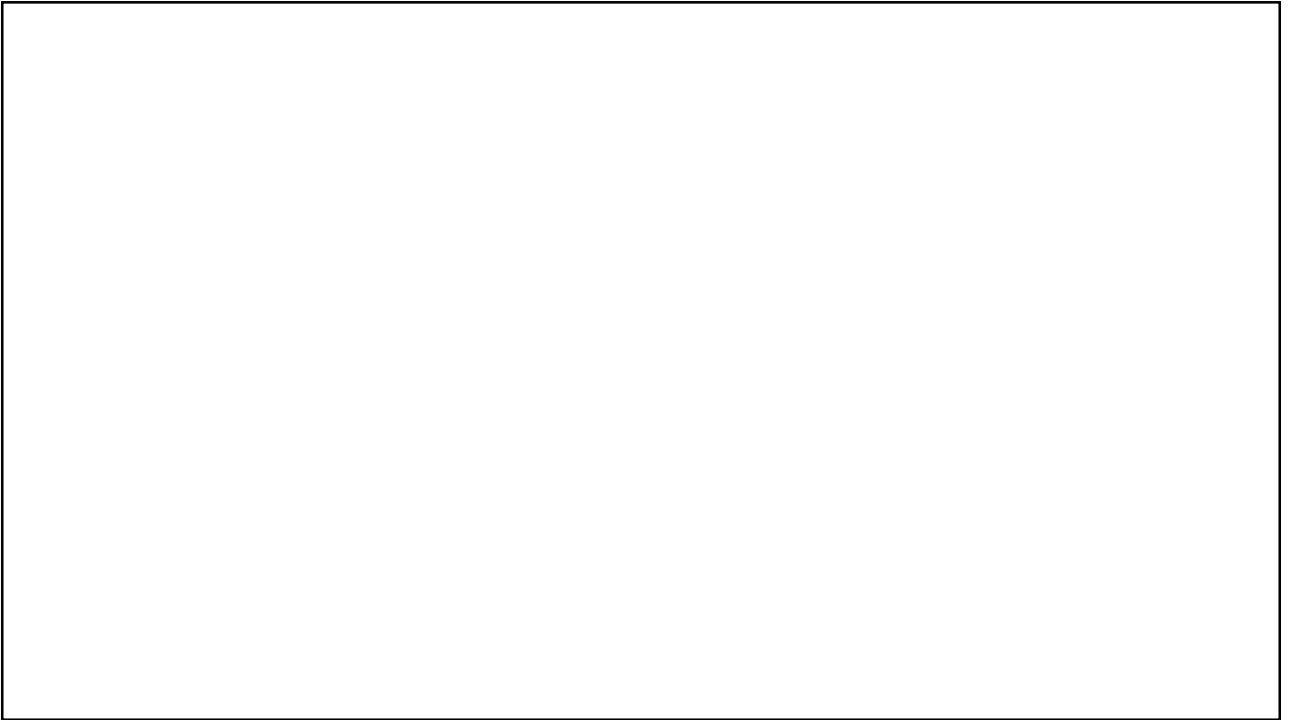
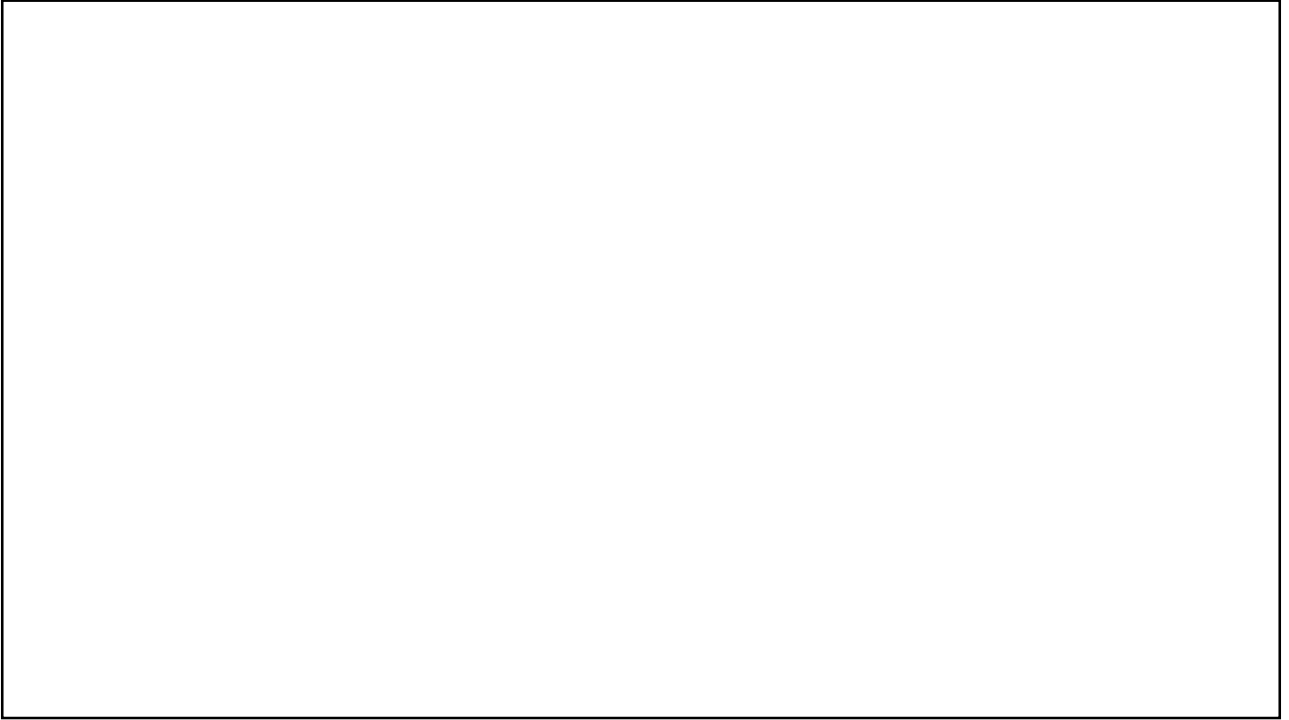
**מומלץ שהערכה תכלול את הגורמים הבאים:**

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה לנחשו ההתנהגות, המרכז האקדמי חפץ



פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין







## אובדנות - גורמי סיכון

- זוגיות ואהבה נכזבת
- בנוער: ריב עם ההורים
- הסתבכות חוקית
- ליקוי בקבלת החלטות
- אובדן (קרוב, בע"ח, גירושין, סטאטוס)
- כישלון (עבודה, אישי)
- דחיה והשפלה (במיוחד בסייבר)
- יציאה ממצב דכאוני
- "מגיפות התאבדות"
- תפקיד התקשורת
- תאריך חגיגי
- העדפה מינית מעורפלת
- קורבנות תקיפה מינית

## זכר

- גיל: 15-24, 40, 75
- נסיון אובדני קודם
- פסיכופתולוגיה: דכאון
- זמינות כלי נשק/תרופות
- חי לבד (מערכת תמיכה)
- בדידות (סובייקטיבי)
- סמים ואלכוהול
- תוקפנות ואימפולסיביות
- גנטיקה
- קרבן בריונות bullying
- הגירה, פער חברתי תרבותי
- התאבדות אדם קרוב



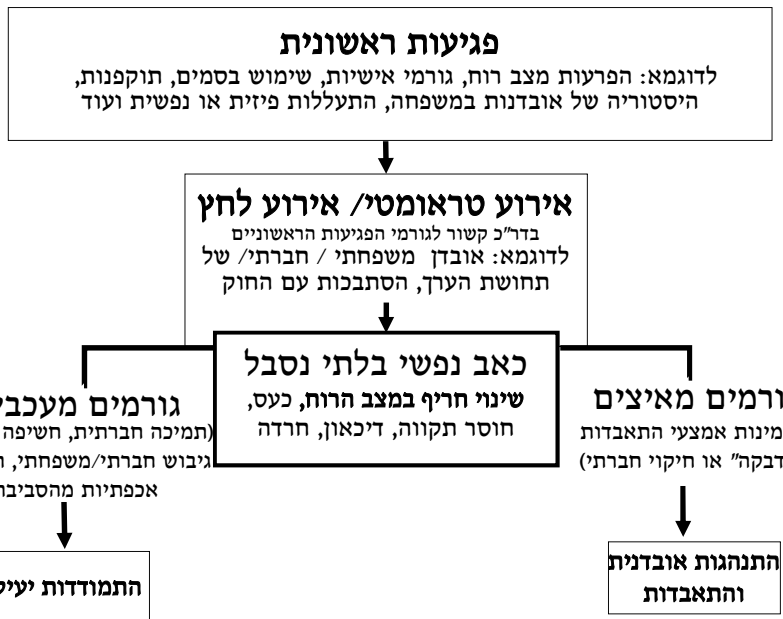
# Prediction

***“Prediction is very difficult,  
especially concerning the  
future”.***

Attributed to Niels Bohr, Winston Churchill, Albert Einstein, Benjamin Disraeli, Groucho Marx, George Bernard Shaw, Mark Twain and Michael Davidson

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## התהליך המוביל להתנהגות אובדנית (תרשים כללי)



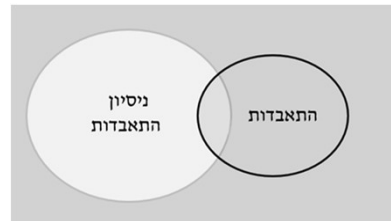
## גורם הסיכון מספר 1 לניסיון אובדני בעתיד

- היסטוריה של התנהגות אובדנית – בדגש על ניסיון אובדני בעבר
- מגביר סיכון עד לפי 38 יחסית לאלו שלא ביצעו ניסיון אובדני
- חשוב מאוד לנטר ולהכיר היסטוריה אובדנית של כל מטופל (קריירה אובדנית)

COLUMBIA-SUICIDE SEVERITY  
RATING SCALE  
(C-SSRS)

Baseline  
Version 1/14/09

Posner, K.; Brent, D.; Lucas, C.; Gould, M.; Stanley, B.; Brown, G.; Fisher, P.; Zelazny, J.;  
Burke, A.; Oquendo, M.; Mann, J.



מרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
פ"ש ליוזר צפ"פ

## גנטיקה של אובדנות?

מרגו המינגווי, החמישית בארבע  
דורות במשפחת "המתאבדים" של  
האמינגווי



- גנטיקה של התמודדות אימפולסיבית  
ואגרסיבית עם משבר

5-HIAA - 5-Hydroxyindoleacetic acid

- הבדלים מוחיים (ג'ון מאן)

### מחקר: הסיכון העצום של בני משפחה של אדם שהתאבד

נתוני מחקר שמוצגים בימים אלו בארץ חושפים את הסיכון המוגבר שבו נתונים בני משפחה של אדם ששם קץ לחייו - 8% מהם ניסו להתאבד, פי 80 משיעור ניסיונות ההתאבדות ביתר האוכלוסייה



איתי עמיקם פורסם: 01.01.18, 12:08

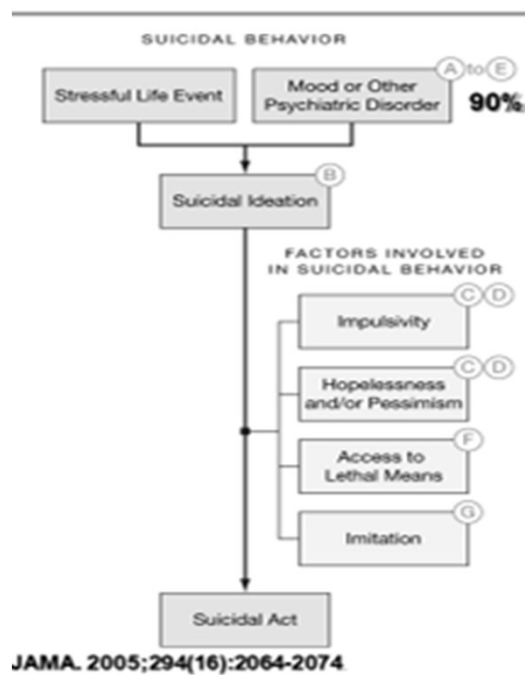
מחקר חדש שמוצג במרכז האקדמי "רופין" מגלה כי בני משפחה שיקרים התאבד מבצעים בעצמם ניסיון התאבדות בשיעור של פי 80 יותר מהאוכלוסייה הכללית.

המחקר, שביצע ד"ר יוסי לוי-בילי, ראש המחלקה למדעי ההתנהגות והמרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ב"רופין", מצא כי 1 מתוך 12 בני אדם שחוו אובדנות במשפחתם ניסו לשים קץ לחייו. שיעור האנשים שמנסים להתאבד בקרב האוכלוסייה הכללית הינו של 0.1%.

עוד בנושא:

כיצד למנוע את מקרה ההתאבדות הבא?  
התאבדות: איך לדבר על זה ובקול גם  
מוקפה קשה אחרי מוות: כך תמנעו התאבדות

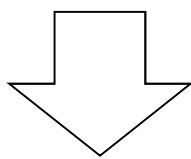
המחקר, שמוצג בשיעור עמותת "בשביל החיים" וכלל 200 משאלים, עולה כי 20% מבני משפחותיהם של אנשים ששמו נכשם בכסם דיווחו שהיו להם תוכניות קונקרטיים להתאבד. 38% מבני המשפחה של אנשים ששמו קץ לחייהם דיווחו על מחשבות אובדניות. 70% מהמשאלים דיווחו כי הם סבלו מדיכאון לפחות פעם אחת במהלך השנה האחרונה.



**ב90% מהמקרים  
התאבדות מתרחשת בשילוב של  
הפרעה נפשית  
ואירוע דחק חריף**

### משתנים דמוגרפיים ואבחנותיים

- פסיכופתולוגיה. הפרעות ספציפיות כוללות הפרעות מצב רוח, אלכוהוליזם ושימוש בסמים, סכיזופרניה, הפרעות חרדה, ה"א גבולית (רשימה חלקית)
- מעברים, שינויים, מצבי חיים מורכבים.
- אירועי חיים שליליים - במיוחד בילדות המוקדמת (ראה שקף)







## עולמו הרגשי - חשיבתי של האדם האובדני



"תמיד נלחמתי  
בדיכאון ואני עדיין  
עושה זאת.. כעת אני  
שקועה בייאוש,  
כמעט בהיסטריה,  
כאילו אני נחנקת,  
כאילו ינשוף גדול  
ושרירי יושב לי על  
החזה, טפריו נאחזים  
ומכווצים את לבי".

# אנחנו דור מדוכדך

**50%**

שיעור הזינוק במספר  
הסובלים מדיכאון  
מראשית שנות ה־90

**615**  
מיליון

מספר הסובלים  
מהתופעה  
ב־2013

**416**  
מיליון

מספר הסובלים  
מהתופעה  
ב־1990

**1** מכל **5**

בממוצע מתקציב הבריאות  
בכל מדינה מוקצה לטיפול  
בדיכאון ובחרדה  
סובל מדיכאון  
ומחרדה במצב של  
חירום לאומי

**3%**

**30%**

מסך המחלות  
הלא קטלניות -  
מחלות נפש

## גורמי סיכון לאובדנות

### דיכאון

זמן  
אין  
הגירה

גורם סיכון מספרי 1 להתאבדות

### נטייה אישית

מיעוט גורמי  
חוסן סביבתיים  
ואישיותיים

### דיכאון

מצבי לחץ  
וקושי מתמשך  
(מיקרו טראומות)

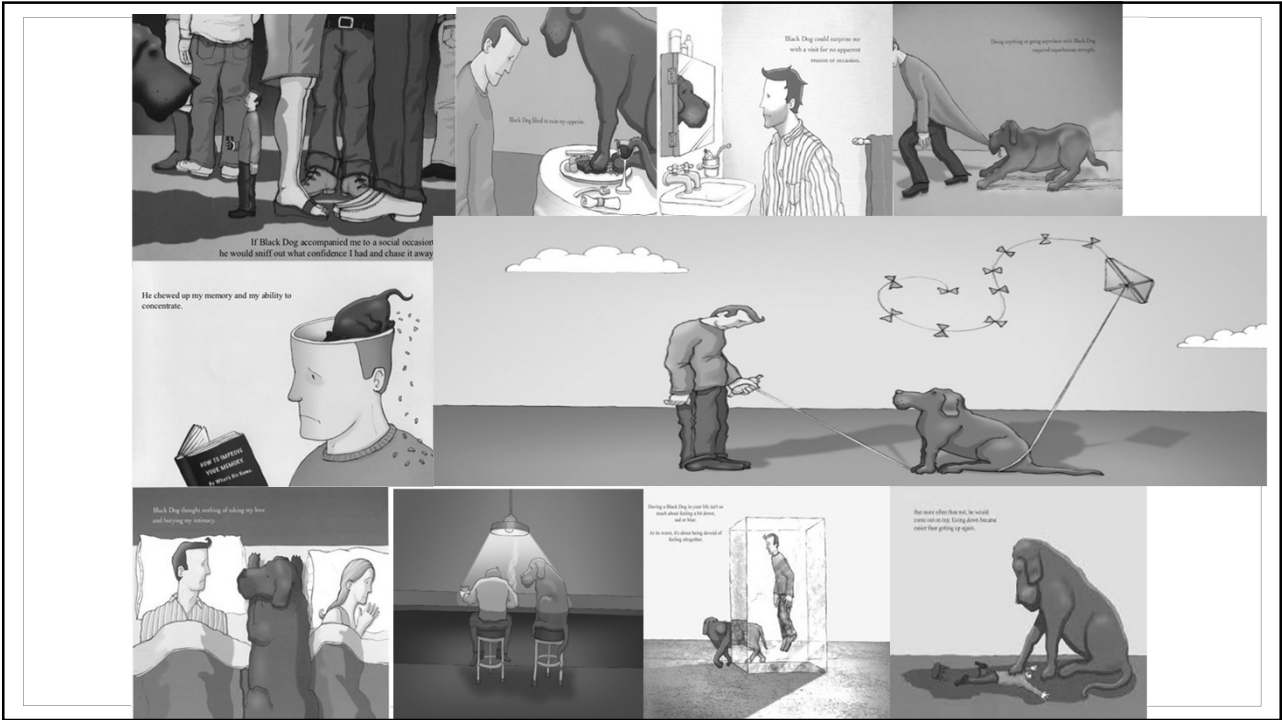
בדידות  
ומיעוט או היעדר  
תמיכה סביבתית

### דיכאון

(שני שלישים מהמתאבדים סבלו מדיכאון חריף טרם ההתאבדות)



"I HAD A BLACK DOG..."



**y net**

# סימני דיכאון

- מחשבות מוות
- חוסר תיאבון
- בידוד חברתי
- חוסר אנרגיה
- עצבות
- הפרעות שינה
- כעס
- התמכרויות
- הפרעות שינה
- חוסר ריכוז

# מהו דיכאון?

מהי ההגדרה המעשית לדיכאון?  
או  
איך נדע אם חבר שלנו נמצא בדיכאון?

אירוע של דיכאון קשה  
(MDE- Major Depressive Episode)

## שבועיים (!! של 5 מתוך הסימפטומים הבאים

1. מצב רוח ירוד רוב היום, כמעט כל יום.
2. עניין ו/או הנאה מופחתים מאוד בפעילויות כמעט כל יום.
3. ירידה/עליה משמעותית במשקל ללא דיאטה, או שינויים בתיאבון.
4. נדודי שינה או שנת-יתר כמעט כל יום.
5. אי-שקט פסיכומטורי או האטה פסיכומטורית כמעט כל יום.
6. עייפות וחוסר אנרגיה כמעט כל יום.
7. תחושות חוסר-ערך או אשמה לא תואמת כמעט כל יום.
8. יכולת מופחתת לחשוב/להתרכז, או קשיים בקבה"ח, כמעט כל יום.
9. מחשבות חוזרות על מוות, מחשבות אויבניות ללא תכנית ברורה, ניסיון אויבני, או תכנית פרטנית להתאבדות.

## דיכאון פוגע בכל החזיתות רגש, התנהגות וחשיבה



עצב  
אשמה  
כעס

**חוסר תקווה**



נסיגה חברתית  
חוסר אנרגיה  
העדר מוטיבציה  
חוסר ריכוז  
בעיות שינה  
העדר תיאבון



דימוי עצמי נמוך  
העדר עניין בדברים  
מחשבות אובדניות

פרופ' יוסי לוי בלג, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

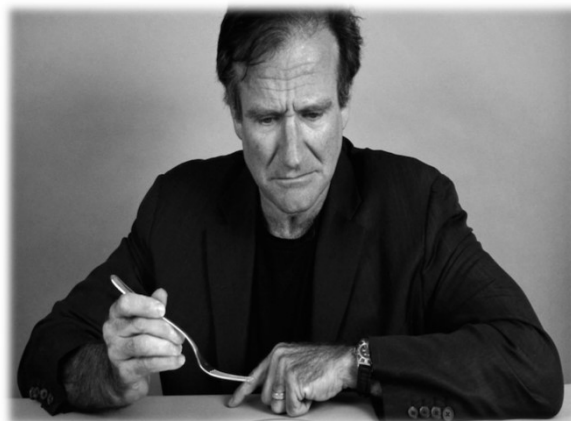
## קשה לבקש עזרה כאשר אתה בדיכאון (גם אם לאחרים נדמה שזה כל כך פשוט)



**קשה לאדם לזהות שהוא בדיכאון**  
(וסביבתו יכולה לעזור לו בכך)



**קשה לראות שאדם בדיכאון**  
(אם הוא מנסה להסתיר את זה)



**לעיתים קשה לאדם לזהות שהוא בדיכאון**  
(וסביבתו יכולה לעזור לו בכך)



Depression is a condition that reportedly affects **1 in 10 Americans** at one point or another, but the incidence of depression is actually higher in some states than others. Certain ethnicities also report higher depression rates than do others.

**80% מאלו שסובלים מדיכאון קליני לא מקבלים טיפול בהפרעה!**

המספר של המאובחנים בדיכאון עולה ב 20% כל שנה!

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי חיפון

**שאלון PHQ-9**

במהלך השבועיים האחרונים באיזו תדירות היית מוטרד מכל אחת מהבעיות הבאות?  
נא התייחס לכל אחת מהבעיות הבאות במסגרת השבועיים האחרונים בלבד

*Hamdan Sami; MTA, 2013*

שאלון PHQ-9	תומת דיכאון	מספר ימים	כלל לא	כלל לא	המעט כל יום
1. עניין או הנאה מועטים מעשיית דברים	אין	1	0	0	2
2. תחושת דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה	קלה	1	0	0	2
3. קשיים בהירדמות או בשינה רציפה, או עודף שינה	בינונית	1	0	0	2
4. תחושה של עייפות או אנרגיה מועטה	בינונית-חמור	1	0	0	2
5. תיאבון מועט או אכילת יתר	חמור	1	0	0	2
6. מרגיש רע לגבי עצמך - מרגיש שאתה כישלון או שאכזבת את עצמך או את משפחתך		1	0	0	2
7. קושי להתרכז בדברים, כמו קריאה בעיתון או צפייה בטלוויזיה		1	0	0	2
8. היית חסר אנרגיה ואיטי בתנועתך או דיבורך עד כי אחרים הבחינו בכך? או להיפך - חסר שקט ומנוחה כך שהיית צריך לזוז יותר מהרגיל		1	0	0	2
9. מחשבות שהיה עדיף לו היית מת או רצון לפגוע בעצמך בדרך כלשהי		1	0	0	3

**שאלון PHQ-9**

תומת דיכאון

סדר"כ ניקוד

מסמעות

0-4

5-9

10-14

15-19

20-27

ללא התערבות אך עם השגחה (Watch & Wait)

להתייעץ לגבי טיפול תרופתי/ לשיקול טיפול פסיכולוגי

מחייב טיפול תרופתי / פסיכולוגי

מחייב השגחה צמודה וקשר טוֹפֵף עם פסיכיאטר לגבי למינן תרופתי/ סכנה אובדנית

Hamdan Sami; MTA, 2013



## המשולש הקוגניטיבי השלילי Cognitive Triad

המשולש הקוגניטיבי השלילי על פי בק כולל השקפות ותחזיות שליליות בשלושה תחומים עיקריים:

מצב קבוע  
או  
משבר זמני?

Negative views about oneself ← Negative views about the future

- מחשבות שליליות על העצמי ("אני מכוער", "אני כישלון", "אני חסר ערך")
- מחשבות שליליות על העולם ועל אינטראקציות איתו ("אף אחד לא אוהב אותי", "אנשים מתייחסים אלי רע")
- מחשבות שליליות על העתיד ("אין תקווה", "שום דבר לא ישתנה", "אני לעולם לא אצא מזה")



## מיתוסים בנושא אובדנות

מיתוס  
מרגע שאדם ביצע ניסיון אובדני הוא יהיה אובדני לכל חייו

מיתוס  
הלך נפש אובדני הוא לרוב קצר, זמני ותלוי סיטואציה. הלך זה יכול לחזור אך אינו קבוע!





הדיכאון פוגע פגיעה משמעותית בתהליכי קבלת ההחלטות!  
אדם בדיכאון אינו רציונלי ונוטה לראות את העולם באופן מאוד פסימי, שלילי וחסר אונים.

## כלומר, מערכת השיקולים שלו אינה מתפקדת כראוי

זה לא זמן לקבל החלטה כה דרמטית  
ביחס לחיים ולמוות!

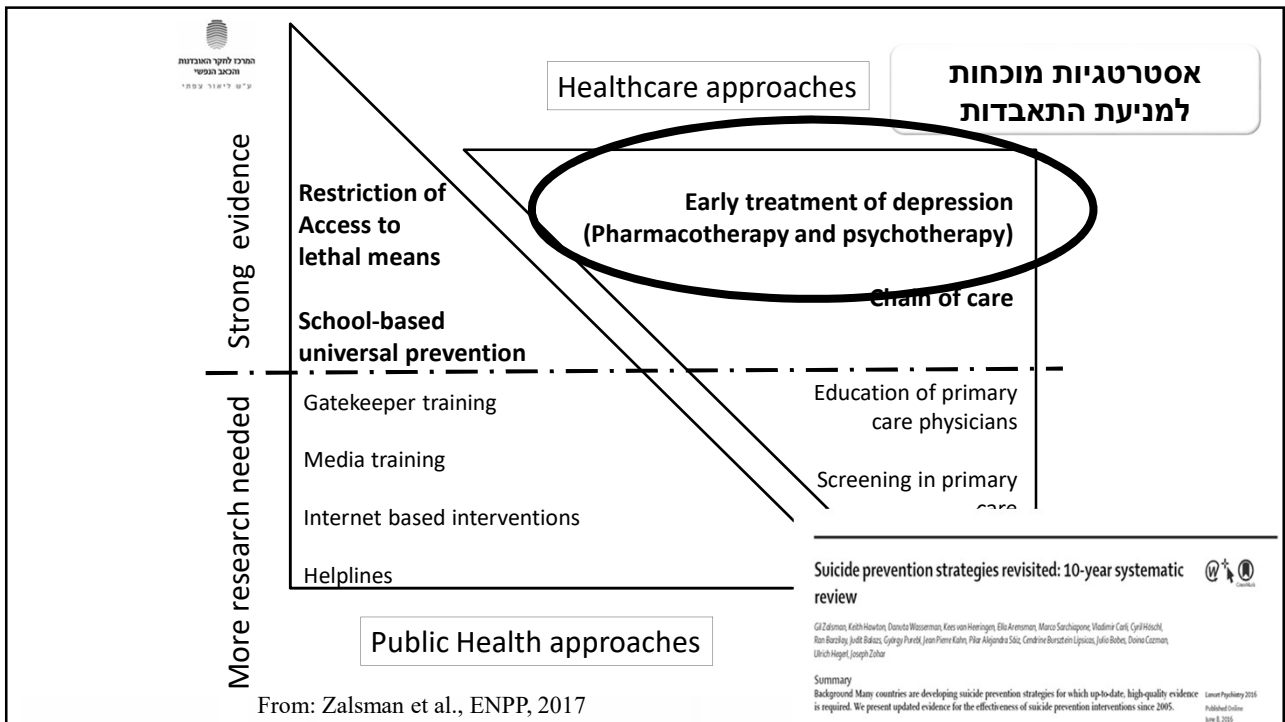


## למה אבחנת דיכאון חריף ניתנת לאחר זמן כה קצר?

זו הפרעה ברת טיפול  
(יעיל ומהיר יחסית)

זו הפרעה קטלנית ביותר!





## האם טיפול בדיכאון יכול להיות יעיל?

**ARE TREATMENTS OF DEPRESSION EFFECTIVE?**

	Cohen's d	NNT
Pharmacotherapy <sup>b)</sup>	0.31	5.75
Psychotherapy <sup>c)</sup>	0.25	7.14
Combined therapy <sup>d)</sup>	0.46	3.50

<sup>a)</sup> Only comparisons with pill placebo  
<sup>b)</sup> Based on Turner et al., Nw Engl J Med 2008; adjusted for publication bias  
<sup>c)</sup> Cuijpers et al., Psychol Med 2013 (N=12)  
<sup>d)</sup> Data from our database, Cuijpers et al., 2015

**EFFECTS OF PSYCHOTHERAPY COMPARED TO CONTROL GROUPS**

	N	d	NNT
CBT	159	0.60	3
Behavioral activation	11	0.82	2
Interpersonal Psychother.	22	0.67	3
Problem-solving therapy	21	0.48	4
Supportive therapy	17	0.52	4
Psychodynamic therapy	8	0.44	4
MBCT	6	0.73	3
Other	51	0.70	3

n for difference is 0.71

Turner et al., NEJM, 2008; Cuijpers et al., Psychol Med 2013; 2015

Crisis (2013), 34, pp. 32-41. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000158> © 2012 Hogrefe Publishing.

**Can Postdischarge Follow-Up Contacts Prevent Suicide and Suicidal Behavior?**  
A Review of the Evidence

David D. Luxton, Jennifer D. June, Katherine Anne Comtois

Accepted: February 22, 2012  
Published online: January 1, 2013

<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000158>

**פעולות של קשר אישי  
המסייעות במניעת דיכאון  
ואובדנות**

**מי שחבר,  
מספר!**

**צועדים בשביל החיים  
ולמניעת התאבדויות**  
**חמישי, 8/9, 19:00**  
**יוצאים מבית אריאלה, ת"א**

POSTAL AUTHORITY רשות הדואר ישראל israel ארצות

sender השולח المرسل  
address מען عنوان  
code מיקוד رمز place محل الاقامة

נלוית דואר לשימוש בפנים הארץ בלבד  
Postcard for inland use only  
بطاقة بريدية للاستعمال في داخل البلاد فقط

הונפק על ידי השירות הכולאי  
למערכת "חיספה 112"

אנו מתעניינים בשלומך  
והושבים עליך מאז  
שהשתחררת מהאשפוז אצלנו!

code מיקוד رمز place محل الاقامة

**חשיבות המעקב!**

**חוסר תקווה**

המרכז לזיקי מאבדות  
והבאג הנפשי  
ע"ש ד"ר יצחק צמחי

## הרגשות המרכזיים בהתאבדות הינם של חוסר תקווה וחוסר אונים (שניידמן, 1985)



מאוז נוסחי	Beck Hopelessness Scale
5	1. אני צופה לעתיד בתקווה ובחילהבות.
5	2. אני מוכן ליותר על הכל כי אני יכול לשפר את המצב עבורי.
5	3. כאשר המצב רע, מעודד אותי לדעת שאינו יכול להישאר כך לעד.
5	4. אני יכול לתאר לעצמי איך יראו חיי בעוד 10 שנים.
5	5. יש לי די זמן לבצע את הדברים החשובים לי ביותר.
5	6. בעתיד אני מצפה להצליח במה שחשוב לי ביותר.
5	7. עתידי נראה לי קודר.
5	8. אני מצפה לקבל יותר מהדברים הטובים בחיים מאשר האדם הממוצע.
5	9. אני מצליח להשיג הפונה, ואין סיבה להניח שאצליח בעתיד.
5	10. נוסיונות העבר שלי הכינו אותי היטב לעתיד.
5	11. כל אשר אני יכול לראות בעתיד הוא אי נעימות ולא נעימות.
5	12. אני מצפה לקבל מזה שאני רוצה באמת.
5	13. כאשר אני צופה לעתיד, אני מקווה להיות מאושר יותר מעכשיו.
5	14. הדברים כשטו לא מתנהלים בדרך שהייתי רוצה.
5	15. יש לי אמונת חזקה בעתיד.
5	16. לעולם אני מקבל מזה שאני רוצה, כך שזה טיפשי לרצות משהו.
5	17. אין זה סביר שאשיג סימוק אמיתי בעתיד.
5	18. העתיד נראה מעורפל ולא בטוח עבורי.
5	19. אני יכול לצפות לתקופות יותר טובות מאשר רעות.
5	20. אין טעם לנסות באמת להשיג משהו שאני רוצה, כי קרוב לוודאי שלא אשיג זאת.

### "עתידי נראה לי קודר" (מתוך BHS)

האדם האובדני משוכנע שלא ניתן לעשות דבר כדי לשפר את מצבו ושאינו איש שיכול לסייע.

זהו סימן אזהרה מרכזי ודומיננטי ביותר וצריך להילקח ברצינות בכל מקרה ומקרה.

## מה מרגיש האדם כשהוא נמצא על הגג? על מה הוא חושב?

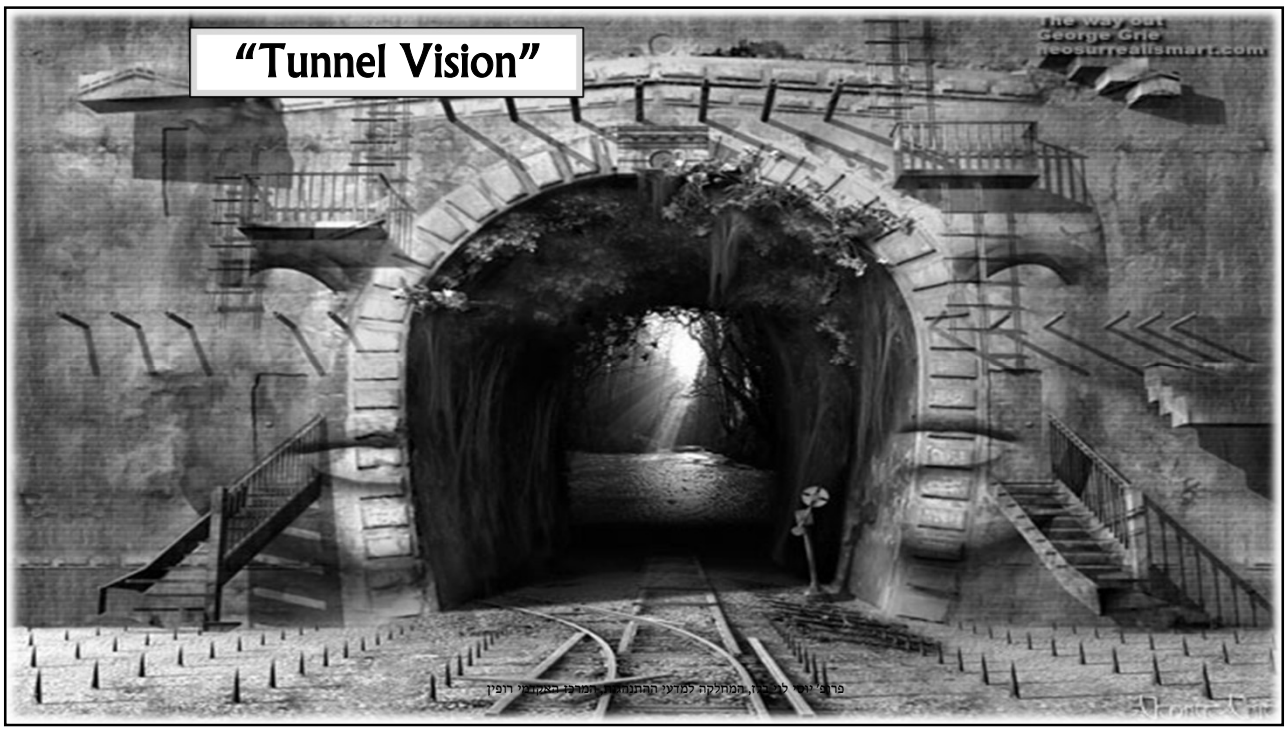


שני מאפיינים פנומנולוגיים – חווייתיים בולטים מאוד מעל כל השאר והם משמעותיים גם למניעה והתערבות בעת משבר אובדני:

ראייה צרה  
ומצומצמת,  
Tunnel vision

תחושת  
בדידות, העדר  
שייכות  
וגיתוק





# "Tunnel Vision"

## TUNNEL VISION "ראיית מנהרה"

THE COMMON PERCEPTUAL STATE IN SUICIDE IS CONSTRICTION

- ראיית מנהרה מתארת את אי היכולת לראות מהלכים אלטרנטיביים כלשהם של פעולות או תוצאות.
- בשלב זה לא מתאפשר תהליך פתרון בעיות אפקטיבי:

הכל או כלום. אין אופציות, אין אלטרנטיבות, אין סיכוי שמהו ישתנה.



להאיר את הרי החושך  
התנהגות אובדנית בקרב בני נוער

עורך ראשי: יוסי לנגר  
עם תמונות: ג'ורג' גרי (reosurrealismart.com) | אילוסטרציה: ג'ורג' גרי

ככל שהמסבר האובדני מתעצם,  
מתקשה יותר האדם האובדני לחשוב על  
אופציות, חלופות או רעיונות שונים למצבו.

## אשכולות אישיותיים טיפוסיים

שלושה אשכולות של גורמי סיכון שלרוב מרכיבים שלושה טיפוסים שונים של מתבגרים אובדניים.

הידע על אודות טיפוסים אלו נצבר במשך שנים רבות של ניסיון קליני ומחקרים המבוססים על ניתוח פסיכולוגי לאחר המוות של מתבגרים ושל חיילים שהתאבדו.



הנורקיסטי-  
פרפקציוניסטי

האימפולסיבי-  
אגרסיבי

דיכאוני-חסר  
התקווה-בעל  
הפתולוגיה  
הנפשית



## “SUICIDE IS CAUSED BY PSYCH-ACHE”

Shneidman (1993) came to a similar conclusion: “As I near the end of my career in suicidology, I think I can now say what has been on my mind in as few as five words: Suicide is caused by psychache. Psychache refers to the hurt, anguish, soreness, aching, psychological *pain* in the psyche, the mind. It is intrinsically psychological—the pain of excessively felt shame, or guilt, or humiliation, or loneliness, or fear, or angst, or dread of growing old or of dying badly, or whatever” (p. 147).



פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## מה מאפיין את הכאב הנפשי הבלתי נסבל?

### מה מרגיש האדם האובדני

❖ לא יכול להפסיק את הכאב הנפשי  
 ❖ לא יכול לחשוב בבהירות  
 ❖ לא יכול לקבל החלטות  
 ❖ לא רואה מוצא  
 ❖ מרגיש מנוכר ודר לעצמו  
 ❖ חש קיפאון פנימי  
 ❖ לא רואה אפשרות לשינוי – הכאב לא יעבור לעולם  
 ❖ לא מצליח לשלוט במצב – סערה רגשית

Journal of Abnormal Psychology  
 ISSN: 0893-3200  
 DOI: 10.1037/0893-3200.118.2013.00943

**Mental Pain,  
 Communication  
 Difficulties, and Medically  
 Serious Suicide Attempts:  
 A Case-Control Study**

Yossi Levi-Belz, Yari Gvion, Netta Horesh, Tsvi Fischer, Ilan Treves,  
 Evgenia Or, Orit Stein-Reisner, Mark Weiser, Haim Shem David,  
 and Alan Apter

## מה מאפיין את החוויה האובדנית?

### מה מרגיש האדם האובדני (2)

← סבור שלאנשים יהיה עדיף בלעדיו



127

### מכתב ההתאבדות של וירג'יניה וולף

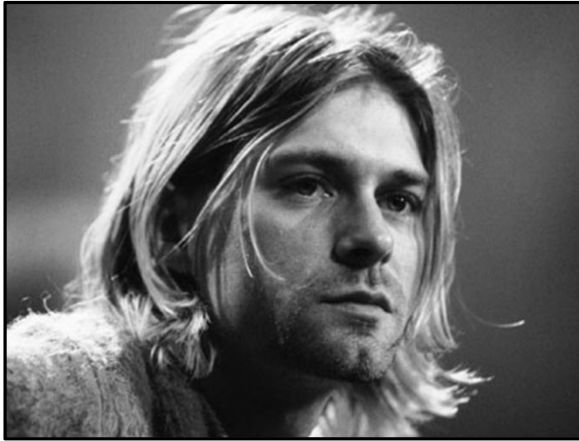
"יקירי

אני רוצה לספר לך שהענקת לי אושר מושלם. איש לא יכול היה לעשות יותר ממה שעשית. אנא האמן לכך. אולם אני יודעת כי לעולם לא אתגבר על זה וכי אני מבזבזת את חייך. זה השיגעון הזה. אין דבר שמישהו יכול לומר כדי לשכנע אותי. אתה יכול לעבוד ויהיה לך הרבה יותר טוב בלעדי... "





# KURT COBAIN 1967-1994



פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

*To Boddah*

Speaking from the tongue of an experienced simpleton who obviously  
 could rather be an emasculated, infantile complainer. This note should  
 be pretty easy to understand. All the warnings from the punk rock 303  
 comes over the years. Since my first introduction to the, shall we say, ethic  
 of love. I haven't felt the excitement of your community has proven  
 playing and writing for thousands years now. I feel like I've been  
 -- it hasn't ~~really~~ affect me the way in which it did for Freddy Mercury who  
 wants to love, ~~relish~~ in the love and adoration from the crowd, which is something  
 I simply can't fair to you come. The worst crime I can think of would be to  
 I should have a punch in the cheek before I walk out on stage. I've tried anything  
 that you have power to appreciate (and I do, God, believe me I do, but this audience  
 appreciate the fact that I and we have affected and entertained a lot of people.  
 I must be one of those ~~people~~ narcissists who only appreciate things when they  
 ... I'm too sensitive. I need to be slightly numb in order to remain the cool kid  
 I once had as a child. On our last 3 hours I've had a much better appreciate  
 ... all the people I've known personally and as fans of our music, but I still can't get  
 in appreciation, the girls and women ~~I have for everyone~~ ~~There's just~~ ~~in~~ ~~love~~ and  
 ... I simply love people too much, so much that it makes me feel too fucking sad. THE I  
 ... I simply love people, please, Jesus man! why don't you just enjoy it? I don't  
 have a goddess of a wife who swoons ambition and empathy and a daughter whom  
 enough for your ~~and I used to be~~ full of love and joy, passing every person she meets  
 enough for your ~~and I used to be~~ full of love and joy, passing every person she meets  
 enough for your ~~and I used to be~~ full of love and joy, passing every person she meets

---

fall away. please love, ~~Enjoy~~ ~~the~~ ~~love~~

frances and Courtney, I'll beat your altar.  
 please keep going Courtney

for Frances  
 for her life which will be so much happier  
 without me. I LOVE YOU, I LOVE YOU

CAPT *Lenny*

# כאב נפשי בלתי נסבל = התאבדות?

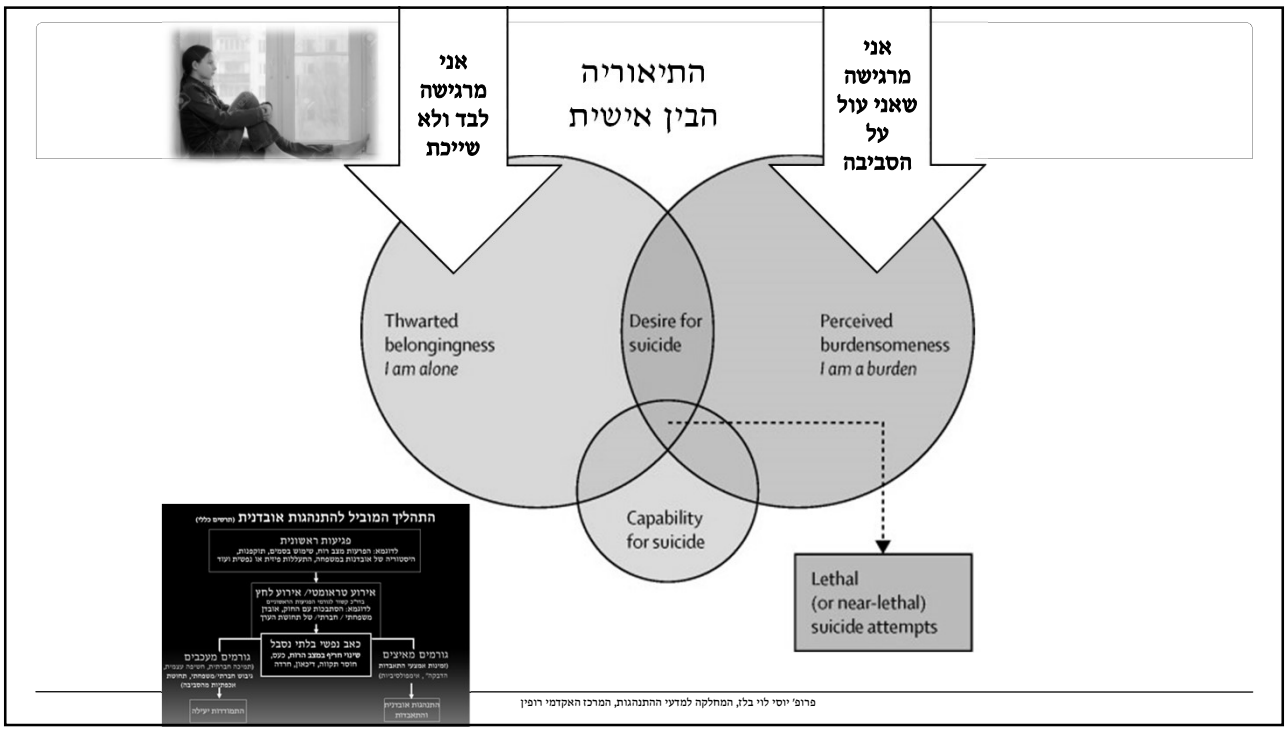
פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



## התהליך המוביל להתנהגות אובדנית (תרשים כללי)



פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



**The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the "Ideation-to-Action" Framework**  
 E. David Klonsky and Alexis M. May  
 Department of Psychology, University of British Columbia

1) Are you in pain **and** hopeless?  
 No → No ideation  
 Yes → Suicidal Ideation

2) Is your pain greater than your connectedness?  
 No → Moderate ideation  
 Yes → Strong ideation

3) Are you capable of attempting suicide?  
 No → Ideation Only  
 Yes → Suicide Attempt

**האם אתה "מחובר" לסביבה?**

**Prof. David Klonsky**

# THE PSYCHOLOGICAL MECHANISM OF MEDICALLY SERIOUS SUICIDE ATTEMPTS (MSSA) THE ISRAELI PROJECT



**Yossi Levi Belz, Yari Gvion, Alan Apter**  
The Ruppin center of suicide and mental pain studies



Journal of Affective Disorders, 2014, 157, 1-7  
Copyright © International Association for Suicide Research  
ISSN: 1563-4269 print/ISSN 1360-0567 online  
DOI: 10.1080/15634269.2014.937002



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad

## Mental Pain, Communication Difficulties, and Medically Serious Suicide Attempts: A Case-Control Study

Yossi Levi-Belz, Yari Gvion, Netta Horesh, Tovi Fichel, Ilan Teves, Evgenia Or, Chit Saxon-Rotiner, Mark Weiser, Haim Sherm David, and Alan Apter

Journal of Affective Disorders 157 (2014) 241–250

ELSEVIER

Research report  
Mental pain and its communication in medically serious suicide attempts: An "impossible situation"

Yossi Levi<sup>a,b</sup>, Netta Horesh<sup>b</sup>, Tovi Fichel<sup>c</sup>, Ilan Teves<sup>d</sup>, Evgenia Or<sup>e</sup>, Alan Apter<sup>f</sup>

<sup>a</sup>The Floating Child Body Center, Schneider Children's Medical Center of Israel, Petach Tikva, Israel and Sackler Faculty of Medicine, Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel  
<sup>b</sup>Department of Clinical Psychology, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel  
<sup>c</sup>Department of Educational Studies, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel  
<sup>d</sup>The Floating Child Body Center, Schneider Children's Medical Center of Israel, Petach Tikva, Israel  
<sup>e</sup>Department of Educational Studies, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel  
<sup>f</sup>Department of Clinical Psychology, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel

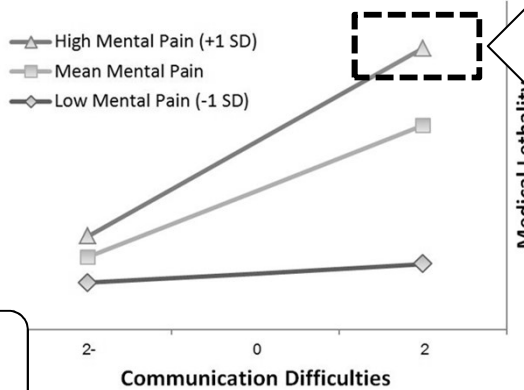
Table 1. Findings of multiple hierarchical regression analysis for lethality rating scale in suicide attempters (N=336)

Model steps	Predictor variables	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	Sig
1	Mental Pain variables (Total) BDI, BHS, OMMIP	.02	.02	.127
2	Communication Difficulties variables (Total)	.19	.17	.011**
3	Interaction Mental Pain total * Communication Difficulties total	.22	.03	.050*

## קושי בתקשורת בין אישית כזרז משמעותי

Findings of simple slope analysis for the relation between communication difficulties and medical lethality of suicide attempts as function of mental pain levels (N = 194).

- ▲ High Mental Pain (+1 SD)
- Mean Mental Pain
- ◆ Low Mental Pain (-1 SD)



שילוב של כאב נפשי וקושי בתקשורת בין אישית

Medical Lethality

Communication Difficulties

תובנות ראשוניות  
מה מרגיש האדם  
האובדני על הגג?

"אין אדם הבודד יותר מן המתאבד ברגע מותו. הוא אפוף תחושת כישלון וייאוש ומת שהוא מודע לחריפות בדידותו".  
קיי רדפילד גיימיסון, "הלילה ממהר לרדת"

חווה כאב נפשי בלתי נסבל

בודד

מרגיש נטל על הסביבה

אינו מרגיש שייך

חסר תקווה

יכולת קבלת החלטות פגועה

שרוי בדיכאון

מרום' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

בדידות היא כאב נפשי

גָּבֵר בְּנֵי שְׁלוֹשִׁים, חַי לְבָרוּ,  
בְּדִירָה כְּמַעַט רִיקָה. עַל הַשְּׁלֶחֶן  
הַשְּׂאִיר פְּתָק: אֲנִי בְּדֶרֶךְ  
אֶל הַגֶּשֶׁר. אִם בְּדֶרֶךְ לְשֵׁם  
אֲדָם אֶחָד יִחַד אֵלַי,  
לֹא אֶקְפֹּץ.

ארלט מינצר

ד"ר יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## אנתלוגיה "הנפש"

גָּבַר בֶּן שְׁלוֹשִׁים, חַי לְבָדוֹ,  
 בְּדִרָה כְּמַעַט רִיקָה. עַל הַשְּׁלָחַן  
 הַשְּׂאִיר פֶּתָק: אֲנִי בְּדַרְכִּי  
 אֶל הַגֶּשֶׁר. אִם בְּדַרְךָ לְשֵׁם  
 אָדָם אַחַר יְחִיד אֵלִי,  
 לֹא אֶקְפֵּץ.

ארלט מינצר

ד"ר יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

אפשר לבכות בלב בעיניים יבשות? וכמה לילות עם מחשבות וללא שינה?  
 רק רציתי להיות סביב חברה, כמו כולם. נפש בודדה לא נשארת בריאה לעד.

כמה סירובים וכמה דלתות נסגרו בפני במהלך השנה האחרונה, אאחחחחח.  
 חברויות, מקומות עבודה, היכרויות, מכרים וקולגות מהעבר שלרוב התעלמו או נפנפו. גם כשפניתי בבקשה לעזרה, ומי שמכיר אותי יודע שאני מתקשה להיות בצד המבקש.  
 כל פיסת כבוד, הערכה עצמית וחיוניות נרמסו השנה, ותחושת השפלה נוראית נותרה.

נכון, החזרה להוראה באמת ממלאת לי את הלב באוויר וגאוון. אבל גדול - איך מחנך כיתה+מורה מקצועי מרוויח 6,000 ש"ח? אני לא מצליח לשחרר מהחרדה שבכך - כיצד מתקיימים??

ואהבה - כמה היא חסרה.  
 עברו שנתיים מאז שנכנסה מישהי עמוק לליבי ונתרו שם יצינים וגעגועים. בן אדם זהב ובאמת כל מה שאתה מחפש בבת זוג. ולמרות שה נגמר, היא אחת למיליון.  
 המערכות המעטות שבאו אחרי רג הכיחן זאת

Ofir Inbar  
 13 שעות •  
 לא טוב היות האדם לבדו  
 הבדידות. אאחחחחח, הבדידות...  
 אז כן - היא הורגת.

עוד יום. שבוע. חודש. שנה חלפו שאני לבדי. בארוחות צהריים בעבודה, בערבים, בימי שישי ושבתי. בחגים, בימי הולדת שאף אחד לא זוכר או חוגג. ועכשיו גם בימים. מעט החברים הלכו ונעלמו עם הזמן. למעשה, התחושה היא שחברתי אינה רצויה או רלוונטית, והטלפון נודם רוב הזמן.

תחילה אתה עוד אדם שמח וחברתי. אחר כך הנפש מתחילה להיסדק והחיות וההתלהבות לאט הולכות ונעלמות.  
 החיוך מהלב וההתרגשות מתחלפים עם הזמן בחיוך כפי בכוח, אהבת-הכלל מתמתנת ואתה הופך מעט חשדן במי שמבקש את קירבתך.  
 והזמן מתתקק, וסביבך תמיד אנשים בחברויות, קבוצות או זוגות. אתה פחות בר מול. ואז גם החיוך הכפוי נעלם ונותר לו רק העצב בעיניים, אותו אי אפשר להסתיר. בכל זאת - עיניים הן החלון אל הנשמה.

אבא ואסף האהובים שלי - אתם הדבר היקר לי ביקום כולו. למענכם חייתי ולעד תשאח האנשים הטוהרים ביותר שזכיתי להכיר.  
 בגן העדן עוד עמלים על החלקות המיוחדות עבור נשמות זכות שכמותכם.  
 בבקשה מצאו בלבכם מקום לסלוח לי, לא יכולתי לשאת עוד את הכאב ותחושת המנוח שבבדידות.

כמו בשר - "במקור שלי אני טוב גמור, אבא, ושם אני מאמין בעצמי".  
 השתדלתי ל"ואהבת לרעך כמוך" אבא, בדיוק כמותך. לעשות באמת מהלב כדי שלאחרים יהיה טוב. בלי ציפיה לקבל.

מקווה שהייתי משמעותי בחי' מישהו, ולו לזמן מה.

זמן ללכת.



מכתב ההתאבדות של אופיר ענבר  
 4.8.2020

[HTTPS://WWW.ATMAG.CO.IL/%D7%90%D7%95%D7%A4%D7%99%D7%A8-%D7%A2%D7%A0%D7%91%D7%A8/](https://www.atmag.co.il/%D7%90%D7%95%D7%A4%D7%99%D7%A8-%D7%A2%D7%A0%D7%91%D7%A8/)



ד"ר יוסי לוי בלון, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



המרכז לחקר האנושנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש לויאור עפתי

## מה אנו יודעים על חוסן בתקופות משבר? על תופעת ה PULLING TOGETHER

ואיך זה קשור  
לשייכות והפגת  
בדידות?



ד"ר יוסי לוי בלון, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין





VIEWPOINT

Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019—  
A Perfect Storm?

10.4.2020

**Mark A. Reger, PhD**  
VA Puget Sound Health  
Care System, Seattle,  
Washington; and  
Department of  
Psychiatry and  
Behavioral Sciences,  
University of  
Washington, Seattle.

**Ian H. Stanley, MS**  
VA Puget Sound Health  
Care System, Seattle,  
Washington; and  
Department of  
Psychology, Florida  
State University,  
Tallahassee.

**Thomas E. Joiner, PhD**  
Department of  
Psychology, Florida  
State University,  
Tallahassee.

Suicide rates have been rising in the US over the last 2 decades. The latest data available (2018) show the highest age-adjusted suicide rate in the US since 1941.<sup>1</sup> It is within this context that coronavirus disease 2019 (COVID-19) has emerged.

COVID-19 has emerged as a global health crisis. It is within this context that coronavirus disease 2019 (COVID-19) has emerged.

COVID-19 has emerged as a global health crisis. It is within this context that coronavirus disease 2019 (COVID-19) has emerged.

Decreased Access to Community and Religious Support Many Americans attend various community or religious activities. Weekly attendance at religious services has been associated with a 5-fold lower suicide rate.

Optimistic Considerations

There may be a silver lining to the current situation. Suicide rates have declined in the period after past national disasters (eg, the September 11, 2001, terrorist attacks). One hypothesis is the so-called pulling-together effect, whereby individuals undergoing a shared experience might support one another, thus strengthening social connectedness. Recent advancements in technology (eg, video conferencing) might facilitate pulling together. Epidemics and pandemics may also alter one's views on health and mortality, making life more precious, death more fearsome, and suicide less likely.



בגלל הקורונה: דו"ח בארה"ב - 1 מכל 4  
צעירים שוקל להתאבד

מחקר שערך המרכז לבקרת מחלות האמריקני מגלה שיעור גבוה של דיכאון, הידרדרות לסמים ומחשבות אובדניות. גם בער"ן מדווחים על עלייה משמעותית בשיעור הפונים בשל דיכאון, חרדה ומחשבות אובדניות



ד"ר איתי גל פורסם: 16.08.20, 10:27



דיכאון בצל הקורונה  
צילום: shutterstock

משבר הקורונה העולמי משפיע על בריאות הנפש: מחקר שערך המרכז לבקרת מחלות האמריקני בחודש האחרון, מגלה שיעור גבוה של הפרעות דיכאון, חרדה, הידרדרות לסמים ומחשבות אובדניות.

הדו"ח שכותרתו: "בריאות הנפש, שימוש בחומרים ותפיסת אובדנות במהלך מגפת הקורונה", פורסם בסוף השבוע האחרון, בו נאספו נתונים שנאספו מצעירים וממבוגרים ברחבי ארצות הברית בסוף חודש יוני. הדו"ח מגלה ממצאים מדאיגים המשקפים את השפעת משבר הקורונה, שיעור האבטלה הגבוה בצל הקורונה הכללית, הסגרים והחשש הבריאותי.

על פי ה-CDC, כ-41% מהנשקלים דיווחו על בעיה נפשית או התנהגותית אחת לפחות, 30%

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

תגובה לכתבה

ד"ר רק שאלה  
השעלות והמשוברים



# בגלל אהבה נכיבת לסגנית מלכת היופי

הקורת המשטרה העלתה כי הצעירה שנפרד משרון קנת עור לפני שהשתתפה בתחרות מלכת היופי, השאיר מכתב בו כתב כי החליט לשים קץ לחייו • חבורה של בני הווגו: "הוא נכנס לדיכאון, אבל אי אפשר לדעת מזה היה הרקע להתאבדות"

לא הודיע לבעלה על ההריון שלו, אלא כשהוא נכנס לחדר הלידה. נדהם לראות את המייל, אך לא ידע מה זה. הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד. הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד. הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד.

הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד. הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד. הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד.

הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד. הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד. הוא נשאר בחדר הלידה עד ששמוע את קולו של הילד.

## וקצת על הדבקה וחיקוי משמעות התקשורת בחיינו

- במאה ה-21 אנחנו לומדים המון מן התקשורת
- עיצוב עמדות, דעות, התנהגויות מקובלות ולא מקובלות נעשות היום יותר מתמיד על ידי "מדורת השבט" החדשה-המדיה והמדיה החדשה





## תקשורת ועיצוב עמדות כלפי התאבדות



זה לא אייפון!

- מחקרים רבים מצביעים על כך שסיקור לא אחראי של מקרי התאבדות מוביל לעלייה משמעותית בשיעורי ההתאבדות בשבועות ובחודשים לאחר פרסום הכתבה
- (Hittner, 2005; Niederkrotenthaler et al, 2010)
- Hawton ועמיתיו מצביעים במספר מחקרים על אפקט וורתר של התקשורת העולמית, כהמשך לסיפור של גתה משנת 1774

### דודו טופז שם קץ לחייו בתלייה בתא המעצר

הבדרן שהואשם בתקיפת בכירי התקשורת שוב ניסה לשים קץ לחייו - והפעם הצליח. ב-7:00 הסוהרים עוד דיברו איתו, כמה דקות אחר-כך הוא נמצא תלוי על הברז, במקלחת של תאו בבית המעצר ניצן. נסיונות ההחייאה לא הועילו, ומותו נקבע

Recommend 277

07:50, 20.08.09 | פורום: יליו סניור

דודו טופז שם קץ לחייו בתא המעצר. ב-7:10 בבוקר (יום ה') יצא בבית המעצר ניצן ברמלה. צוותי מד"א הזעקו אך נסיונות ההחייאה לא הועילו. גופתו

**מד"א: מאז התאבדות טופז עלה ב-24% מספר הדיווחים על ניסיונות התאבדות**

הכתונים נאספו לבקשת משרד הבריאות, במטרה לבדוק אם התאבדות הבדרן ואופן סיקורה בתקשורת גרמו לאנשים לחקות אותו



1946-2009



דודו טופז. סופו של צילום: ירון ברנר



אמבולנס מפנה את הגופה צילום: אבי מועלים

שתף בפייסבוק

הדפסה

תרבות טלוויזיה

### מחקר: לאחר עליית הסדרה "13 סיבות", זינק מספר ההתאבדויות בקרב צעירים

במרכז "13 סיבות", שעלתה בנוסף לניקס ב-2017, נערה החמ'לה להתאבד. לפי המחקר, חודש לאחר עליית הסדרה דווח על שיעור ההתאבדויות בקרב בני 10-17

22:48 03.05.2019 | 19:59 30.04.2019  
תן חדר | תמונות צילום

28 9 עמוד

שש שנים ברשימות רבי המכר של הניו יורק טיימס

BASED ON THE BEST SELLING MYSTERY

A NETFLIX ORIGINAL SERIES

## 13 REASONS WHY ▶

MARCH 31 | NETFLIX

### "שכול מילים": דרכי סיקור מקרי אובדנות בתקשורת שיתוף פעולה למניעת התאבדות

המרכז האקדמי רופין  
בשביל החיים  
עמדה להפחית במשמעות שיקורן התאבדות והתאבדות

#### המלצות לסיקור מקרי התאבדות בתקשורת

דר יוסי לוי בלו

- התאבדות היא תופעה טראגית המלווה בעיה נפשית חריפה. תגיות לפניות התאבדות שהחלו למעול בעיני החברות מנסגרות את שיעור התאבדות בעיני פשוטים סטריים זה אסטרטגיה אחידה ומערים הללו סטריים לאופן הסיקור בתקשורת. מחקרים טבעיים מוכיחים כי הדרך הטובה ביותר היא שיתוף פעולה בין מרכזי התאבדות וכלל השותפים על הניכיון או לעיתים - בחיפה טו סמך התאבדות ועלית בשיעור התאבדות, הן לחיוב - בעידוד לפנות לסיקור נכחי במקרה של משקף. הסיכון להתאבדות נוספת לאחר סיקור בתקשורת נעלה כאשר התכתב מאתרי במידות את שיתוף התאבדות, כאשר יש שימוש בכוונות דרשיות, כאשר משילוב כתבה המונעת וקאטר תחושה שיתוף המסומנות של התאבדות וכן נטות לה מפרטות-למיטת-היכולת.
- סיקור אחראי ומסופר הדגיש כי ניתן למנוע התאבדות וכן ניתן להחיות ויכאן ושעוקף יכול לעודד אנשים הנמצאים בסיכון לפנות לסיקור וכן לתקן מיתוסים על התאבדות.
- סיקור תקשורתי של סוגיות התאבדות הוא חשוב ועשוי לסייע לפניות התאבדות נוספות, אך חשוב כי ייעשה בצורה אחראית ונכונה, על פי הקריטריונים המופיעים למטה.

#### המלצות חשובות לדר הסיקור של מקרה התאבדות

מה לא עושה

- הימנעו מפרסום שיתוף התאבדות, מקום התאבדות, המונח הת.
- הימנעו מפרסום כתבות בעמוד הראשון ובפגיונים גדולים.
- הימנעו משימוש במונחים דרשניים במידור התאבדות.
- הימנעו מהאור נכיות התאבדות באופן דו-משמעי המסרם הלחץ הודות נטו, אחת נכבות, אבילות פוסט בציבורי התלכדות, איברי קי ארטי קי.
- הימנעו משימוש בביטויים כמו 'היעלה להתאבד' או 'ניסיון התאבדות לא מוצלח'.
- הימנעו מהארה את המאבד או מתן לניסיונה לפתרון נבחר בו.

מה לא עושה

### סדנאות לעורכים במסגרות עיתונאיות שונות

פרופ' יוסי לוי בלו  
המרכז לחקר האובד

גם על-ידי המדינה, הצבא, ופשוט לטפל בהם בכפפות של משי, כי הצעקה נשמעה הרבה פעמים, המעשה קצת פחות."

במקרה שאדם בסביבתכם נמצא במשבר ועלול להיות אובדני, אל תהססו - עודדו אותו לפנות לעזרה מקצועית והדגישו את חשיבות פנייה זו. נסו לסייע לו לפנות לאנשי מקצוע בקהילה או לגורמי תמיכה ארציים כגון ער"ן בטלפון 1201 או באתר סה"ר <http://www.sahar.org.il>

מצאתם טעות בכתבה? כתבו לנו

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

לפרויה לרח"ח

**הלוויתן הכחול: משחק הרשת שגורם להתאבדות**

התאבדותן המשותפת של שתי נערות פתחה מחדש את החקירה סביב משחק הרשת "לוויתן כחול". המשחק, שנוצר בקבוצה סגורה ברשת החברתית הפופולרית של רוסיה, דורש מהמשתתפים בו לפגוע בעצמם ובחוסם 50 ימים - לשים קץ לחייהם

ריסק | מרסם 00:07:17/10/11

**אתגר "הלווייתן הכחול"**

פרופ' יוסף לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

**השפעת תוכנית טלוויזיה על שיטות ניסיונות התאבדות בישראל**

ממוצעי גיל של מבצעי ניסיונות אובדניים בשבועות שלפני ואחרי הקרנת התוכנית (2001 - 1 2000)  
Shoval et al., 2005

Week	Age (years) - 2000	Age (years) - 2001
4	42.0	32.0
5	36.0	34.0
6	41.0	33.0
7	35.0	35.0
8	42.0	32.0
9	36.0	34.0
10	31.0	31.0
11	31.0	30.0
12	34.0	32.0

© 2005 Hogrefe & Huber Publishers



**Figure. Targets of Suicide Prevention Interventions**

**גורמי סיכון מרכזיים  
(למה חשוב לשים לב?)**

כאב נפשי ובמרכז דיכאון וחוסר תקווה	<input type="radio"/>
עיוותי חשיבה ובמרכזם ראיית מנהרה	<input type="radio"/>
קשיים בין אישיים ובמרכזם קושי בחשיפה עצמית ובתחושת שייכות	<input type="radio"/>
קושי בתהליכי קבלת החלטות ובמרכזם אימפולסיביות	<input type="radio"/>
אירועי חיים שליליים ובמרכזם ניסיון אובדני קודם/היסטוריה משפחית	<input type="radio"/>

**ובקרוב בני נוער וצעירים:**  
שימוש באלכוהול/סמים  
נסיגה ממסגרות  
העדר זהות מגובשת  
שיימינג ובריונות  
פגיעות נרקסיסטית



**זר על הגשר**  
**The Stranger on the Bridge**

המרכז לרוח האנושיות  
הכאב הנפשי  
ע"ש לייזור צפתי

**גורמי חוסן לאובדנות**

- ישנן סיבות לחיות עכשיו ובעתיד.
- אחריות כלפי המשפחה או כלפי אחרים; מתגורר עם משפחה.
- תחושת שייכות משמעותית (קהילה)
- פחד מהמוות או מהמיתה בשל הכאב או הסבל.
- מחויבות לעבודה או ללימודים.
- מסוגל לתת אמון במישהו מסוים שיסייע לו להפיג את הכאב.
- שיתוף פעולה בטיפול ויכולת לבקש עזרה בעת מצוקה.
- חוש הומור
- מוכנות לדבר על הקשיים/המשבר הנפשי/הדיכאון בחופשיות (סטיגמה).

אני מחפש אדם ששינה את חיי  
Я ищу человека, изменившего мою жизнь.

00:46 46:28

**איך מצילים אדם מהתאבדות?**

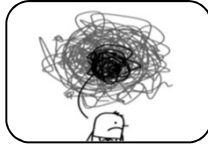
**זיהוי, תשאול, שכנוע, הפנייה  
(נקודות התערבות)**



## מתי לבצע הערכת סיכון אובדני?



כשיש שינוי  
בסטטוס המנטלי



כשיש מחשבות  
אובדניות/התנהגות  
אובדנית בעבר או  
בהווה



כשקיימים גורמי  
סיכון



בהכרות עם נער/ה,  
באינטימיק



בשינויים בטיפול (מעבר  
מיועצת לשפ"ח, שפ"ח  
לבריאות הנפש)



כשיש החמרת  
סימפטומים



שיש עליה  
בסטטוסים  
סביבתיים

## Prediction

## חשוב לדעת!

***"Prediction is very difficult, especially concerning the future".***

Attributed to Niels Bohr, Winston Churchill, Albert Einstein, Benjamin Disraeli, Groucho Marx, George Bernard Shaw, Mark Twain and Michael Davidson

- אין מודל מנבא שהוכח כיעיל יותר מאחרים
- בעיקר זוהי הערכה קלינית
- כזכור- לא ניתן באמת לנבא אובדנות
- ולכן - הערכת הסיכון מתייחסת להווה

- המטרה: להעריך את הסיכון העכשווי ולהגיב נכון
- הערכה היא השלב הראשון בתוך תהליך טיפולי
- בילדים ונוער ההערכה כוללת גם את המערכת המשפחתית/תמיכתית
- הערכה אינה מילוי טפסים - היא תהליך בין אישי שבמרכזו - הקשבה לנער/ה

הערכה וטיפול של מקרים מורכבים ומאובחנים פסיכיאטרית  
נמצאת בתחום בריאות הנפש

## הנחות לתהליך ההערכה

- **התאבדויות ניתנות למניעה**
  - מרבית המתבגרים האובדניים רוצים לחיות, אך קשה להם ואינם רואים שום מוצא ממצבם – **אמביוולנטיות**
  - קיימים גורמי משיכה ודחייה מהחיים ומהמוות (אורבך, 1991)
  - אנשים מתאבדים כדי להימלט מכאב נפשי בלתי נסבל (שניידמן, 1993)
- **המשבר האובדני בד"כ נמשך זמן מוגבל**
  - גם אם עבר- חשוב לשאול עליו (אובדנות בעבר מלמדת אותנו רבות על הסיכון בהווה- וכן מגבירה סיכון (במקרה של ניסיון אובדני בעבר)
  - בנוסף- התנהגות עבר מלמדת אותנו על דפוסי פתרון בעיות ודרכי התמודדות



## הנחות לתהליך ההערכה (המשך)

- **כשאדם מדבר על אובדנות – הוא תמיד צריך להילקח ברצינות (אל מול המיתוס, אל מול העלייה בשכיחות של מאפיין זה)**
- **חלק מהאנשים האובדניים מתקשרים את כוונותיהם מתישהו במהלך השבוע הקודם לניסיון ההתאבדות (אינסומסטה, 2000).**
- **מותר וצריך לשאול על אובדנות-**
  - תשאול אדם על כוונת ההתאבדות מפחית מצוקה ולא מגביר סיכון (מדלין גולד)
  - מתבגרים בדרך כלל עונים בכנות כאשר הם נשאלים בישירות ובאמפתיות.
  - **אמפתיה למשאלת ההתאבדות – חשובה ולא מגבירה סיכון (אך מפחידה את המטפל...)**

# תהליך וכלים

דיהוי אדם בסיכון מורכב משני גורמים

לזהות

לזהות

דיהוי גורמי סיכון

1

אירוע  
לחץ

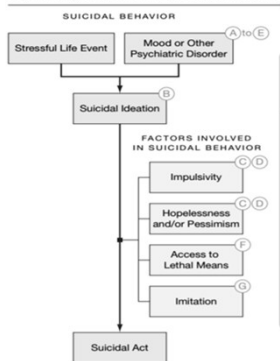
אישי/חיים  
וסביבתיים

לשאול

לשכנע

להפנות

Figure. Targets of Suicide Prevention Interventions



## גורמי סיכון מרכזיים (למה חשוב לשים לב?)



כאב נפשי ובמרכז דיכאון וחוסר תקווה

עיוותי חשיבה ובמרכזם ראיית מנהרה

קשיים בין אישיים ובמרכזם קושי בחשיפה עצמית  
ובתחושת שייכות

קושי בתהליכי קבלת החלטות ובמרכזם אימפולסיביות

אירועי חיים שליליים ובמרכזם ניסיון אובדני  
קודם/היסטוריה משפחית

**ובקרוב בני נוער וצעירים:**  
שימוש באלכוהול/סמים  
נסיגה ממסגרות  
העדר זהות מגובשת  
שימינג ובריונות  
פגיעות נרקיסטיות

# אירוע לחץ

גורם לחץ מצבי  
המהווה טריגר להתאבדות  
(יכול להיות חד פעמי או מתמשך)

גברים יותר מנשים יכולים להידחף  
למעשה אובדני בשל אירוע לחץ חיצוני  
גם כאשר אין רקע מעורר דאגה

## תהליך וכלים

### גורמי סיכון

- ← עימותים במשפחה
- ← אובדן (מוות, גירושין, פרידה, סטטוס, ערך)
- ← קורבן לבריונות - בריונות ברשת
- ← קורבן לתקיפה מינית
- ← מעבר מקום מגורים / הגירה
- ← מצבים מביכים או מבישים - שיימינג
- ← בעיות עם החוק (חשש מאובדן החופש)
- ← אבחון מחלה קשה (פחד להפוך לנטל)
- ← חשיפה לאחרים שהתאבדו ('הדבקה')

**אירוע לחץ**  
גורמי לחץ מצביים המהווים טריגרים להתאבדות

### לזהות

לשאל

לשכנע

להפנות

47% מהמתבגרים חוו מחשבות אובדניות בגלל בריונות רשת

יש גם עלייה חדה של יותר מ-60% בבריונות ילדים במרחב הווירטואלי. נראה שהבריונות יצאה משליטה, אבל בהחלט יש מה לעשות כדי לעזור

# תהליך וכלים

לזהות לזהות

לשאול

לשכנע

להפנות

גורמי סיכון

← חשיפה לאחרים שהתאבדו ('הדבקה')

**בגלל אהבה נכזבת לסגנית מלכת היופי**

חקירת המטוס והעולה כי הצעה טכניקלית שיוון קנת עד לפני שהשתתפה בתחרות מלכת היופי, השאיר מכתב בו כתב כי החליט לשים קץ לחייו • זכרה של בני הווי: 'הוא נכנס לריבואו אבל אי אפשר לדעת מה היה הדיקטו להתאבדות'

החוקר המטוס והעולה כי הצעה טכניקלית שיוון קנת עד לפני שהשתתפה בתחרות מלכת היופי, השאיר מכתב בו כתב כי החליט לשים קץ לחייו • זכרה של בני הווי: 'הוא נכנס לריבואו אבל אי אפשר לדעת מה היה הדיקטו להתאבדות'

אירוע לחץ חברתיים

# תהליך וכלים

לזהות לזהות

לשאול

לשכנע

להפנות

גורמי סיכון

← חשיפה לאחרים שהתאבדו ('הדבקה')

**כריס קורנל**  
2017-1964

**רשמית: כריס קורנל התאבד בתלייה**

אירוע לחץ חברתיים

מוחה של אגדת הגראנג' - כריס קורנל

רבים ממעריבי כריס קורנל קיפו שהידידות על מנת יזכרו לכיין חזו. בישראל יזכר האקט שקירב את מוזיקת השולים למינסטרים כמי שהעדיף אל לערב בה פוליטיקה

מוקד החדש 21.06.17 08:32

תחנות: כריס קורנל פאנורמה מוזיקה וקולנוע שנת הלימודים איא סינדרלה

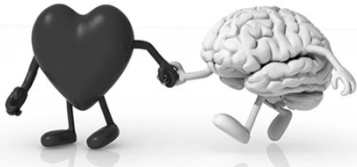
יותר מ-40 אלף חובבי קורנל התקבצו ביום רביעי בערב במסגרת הירוק לחת באודות הרוק מדיסני. אדספסילי: ונתיים. בד הטיע של השלם התקטן כריס קורנל. אודות וקן אחרת. שאין ספק שרבים ממעריביו בלו באקט שעות בן הקולנוע שמפארי. לשים קץ לחייו.

קורנל, בן 52 בנחלת, החליט שעות סמוכות לאחר סימום של עוד הפעם מילדות בחרוטי. לטיס בחייו ימים של שיוני מוזיקלת הרוק. וקן גם דרס של המספרות שעות פריאנות לאורך הופים. כריס קורנל, מבגר לרובים פוקל' אמר בנושא: 'אם משהו מזה אמת מאושר, אתה יכול להתעורר עם אחד ביום. בלי סקרנה שום דבר מחדש שילפמן אתם לשוחרים. ועדין לרוגש שהיום של שוחרים.'

כריס קורנל מת 21.06.17 18:05

## עוד גורמי לחץ- טריגרים

- אובדן של מערכת יחסים משמעותית
- גירושים לא רצויים של ההורים
- הרחקה מבית ספר
- משבר הגירה
- מעבר לא רצוי של מקום מגורים לאחרונה
- היסטוריה משפחתית בעייתית (אלימות, הזנחה)
- מוות של הורה, מורה בן זוג או חבר טוב, בייחוד אם בהתאבדות
- אבחנה של מחלה חמורה או סופנית
- איבוד לא צפוי של חירות/ פחד מפני עונש
- ריב עם חברים או קרובים



## תהליך וכלים

### הזיהוי מורכב משני גורמים

לזהות

לזהות

לשאול

לשכנע

להפנות

זיהוי סימני אזהרה  
(דגלים אדומים)

2

התנהגותיים

שינויים  
בהתנהגות

פעולות  
מחשידות

מילוליים

עקיפים  
ישירים

# תהליך וכלים

## סימני אזהרה - "דגלים אדומים"

לזהות לזהות

### מחקרים הראו כי קיימת תקשורת אובדנית המקדימה את הניסיון האובדני

לשאול

לשכנע

להפנות

#### The last appointment before suicide: is suicide intent communicated?

Published online: April 01, 2006 | <https://doi.org/10.1176/ajp.152.6.919>

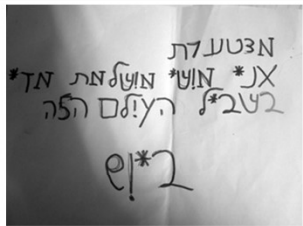
Abstract Cited by PDF PDF Plus

#### Abstract

OBJECTIVE: The authors' goal was to determine whether people who committed suicide within 4 weeks after having made contact with a health care professional communicated their intent to commit suicide during that final contact. METHOD: Using data from a nationwide psychological autopsy study of all suicides in Finland that occurred in 1 year, the authors examined the 571 cases of suicide victims whose last appointment with a health care professional took place up to 28 days before suicide, including 100 cases of victims who had appointments on the day of suicide. RESULTS: Suicide intent was reportedly discussed in only 22% of the cases; it was particularly uncommon in general practice and nonpsychiatric specialist settings. CONCLUSIONS: The majority of patients who commit suicide do not seem to communicate their intent to do so during their last appointment.

## אמירות מחשיות

דוגמאות



"האטגי אהרוב אט עכמי"

"אני הולך אהגאבד" "האואי והייתי אה"

"אני הולך אגמור עס כז כה"

"אק ..... אז יקרה - אני הורג אט עכמי"

"אני פשוט רוצה אצא א מכה"

"בקירוב אז אהיה בסביבה"

"בקירוב אז אצטק אצא א אי יוגר"

"אני עיף אהגיוס, אני אז יכאל אהמסיק ככה"

"אמשפגה שוי יהיה טוב יוגר באעדיי"

"אזי ככאל יהיה אכפת אק אני אמות"

## פעולות מחשדות

דוגמאות



- מסירת רכוש אישי בעל ערך אישי או כספי
- עריכת ביקורים/שיחות/מחוות שנראים כמו פרידה
- סידור וארגון עניינים אישיים
- אגירת גלולות
- רכישת כלי נשק
- תכנון סידורי הלוויה



## שינויים התנהגותיים

בהשוואה להתנהגות הרגילה של האדם



- **נסיגה חברתית או הימנעות מפעילויות שהיו מועדפות**
- עצב חריף, ייאוש, חרדה, בלבול, תסכול
- אובדן מוטיבציה
- גישה צינית
- הסתגרות/התבודדות
- הזנחה עצמית, שנאה עצמית
- חוסר כיוון, חוסר מטרה
- שימוש מופרז בסמים או אלכוהול
- כעס, תוקפנות או עצבנות פתאומיים ובלתי מוסברים
- עניין פתאומי או איבוד עניין פתאומי בדת
- שלוה פתאומית אחרי תקופה של קושי קיצוני ([#faceofdepressin](#))



**מי שחבר,  
מספר!**

**tell someone  
encourage  
ask for help  
listen**

**מחקר אודות 70 מקרי התאבדות של תלמידים  
בבתי ספר בישראל – ד"ר יוכי סימן טוב**

European Psychiatry 38 (2016) 8–14

Contents lists available at ScienceDirect

**European Psychiatry**

journal homepage: <http://www.eurpsyjournal.com>

ELSEVIER

Original article

**Psychological autopsy of seventy high school suicides:  
Combined qualitative/quantitative approach**

G. Zalsman<sup>a,b,c,1</sup>, Y. Siman Toy<sup>c,d,1</sup>, D. Tzur<sup>c,e</sup>, G. Shoval<sup>f</sup>, R. Barzilay<sup>g</sup>,  
N. Tiech Fire<sup>d</sup>, M. Sherf<sup>f</sup>, J. John Mann<sup>h</sup>

<sup>a</sup>Sheba Medical Center and Faculty of Medicine, Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel

**התאבדויות תלמידים בישראל בשנים 2003–2011**

<p><b>9%</b></p> <p>דור שני בישראל</p>	<p><b>28%</b></p> <p>עולים חדשים</p>	<p><b>77%</b></p> <p>יהודים</p>	<p><b>71%</b></p> <p>בנים</p>
<p><b>60%</b></p> <p>היו מעורבים בוויכוח קשה לפני המעשה</p>	<p><b>56%</b></p> <p>היו בקשר טיפולי לפני שהתאבדו</p>	<p><b>55%</b></p> <p>נהנו להיעדר תלמידים</p>	<p><b>20%</b></p> <p>תלמידים מצטיינים, ללא אירועי חיים</p>

**ב-46% מהמקרים  
חברים ידעו על הכוונה  
להתאבד ולא דיווחו**

**9 חודשים במוצע  
נמשך המשבר הנפשי של  
התלמיד לפני שהתאבד**

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי הרי"ן

**רוב ההתאבדויות קורות פתאום ללא אזהרה**

מיתוס

מציאות

**רוב האנשים האובדניים  
מתקשרים את כוונותיהם  
במהלך השבוע האחרון לפני ההתאבדות.**

## הערכת סיכון אובדני - הלכה למעשה

ת"פ יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## חשיבות בחינת זמינות אמצעים

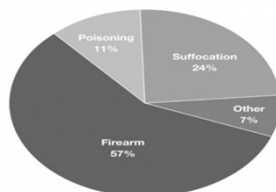
■ התאבדות כשילוב בין שלושה גורמים (גלבוץ ואחרים, 2001):

- חולשה של האדם (למשל: דיכאון, שימוש בסמים וכו').
- גורמי דחק סביבתיים-חברתיים, הקרויים גם "גורמי האצה" (טריגרים, למשל: כישלון, פרידה וכו').
- זמינות של אמצעי התאבדות (כלי נשק, תרופות וכו').

קיימת חשיבות לבצע בתהליך ההערכה גם הערכה של זמינות האמצעים הרלוונטיים ולבקש פעולה אקטיבית של הנער/סביבתו- לצמצום זמינות אמצעים אלו

אמצעים – הגברת הסיכון לאובדנות באופן משמעותי

Means of Suicide Among Males, United States  
(Average 2000–2016)



Note: Percentages may not total 100% due to rounding

Source: WISQARS Fatal Injury Reports, 1999–2016





# QPR

# תהליך וכלים

במקרה שבו שומר סף מזהה סימנים לאובדנות, הוא ידע לבצע QPR  
Question. Persuade. Refer.

שאלות ישירות לברור הכוונה

**לשאול**

Question

להסכים לקבל עזרה

**לשכנע**

Persuade

לגורם מתאים לקבלת עזרה

**להפנות**

Refer

# תהליך וכלים



לזהות

לשאול

לשאול

לשכנע

להפנות



Prof. Kelly Pozner

**Everyone, Everywhere Can Ask**

- First Responders
- Juvenile Justice
- Corrections
- All Schools
- Crisis Response Teams
- Hospitals
- Podiatrists
- VA
- Clergy
- Parents
- Youth
- Child Protective Services
- Hotlines

המרכז האקדמי רושין  
 המרכז האקדמי רושין  
**להבין בכדי למנוע 2**  
 הכנס המדעי לחקר האובדנות בישראל  
 יום שישי 26 במאי 2014, המרכז האקדמי רושין

פרופ' יוסף לוי בלי, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רושין



## תהליך וכלים

לזהות

**סביבה** לדאוג לסביבה מתאימה לשיחה

**לשאל** לשאל

- לדבר עם האדם לבד במקום עם פרטיות
- לאפשר לאדם לדבר בחופשיות
- לפנות לעצמך זמן רב להאזנה
- לוודא שיש ברשותך מקורות להפנות לעזרה

לשכנע

להפנות

## תהליך וכלים



**לזהות**

**לשאול** **לשאול**

**לשכנע**

**להפנות**

**שאלות על אירועים דומים בעבר**

המטרה: ללמוד מניסיון העבר

○ "האם היית פעם במצב דומה?  
כיצד התמודדת עם המצב אז?"

○ "איך נהגת לפתור בעיות/ מצוקות שלך?"

**העצמת  
המסוגלות  
העצמית  
(הריאיון המוטיבציוני)**

**לאחר שזיהינו סימני אזהרה למצוקה  
נברר בגלוי את כוונתו  
באמצעות שאלות על התאבדות**

## תהליך וכלים

**לזהות**

**לשאול** **לשאול**


**לשכנע**


**להפנות**

**ניסוח** לשאול את השאלה  
הכוללת את המילה התאבדות

**בראש ובראשונה  
יש לשאול את השאלה  
ולא לפחד להשתמש במילה  
התאבדות (מוות)**



  
המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי



**STUDY PROTOCOL**

BMC Public Health  
Open Access


### Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE): a randomized controlled trial

Suicide and Life-Threatening Behavior  
© 2018 The American Association of Suicidology  
DOI: 10.1111/sltb.12475

**Psychosocial Factors Correlated with Undisclosed Suicide Attempts to Significant Others: Findings from the Adolescence SEYLE Study**

YOSH LEVY-BITZ, PhD, TUDOR GOVISH-MARON, MA, SHIRA BARZILAY, PhD, ALAN APTER, MD, VLADIMIR CERIC, MD, PhD, CRISTINA HOVIS, PhD, MARIO SARCHIAPORTI, MD, PhD, AND DNSUTA WASSERMAN, MD, PhD

מתוך 100 בני נוער שדיווחו על ביצוע ניסיון אובדני בחצי שנה האחרונה, שליש (!) דיווחו זאת לראשונה בשאלון!




פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

**מיתוס**

דיבור על התאבדות מגדיל את הסיכון האובדני

דיבור על אובדנות **לא** מגדיל את הסיכון האובדני. הדיבור מאפשר **לשתף, לחשוב** ובכך אף **לזהות ולמנוע התאבדות.**



**במציאות**



מרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

מרכז ההתנהגות  
Behavioral Sciences  
Ruppin Academic Center

המרכז האקדמי רופין

## התמודדות עם משבר אובדני אצל חבר/ה

**אנרץ כיס אסימה להתנהגות**

**מה ניתן לעשות כאשר חבר/ה נמצאים במשבר אובדני?**

- לפנות ולשוחח. אם מישור 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!
- לשאל את השאלה: אם יש סיבות לחשש, אל תהססו לשאול באופן ישיר: "האם אתה חושב על התאבדות?", "האם יש לך מחשבות לסיים את חיירך?" המחקר והניסיון מלמדים כי שאלות אלו מצילות חיים. הן אינן "מכניסות מחשבות" ולהיפך - הן מאפשרות שיח פתוח ויהיו של אלו הנמצאים בסיכון.
- להפנות לעזרה. עזרו 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 משביעים אתכם לא לשחק. פנו למישהו שאתם סומכים עליו והעזרו.

**לאן אפשר להפנות?**

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

**מה עוד חשוב?**


לא להישאר עם זה לבד. היעזרו בנו - בחברי סגל ובהנהלת המחלקה. היעזרו בבני משפחה, בחברים ובגורמים מקצועיים וערבו אותם במצוקתו של האדם הקרוב אליכם כדי שתוכלו לתמוך בו ואחד בשני.

**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, פרידה, אובדן, פגיעה גופנית, מצב משפחתי מורכב, אירוע טראומטי, מצבי לחץ ועומס רב.
- אירועי חיים ברשת - שיימינג, קורבנות, אלימות בפוסטים ובמסרים.
- ניצחון: התעצמות תחושות כגון עצב וייאוש, חוסר משמעות לחיים ובמיוחד העדר תחושת אהבה והעדר הנאה מפעילויות.
- מספרים ובאלוהול
- מחונות עבודה ולימודים.
- תמיכה בין-אישיות.
- קושי השינה.
- התנהגות אגרסיבית.
- ככל האצבע מדגיש כי יש
- אך גם שינוי פתאומי לחיוב אחר

מדריך כיס

## קווין בריגס (שוטר במשטרת סן פרנסיסקו) מדבר על מניעת אובדנות בהרצאת טד

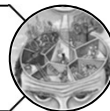


! **חייבים לדבר, אפשר לנאום האבדניות!**

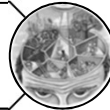


## איך ניגשים לנושא ? גישה הדרגתית לתשאול

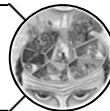
1. שאלות המנסות לזהות את הטריגר למצב הנוכחי ("איך הולך בזמן האחרון?", "האם קרו באחרונה דברים שהקשו עליך או הלחיצו אותך?")



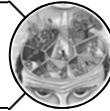
2. זיהוי הסימפטומים ("ממה שסיפרת עד כה, נשמע שהיה לך קשה. האם הרגשת עצב, חרדה, פחד, או עצבנות לאחרונה?")



3. בירור תחושת חוסר תקווה ("כשמדוכאים, יכול מאוד להיות שישנה הרגשה פסימית כזו, שהמצב לא ישתפר, האם את/ה מרגיש/ה כך?")



4. בירור טבע המחשבות האובדניות ("אנשים שמרגישים חוסר תקווה, חושבים לפעמים על מוות, האם יש לך מחשבות על מוות? האם חשבת על התאבדות?")



פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## על מה חשוב לשמור במהלך השיחה ?

- לשמור על הקשבה ולא לקחת מהר מדי את עמדת ה"מציל"
- לשמור על מלוא תשומת הלב שלך מרוכזת בצעיר/ה
- לשמור את הפחדים שלך לעצמך על מנת שתוכל להתמקד באחר
- לשמור על גישה רגועה, דואגת ומקבלת
- לשמור על אמפטיה ולא לכעוס על ביטויים קשים של הנער/ה
- לעשות נורמליזציה לרגשות
- לתת תחושה של שליטה על הסיטואציה והמצב כמידת האפשר.
- לשוחח באופן ישיר על הנושא. לומר את המילה התאבדות.
- להבטיח סודיות מוגבלת בלבד

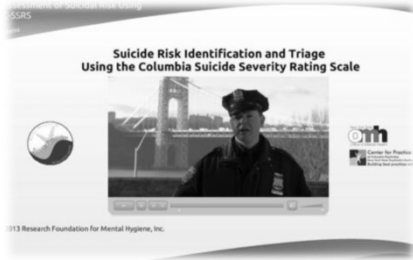
ד"ר יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין





המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

## C-SSRS



In 2012, the United States Food and Drug Administration (FDA) made the Columbia–Suicide Severity Rating Scale (C–SSRS) the preferred instrument—the “gold standard”—for measuring suicidal ideation and behavior in clinical trials going forward


- ראיון קליני חצי מובנה
- המטרה היא להגדיר את המחשבות וההתנהגות- האם הן אובדניות או לא
- שימוש בסולם מסייע בהחלטה מהירה לגבי הצעדים הנדרשים
- כולל רק את הפריטים אשר קריטיים להערכה (לא חייבים לשאול את כל השאלות)
- נעשה בשאלון שימוש ביותר ממאה מדינות ותורגם ל- 102 שפות
- אפשר להשתמש עם כל הגילאים
- אומץ על ידי המרכז לבקרת מחלות בארצות הברית -CDC
- זמן קצר להעברה- כמה דקות



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

## מהו שאלון C-SSRS

- דרוג 1-5 של מחשבות אובדניות, בדרגת חומרה עולה (מרצון למות עד מחשבה אקטיבית להרוג עצמו עם תכנית וכוונה)
  - האם רצית למות או רצית ללכת לישון ולא לקום?
  - האם היו לך מחשבות להרוג את עצמך?
- אם התשובה היא "לא" לשתי השאלות, אין צורך בעוד שאלות על מחשבות אובדניות
- התנהגות אובדנית מוערכת בשאלה נוספת
- כל הפריטים כוללים הגדרה של כל מושג ושאלות סטנדרטיות לכל קטגוריה נכללות כדי להנחות את המראיין וכדי לשפר את הזיהוי



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

### הערכת מחשבות אובדניות

COLUMBIA SUICIDE SEVERITY RATING SCALE (C-SSRS), POSNER ET AL.

פגיעה עצמית לא אובדנית (NSSI)

מחשבות אובדניות פאסיביות

מחשבות אובדניות אקטיביות

ניסיון אובדני ללא פגיעה

ניסיון אובדני עם פגיעה

התאבדות

1. רצון להיות מת

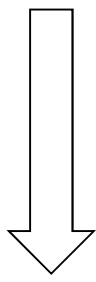
2. מחשבות אובדניות פעילות לא ספציפיות- ללא מחשבות על אמצעים, כוונה או תוכנית


3. מחשבות אובדניות פעילות בשיטה כלשהי (לא תכנית) ללא כוונת פעולה

4. מחשבות אובדניות פעילות עם כוונה מסוימת לפעול, אך ללא תכנית ספציפית

5. מחשבות אובדניות פעילות עם תכנית וכוונה מוגדרות

עליה בחומרה





סולם קולומביה ליריג  
חומרת האובדנות  
(C-SSRS)  
© 2007

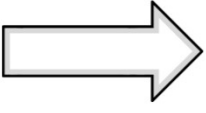
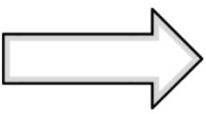
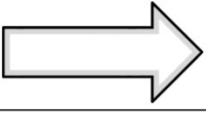
המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

### הערכת מחשבות אובדניות

COLUMBIA SUICIDE SEVERITY RATING SCALE (C-SSRS), POSNER ET AL.

		<p><b>1. הרצון להיות מת</b> הנבדק/ת מאשר/ת קיום מחשבות על הרצון למות או על המשאלה להירדם ולא להתעורר עוד. <b>האם היית רוצה להיות מת או האם את/ה מייחלת להירדם ולא להתעורר עוד?</b> אם כן, נא לתאר:</p>
לא	כן	<p><b>2. מחשבות אובדניות פעילות בלתי ספציפיות</b> מחשבות כלליות בלתי ספציפיות על הרצון לסיים את החיים / להתאבד, כגון "חשבתי להתאבד", ללא מחשבות של צורת ההתאבדות / שיטות קשורות. כוונה או תכנית בתקופת ההערכה. <b>האם אכן יש לך מחשבות על התאבדות?</b> אם כן, נא לתאר:</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p><b>3. מחשבות אובדניות פעילות בשיטה כלשהי (לא תכנית) ללא כוונת פעולה</b> הנבדק/ת מאשר/ת קיום מחשבות על התאבדות וחשבה על שיטה אחת לפחות במהלך תקופת ההערכה. דבר זה שונה מתכנית מוגדרת הכוללת פרטים מעובדים של מקום, זמן ושיטה (כלומר, חשבה על צורת ההתאבדות, אך לא על תכנית ספציפית). יש לכלול אנשים העונים "חשבתי על נטילה של מנת יתר, אך מעולם לא הייתה לי תכנית ספציפית היכן, מתי וכיצד באמת לעשות זאת... ולעולם לא הייתי מצליחה לבצע את זה עד הסוף". <b>האם חשבת כיצד היית יכולה לעשות זאת?</b> אם כן, נא לתאר:</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p><b>4. מחשבות אובדניות פעילות עם כוונה מסוימת לפעול, אך ללא תכנית ספציפית</b> מחשבות פעילות על התאבדות. וכן הנבדק/ת מדווח/ת על כוונה מסוימת לפעול על פי מחשבות אלה, בניגוד ל-"יש לי מחשבות כאלה, אך בפירוש לא אעשה כלום על פיהן". <b>האם יש לך מחשבות כאלה וכוונה כלשהי לפעול על פיהן?</b> אם כן, נא לתאר:</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p><b>5. מחשבות אובדניות פעילות עם תכנית וכוונה מוגדרות</b> מחשבות התאבדות עם פרטי תכנית מעובדים באופן מלא או חלקי. לנבדק/ת כוונה מסוימת להוציא אותה אל הפועל. <b>האם התחלת לעבד או כבר עיבדת את הפרטים של אופן ההתאבדות? האם בכוונתך להוציא תכנית זו אל הפועל?</b> אם כן, נא לתאר:</p>



<small>סולם קולמביה ליריוג חמורת האובדנות (C-SSRS)</small> <small>Pratt, R., Beautrais, J., Lewis, C., Grant, M., Dutton, R., Brown, G., Fisher, A., &amp; Taylor, J. (2016). A validated measure of suicidal ideation severity: The Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS). <i>Journal of Affective Disorders</i>, 191, 1-10.</small>		<b>עוצמת המחשבות האובדניות</b> סוג המחשבות האובדניות סוג (1-5) תיאור המחשבות האובדניות
<b>המצב ההתחלתי</b> המחשבות האובדניות החמורות ביותר: _____		
The following features should be rated with respect to the most severe type of ideation (i.e., 1-5 from above, with 1 being the least severe and 5 being the most severe).		
<b>אובדניות בצורה החמורה ביותר</b>	<b>חמורות ביותר</b>	יש לשאול באיזה זמן הנבדקת/הגולתה את המחשבות האובדניות החמורות ביותר.
_____		<b>שכיחות</b> כמה פעמים הגית מחשבות אלה? 1. פחות מפעם בשבוע 2. פעם בשבוע 3. 2-5 פעמים בשבוע 4. כל יום או כמעט כל יום 5. פעמים רבות בכל יום
_____		<b>משך</b> כשיש לך מחשבות אלה, כמה זמן הן נמשכות? 1. חולפות – מספר שניות או דקות 2. פחות משעה / חלק מהזמן 3. שעה עד 4 שעות / זמן רב מאד 4. 4-8 שעות / רוב היום 5. מעל 8 שעות / באופן קבוע או מתמשך
_____		<b>יכולת שליטה</b> האם יכולת / אתה יכולה להפסיק לחשוב על התאבדות או על המשאלה למות אם אתה רוצה בכך? 1. מסוגלת לשלוט בקלות במחשבות 2. מסוגלת לשלוט במחשבות עם מעט קושי 3. מסוגלת לשלוט במחשבות עם קושי מסוים 4. מסוגלת לשלוט במחשבות בקושי רב 5. איננה מסוגלת לשלוט במחשבות 0. איננה מנסה לשלוט במחשבות
_____	_____	<b>הגורמים המרתיעים</b> האם קיימים דברים או אנשים כלשהם (כגון משפחה, דת, כאב הקשור במוות), אשר מנעו ממך לרצות להתאבד או לפעול על פי המחשבות של התאבדות? 1. הגורמים המרתיעים בהחלט עצוי בעדך לנסות להתאבד 2. הגורמים המרתיעים כנראה יצרו חודך

## הנחיה קלינית לגבי מחשבות

■ עבור עוצמת מחשבות אובדניות הסיכון גבוה יותר  
 כאשר:

- המחשבות הן תכופות יותר
- המחשבות נמשכות זמן רב יותר
- המחשבות נשלטות פחות
- יש פחות מעצורים לפעולה על המחשבות
- הסיבה למחשבות האובדניות היא עצירת הכאב

■ **DURATION** - משך המחשבות נמצא מנבא ניסיון אובדני אצל מתבגרים (King, 2010)

## הקשב תחילה - שכנע אחר כך!

### לשכנע

### המטרה: לשכנע לקבל עזרה

- לתת את מלוא תשומת הלב שלך
- לא להפריע ולדבר רק כשהאחר סיים
- לא לשפוט או לבקר מהר מדי
- לשמור את הפחדים שלך על מנת שתוכל להתמקד באחר

המטרה היא לפתוח פתח קטן של תקווה:  
"אתה לא לבד", "אפשר לעזור לך", "אני רוצה שתחייה!"  
"זה חשוב לי", "זה חשוב למשפחה שלך"  
יש אולי דרך שתוכל לחיות את החיים בלי הסבל הקשה כ"כ

"איך תקשיב לאדם שעל הגג?"

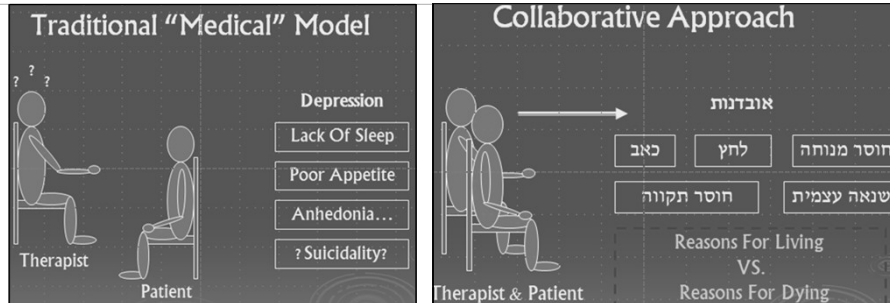
(אור-בך, 2005)







## מוכנות לפגוש את הכאב ולשמוע אותו ("להקשיב באמת")



## חקר מצולות הכאב הנפשי/אורבך "אני רוצה לראות זאת דרך עינייך"

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למוזי התנהגות, המרכז האקדמי רופין

### מודלינג - מוכנות לגעת באובדנות בפתיחות, לדבר עליה ולא לפחד ממנה

■ "אני מנסה לראות את הדברים כך שגם אני ארגיש כי התנאים, הנסיבות והחוויות הפנימיות בהן התנסה אכן מובילים אותי להרגיש כי אין מוצא והתגובה ההכרחית היחידה היא הייאוש" (ישראל אור-בך)

אמפתיה טיפולית למשאלת ההתאבדות עקרונות טיפול באובדניים

פרופ' ישראל אור-בך<sup>1</sup>


במאמר זה מוצגים מספר עקרונות לעבודה טיפולית עם אובדניים. עקרונות אלה מהווים היבטים שונים של תהליך המכונה 'אמפתיה טיפולית עם משאלת ההתאבדות'. העקרונות מבוססים על מודל תיאורטי הרואה בהתאבדות תוצאה סופית של כאב נפשי גדול מנשוא. מקובל לראות את הכאב הנפשי כנובע מתוך יחסי הגומלין שבין חוסר איוון ביוכני, מצוקת חיים, גורמי אישיות (למשל: ויסות רגשי), תבניות פנימיות יוצרות-כאב (כגון: שנאה עצמית



Orbach, I. (2001). Empathy with the suicidal wish: Principles for therapy with suicidal individuals. *American Journal of Psychotherapy*, 55, 166-184

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למוזי התנהגות, המרכז האקדמי רופין





  
המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

## ואם חייבים להיות ממוקדים

ניתן לכוון ולשאול שתי שאלות שהוכיחו עצמן כיעילות באיתור פרו-אקטיבי של נערים עם סיכון לאובדנות:

1. האם אי-פעם ניסית להתאבד?
2. האם חשבת להרוג את עצמך בשלושת החודשים האחרונים?





פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

 <p>המרכז לחקר האבדנות והכאב הנפשי ע"ש לייאור צפתי</p>	<b>תהליך וכלים</b>	
	<b>לזהות</b>	
	<b>לשאול</b>	<b>לשאול</b>
	<b>לשכנע</b>	
	<b>להפנות</b>	
<b>מה לא לעשות</b>		
○ אל תשתיק, תבקר או תטיף מוסר כשהאדם מדבר על התאבדות - <b>הקשב לו</b>		
○ אל תזלזל בהתבטאויות כמו "נמאס לי מהחיים" - <b>נסה להקשיב לקריאה לעזרה שמאחורי המשפט</b>		
○ אל תכחיש ואל תבטל את המחשבות האובדניות שלו/ה - <b>היה אמפתי ותן לו תקווה</b>		
○ אל תכנס ל'ברוגד' עם האדם במצוקה - <b>השאר תמיד ערוץ תקשורת פתוח</b>		
○ אל תלך שולל אחרי שיפור במצב הרוח, זה לא אומר שכל הבעיות נעלמו - <b>הישאר קשוב</b>		

 <p>המרכז לחקר האבדנות והכאב הנפשי ע"ש לייאור צפתי</p>	<b>תהליך וכלים</b>	
	<b>לזהות</b>	
	<b>לשאול</b>	<b>לשאול</b>
	<b>לשכנע</b>	
	<b>להפנות</b>	
<b>סוגיית הסודיות</b>		
חשוב: <b>אל תבטיח סודיות</b> אל תאמר ספר לי אני לא אגלה לאף אחד <b>גם אם הוא מבקש ממך סודיות,</b> <b>הוא איתך ומשוחח איתך כי הוא רוצה עזרה!</b>		
אמור לו: "במידה ואבטיח לך סודיות, לא אוכל לעזור לך לקבל עזרה - אני מאוד רוצה לעזור לך" המשך לשוחח איתו, והימנע מלפתח את הנושא מעבר לנדרש.		

## תהליך וכלים

### דוגמאות לאיך לא לשאול

"אתה לא חושב להרוג את עצמך, נכון?"

"אתה לא תעשה משהו מטורף או טיפשי, נכון?"

"התאבדות זה דבר טיפשי, אתה לא חושב/ת על זה, נכון?"

"יש הרבה אנשים שכל הזמן מדברים על התאבדות אבל לא מעדים..."

"צריך אומץ כדי להתאבד..."

לזהות

לשאול

לשכנע

להפנות

אל תאמר לאדם שאתה לא רוצה לדעת!



### תוכנית בטחון

דרכים ליצור סביבה בטוחה (מה אני צריך להרחיק מעצמי)?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

זהו סימני אזהרה (למה אני צריך לשים לב כגורם סיכון להחרפת המחשבות)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

אסטרטגיות פנימיות (איך להרגיע את עצמי)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

אסטרטגיות חיצוניות- אנשים שיכולים לעזור לי בהסחה

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

אסטרטגיות חיצוניות- מבוגרים מהם אני יכולה לבקש עזרה

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

אנשי מקצוע שאני יכול לבקש מהם עזרה

- שם המטפל: \_\_\_\_\_ יוסי \_\_\_\_\_ טלפון \_\_\_\_\_ 054-5701555
- שם המטפל: \_\_\_\_\_ טלפון \_\_\_\_\_
- ציטוט: \_\_\_\_\_

### SAFETY PLAN – תוכנית ביטחון – ברברה סטנלי וגרג בראון, 2008

- היכרות עם גורמי סיכון שלי
- שימוש באסטרטגיות התמודדות
- קבלת תמיכה חברתית להסחה
- קבלת עזרה מאנשים שיוכלו לסייע
- יצירת קשר עם אנשי מקצוע
- הפחתת סיכון לשימוש באמצעים



## דוגמא לתוכנית ביטחון עם נער

**דוגמא**

### תוכנית הביטחון שלי:

**אסטרטגיות חיצוניות- ילדים שיכולים לעזור לי בהסחה/תמיכה חברתית**

1. אתקשר לרוני לדבר איתו- 054-6412014
2. אתכתב עם יסמין בווטסאפ
3. אזמין את ירון לשחק איתי כדורסל במגרש בבית ספר

**אסטרטגיות חיצוניות- מבוגרים מהם אני יכול/ה לבקש עזרה**

1. אפנה לאמא 054-12345678
2. אתקשר לאבא 050-12341234
3. אלך לבית של סבתא שגרה קרוב

**אנשי מקצוע שאני יכול לבקשה מהם עזרה**

שם המטפל: יוסי. טלפון: 0545701555

**מיון**

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל. כתובת: קפלן 14 פתח תקווה. טלפון: 03-9253253

**דרכים ליצור סביבה בטוחה?**

1. להוציא את האמצעים האלימים מהבית
2. לתת לאמא את החפצים שאני נוהג לפגוע בעצמי

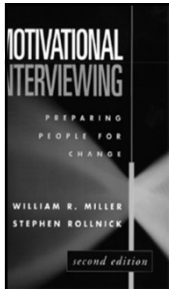
**זיהוי סימני אזהרה: רגשות, מחשבות, התנהגויות, מצבים**

1. רגשות: אני מיואש
2. מחשבות: שום דבר טוב כבר לא יקרה
3. התנהגות: המנעות מללכת לבית ספר

**אסטרטגיות פנימיות**

1. לשמוע מוזיקה ששהיתה בבר מצוה שלי ומזכירה לי חוויה טובה
2. לרוץ בשכונה
3. לצייר

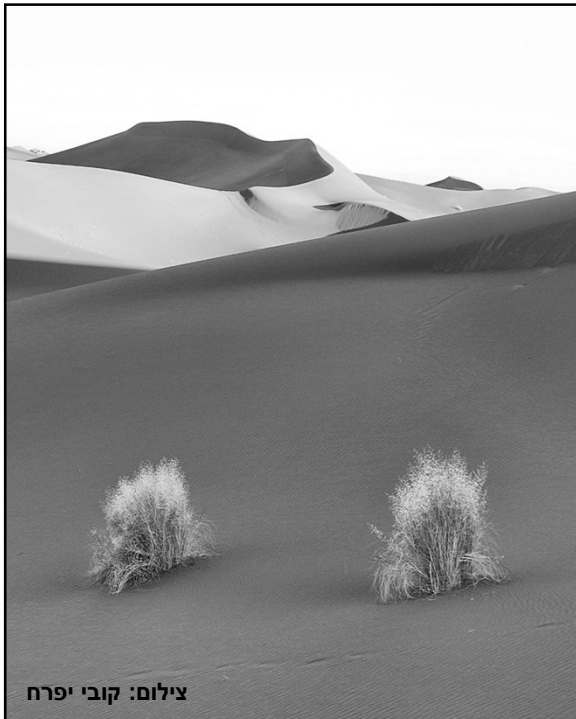
פרופ' יוסי לוי ביל, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



## מה (עוד) לעשות בשיחה עם אדם אובדני? עקרונות הריאיון המוטיבציוני

- קבלת האמביוולנטיות- הימנעות מרפלקס "התיקון"
- עידוד אי התאמה
- תמיכה במסוגלות עצמית
- הבעת אמפטיה
- זרימה עם התנגדויות

צילום: קובי יפרח



צילום: קובי יפרח

## אמביוולנטיות והימנעות מרפלקס התיקון

להציג תמיד את שני הצדדים באמביוולנטיה  
אם אנחנו לוקחים צד אחד של האמביוולנטיה, האדם  
האובדני ייקח את הצד השני.

**אנשים מגיבים בהתנגדות כשמנסים לשכנע אותם.**

- אנחנו נוטים להאמין יותר למה שאנחנו אומרים בעצמנו (לעומת אותם דברים שנשמע מאחרים).
- לכן חשוב "לא לגנוב" את השורות הכי טובות בשיחה מהאדם האובדני.



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

## עידוד אי התאמה



• על האדם שמשוחח עם אדם אובדני לזהות ולעודד התבוננות על אי התאמות בין התנהגותו הנוכחית של המטופל לבין ערכיו ומטרותיו העתידיות כפי שהוא מצהיר עליהן.

• הדבר מוביל את האדם האובדני עצמו לדון באי התאמות אלו, ולטעון בעד שיתוף פעולה עם הטיפול ואימוץ אורח חיים אחר מיטיב יותר.

• מתוך כך האדם האובדני עשוי לדבר בעצמו על מה שצריך להשתנות, למה ואיך.

• הצהרות המטופל בעד שינוי ובנוגע למחויבותו לשינוי נקראות בגישה המוטיבציונית "שפת שינוי"

## עידוד אי ההתאמה- איך עושים זאת בפועל?

### להביט קדימה

- "נניח שלא נתייחס לאמירות האלה שלך עכשיו, אלא תמשיך כמו עכשיו. איך לדעתך יראו החיים שלך עוד שנתיים?"
- "מה יגיד רוני בן ה 30, בן ה 40, על ההחלטה של רוני בן ה 17?"



### להביט אחורה

- "איך היו החיים שלך לפני שהתחלת לחשוב על להתאבד?"
- "מתי בפעם האחרונה הרגשת שהדברים הולכים בסדר עבורך? איך היו החיים שלך אז?"



### חקירת מטרות וערכים

- "אתה מספר לי שמאד חשוב לך לא לפגוע בהורים שלך. איך הרצון להתאבד הולך עם זה?"
- "סיפרת לי כמה חשוב לך להתגייס ולהיות קרבי. איך האובדנות הולכת עם זה?"



פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## חשיבות השיתוף וההתייעצות



לא להיות לבד



Desde otra perspectiva

נקודת מבט נוספת



## במקרה של סכנה אובדנית ממשית ומיידית מתקשרים למשטרה 100

- ✓ אדם מאיים לקפוץ מהגג
- ✓ אדם מסתגר בחדר ומאיים להתאבד
- ✓ אדם השאיר מכתב או סימן אחר לכוונת התאבדות ונעלם
- ✓ אדם שלח הודעה מעוררת חשד בוואטסאפ ו/או ברשתות החברתיות

או כל מקרה של מישהו שאתם חוששים לגביו  
באופן חריף!



## במקרה של חשד לפגיעה ברשת

ניתן לפנות למוקד 105 - 24 שעות ביממה



המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, הוא מערך אזרחי-משטרה ייחודי בארץ ובעולם.

מערך המשלב את מישור האכיפה החוקית עם המישור הטיפולי והחינוכי על-מנת לייצר סביבה בטוחה עבור ילדים ובני נוער במרחב המקוון.

למטה הלאומי קשרים ענפים עם המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי במרכז האקדמי רופין

המטרה:

**למנוע אלימות ופשעה נגד ילדים ובני נוער ברשת.**



## עידוד אי התאמה

- יתרונות וחסרונות המצב הקיים.
- יתרונות וחסרונות השינוי.
- אופטימיות ופסימיות על אפשרות לשינוי.
- מוכנות לשינוי והמחירים של זה.

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## זרימה עם התנגדויות

- **התנגדות צריכה להיות תמרור אזהרה למטפל לשנות את אופן ההתנהלות.**
- עימות עם המטופל מגביר את התנגדותו.
- התנגדות - שימוש ב"שפת קיבעון" - מקטינה את הסיכוי לשינוי התנהגותי בפועל.
- זרימה עם ההתנגדות מטרתה להשיב את ההרמוניה לאינטראקציה הטיפולית, וכך להגביר את הסיכוי לגייס את המטופל לטיפול.
- **חשוב לעודד השקפות שונות מבלי להתעמת. "אני מבין שאתה מרגיש ככה..., אני מרגישה אחרת..."**

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

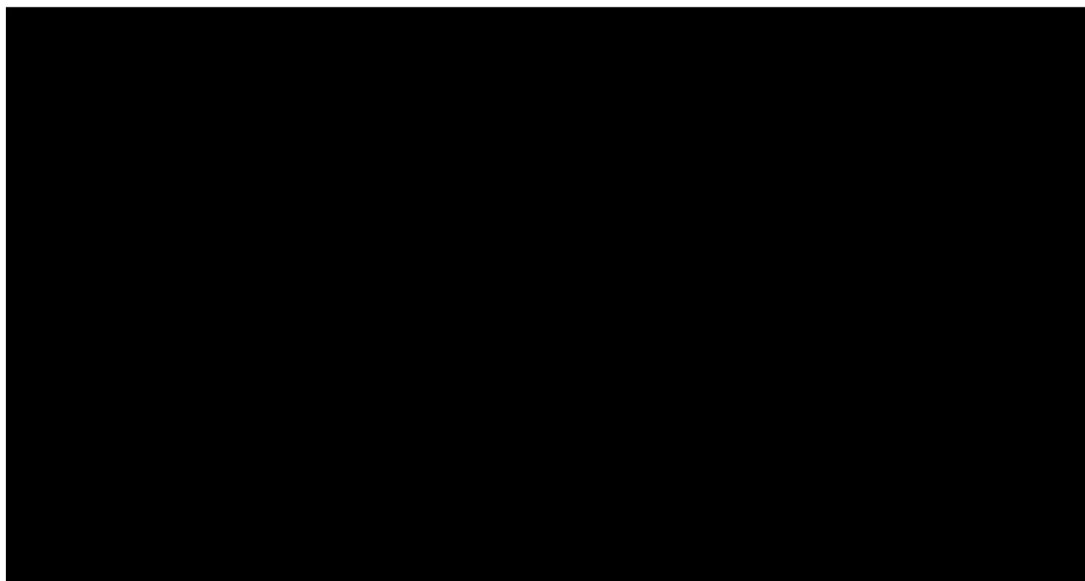
## תמיכה במסוגלות עצמית

- האמונה ששינוי אפשרי היא גורם מוטיבציוני חשוב.
- **התמיכה נשענת על הצלחותיו של המטופל לבצע שינוי בעבר.**
- המטפל מזמין את המטופל לבטא את הצלחות העבר ואת התנאים שסייעו להצלחות אלה, תוך סימון והדגשה של יכולותיו. "מה עזר בעבר..."
- הבחנה בין רוצה, מסוגל ומוכן לשינוי (חשיבות, ביטחון, סדרי עדיפויות)

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



## הסיפור כולו בקליפת אגוז



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

כשאנו מזהים סיכון לאובדנות

## מה לעשות?

- ✓ לדבר עם האדם עצמו – להקשיב לו!
- ✓ לשאול את השאלה
- ✓ לדבר עם גורמים בסביבה
- ✓ לשתף בחשש אנשים אחרים
- ✓ לשמור עליו ולהרחיק אמצעים מסוכנים
- ✓ לוודא שיקבל טיפול

לסיכום

## ולסיום סיומת... כל התורה על רגל אחת



לשמוע את הפעמון  
להבחין בסימנים  
לדבר על זה בגלוי



המרכז לחקר האובדנות  
והכאב הנפשי  
ע"ש לייאור צפתי

אז מה נעשה מחר בבוקר?

## חשיבותו של חוסן נפשי בתקופת הקורונה

טוב תעשה מדינת ישראל אם תתחיל כבר עכשיו בבניית תוכנית לאומית להתמודדות עם המצוקה הנפשית והסיכון האובדני בעקבות משבר הקורונה. יישום תוכניות קיימות ובניית מערך בריאות נפש שיתמקד בנושא זה יכול לסייע לרבים ופשוטו כמשמעו, להציל חיים

יוסי לוי בלז 10.04.20 07:30

תגיות:  חוסן נפשי קורונה יוסי לוי בלז

בכירי מערכת הבריאות מספרים לנו מדי ערב אודות המחיר הרפואי שאנו עלולים לשלם בעקבות התפרצות נגיף הקורונה. מהדורות החדשות מפציצות אותנו במידע, פרשנות וניתוחים של התפרצות נגיף הקורונה. כולם מדברים רק על זה. כמות החולים המאומתים, מספר המתים, הצפי להמשך הדרך. גם העיסוק בהנחיות החדשות המתרגשות עלינו מדי ערב נמצא כל הזמן במוקד. אולם לצערנו, זו אינה חזות הכל. לצד המשבר הרפואי הולך ומתעצם המשבר הנפשי בקרב הציבור. המתח, הלחץ, החרדה והמאפיינים הדיכאוניים הולכים ומתגברים וזו רק תחילת הדרך. קיימת חשיבות רבה להציב זרקור גם למרכיב זה, שכן הוא אינו פחות חשוב מהמשבר הרפואי.

## אז מה נעשה מחר בבוקר?

- נזהה אנשים שנמצאים במצוקה וכאב נפשי
- נבצע פעולות שיגבירו תחושת שייכות וקשר
- נאפשר תהליכים של חשיפה עצמית, גם ב"מחיר" ביטוי כאב נפשי ואובדנות
- נדגיש תחושת ערך וחשיבות של האחרים בחיינו
- נשאל באופן ישיר על כאב נפשי, דיכאון ואובדנות
- נשים לב לצעירים (בנים) הנמצאים במצוקה שאינה מקבלת ביטוי
- נתייחס ברצינות לפגיעה עצמית לא אובדנית ונבחין בינה ובין אובדנות
- ננסה לשמור על תקווה!



אם תפגש אדם שבור  
שב אתו  
על סף השבר הארוך  
אל תנסה לתקן  
אל תרצה שום דבר  
ביראה ובאהבת הזולת  
שב אתו  
שלא יהיה שם לבד.

(צל עריות, סמדר וינשטוק).



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0RETAQRM6QI](https://www.youtube.com/watch?v=0RETAQRM6QI)

**הגות**

**אובדנות  
כיצד למנוע  
לזהות ולסייע  
לאדם בסיכון**

YOUTUBE.COM

אובדנות ודיכאון - איך לזהות אדם בסיכון ולמנוע התאבדות | פרופ' יוסי לוי בלז בסדרת רשת הגות - YouTube

פרופ' יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

## המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי



פרופ' יוסף לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



### אתר המרכז

עדה לסיס בנשבו אבנזי

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי  
בפרויקט עשיר בחקר, תרבות וקהילות נוסד באוניברסיטת הנגב ופועל כמרכז מחקר ולימודים בתחום האובדנות והכאב הנפשי.

עוד עמודים

על המרכז

על ליאור צפתי

מלבינו

קונקטות

עוד עמודים

מטעילות

מטעילות

מטעילות

**המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי**

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי, המרכז האקדמי רופין, מוביל עשייה מחקרית, חברתית ופסיכולוגית בנושא כאב נפשי ומתנת אובדנות ביהודים, פנומנה לרבות תופע ידע ישראלי ועולמי בתחום זה. המרכז נקרא ע"ש ליאור צפתי זכור לברכה שחלמה ששילמה בדיכאון קלני במהלך תקופת הכינה המרוב כבאתי ונמיתה כתוצאה מרצח אביו והיא עוד לא בת 18.

החזון שלה הוא הגברת המודעות, הידע והיכולת לאתר, לזהות ולטפל בכדי למנוע מקרי אובדנות בישראל ובגולה, ולהצביע פיסול הולם לנאשם החיים כאב נפשי ומצבים פנומנה. זהו המרכז הראשון מסוגו בישראל והוא מנהל על ידי ד"ר יוסף לוי בלו ופרופ' אילן אפטר מהמרכז האקדמי רופין

**יעדי המרכז:**

- לחנך מרובי מקצועות ומחוקרים וזכוריים-קהילתיים המעורים למדינת אובדנות על רבדיה הענפים וליצור רשת שיתופית מעולה עם מוסדות אקדמיים וגם חוקרים בולטים בא"י ובגולה.
- לרבות גוף חשיבה, למידה, חשיבה ומקור ידע בתחום של הונחנות אובדנית וכאב נפשי.
- לעסוק בחוקרים צעירים ובמסגרתם בתחום התרבות אובדנית וכאב נפשי ולעסוק אסכניה לעמיתיה מחקר וחוקרים צעירים ממגוון מוסדות.
- לקדם אבדנר של בריאות נפשית ומאבק בתופעת האובדנות בישראל.

**דוגמאות ממחקרים המונהלים במרכז:**

מחקר קהילתי על חשיפה לאובדנות, ידע ועמדות כלפי אובדנות וכאב נפשי, מחקר אודר אודות אובדנות בקרב אפליסיות מרכז ולימודי ידע, עשייה, בני מעור, חזורים בשאלה, חייסיה, תהליכי קבלת החלטות בקרב אנשים שביצעו ניסיונות אובדניים, דרכי הסיוע התקשורתית של אובדנות בישראל, ותהליכי שיקום ופדוריה בקרב בני שוחר מתאבדות ועוד.

**דוגמאות מפעילויות חברתיות-קהילתיות של המרכז:**

נסים לציבור הרחב וליצור המספיק, סדנאות לאנשי מקצוע, הרצאות, הכשרת שמרני סר, בקהילתי, עתים עם נוסים ממסלוליים, נוסים סרטיים ועמותות, הפצת ידע בקהילה ובתקשורת, הגריות מסודרות והשילוליות לאנשי מקצוע.

**נשמח לשייתופי פעולה עם חוקרים, מטפלים ומנשי חינוך ובריאות מכל המסגרות**

ליצירת קשר, קריאה נוספת והתעדכנות באירועים עתידיים: אתר המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי



**ליצירת קשר, קריאה נוספת והתעדכנות באירועים עתידיים:**

אתר המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי

פרופ' יוסף לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

<http://pub.ruppin.ac.il/csmps>



# "בדרך אל האושר?"

## על חוסן, התמודדות וצמיחה ממשבר



**ד"ר יוסי לוי בלז**  
המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין  
מרכז רופין לחקר האובדנות והכאב הנפשי



**"מעבר לאופק"**  
אקדמיה פוגשת קהילה  
21.11.2017

### 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. לדעת לו את מלא 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 שיה פתוח חיהו של אלו הנמצאים בסיכון.
- להפנות לעזרה. עזרו 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 החברה/משפחה/אדם לא לעתף. פנו למישהו שאתם סומכים עליו והעזרו.

### לאן אפשר להפנות?

- ביאנרנט: צ'אט ופוחמים של ערוץ סה"ד.
- 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 בגו - בחברי סגל ובהנהלת המחלקה. היעזרו בבני משפחה, בחברים ובגורמים מקצועיים וערבו אותם במצוקתו של האדם הקרוב אליכם כדי שתוכלו לתמוך בו ואחד בשני.



מרכז רופין לחקר האובדנות והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי

## התמודדות עם משבר אובדני אצל חבר/ה

**אורף כיס אכילה והתנהגות**

**נתחיל מהסוף - אפשר למנוע התאבדותו כל אחד יכול לעזור ולהציל חיים.**  
רוב האנשים שנמצאים במשבר אובדני רוצים לחיות, אך הם מתקשים לעשות כן במציאות חיהם שנראית חסרת תקווה ומוצא.

**בניגוד לרשימת, לדבר על התאבדות עם מישהו במצוקה לא מוביל להגברת סיכון.** צריך אומץ וגם קצת ידע איך לעשות זאת, ועל כך נפרט בהמשך.

**התאבדות הינה מורמי 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 כולנו בעתות לחץ כגון לימודים, עומס, תקופות מבחנים ועוד. לעיתים המשבר מתעצם והוסף 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, פרידה, אובדן, פגיעה גופנית, מצב משפחתי מורכב, אירוע טראומטי, מצבי לחץ ועומס רב.
- אירועי חיים ברשת - שיימינג, קורבנות, אלימות בפוסטים ובמסרים.
- ניסיון: התעצמות תחושות כגון עצב וייאוש, חוסר משמעות לחיים ובמיוחד העדר תחושת עניין והעדר הנאה מפעילויות.
- שינויים: שינויים באופיון ובאלוהו.
- שינויים עבודה ולימודים.
- יחסי בין-אישיות, יחסי השינה.
- התנהגות מדגיש כי יש להיזהר חל שינוי מהותי לרעה בתפקוד.
- כלל האצבע מדגיש כי יש להיזהר חל שינוי מהותי לרעה בתפקוד.
- אך גם שיתו פתאומי לחיוב אחרי משבר.

## מדריך כיס

סיכנון יצי יצי יצי יצי יצי. מבוסס על הספר "למאור את הרי החוק" - אבדנות בסיס יצירים



האקדמית תל-אביב-יפו והמרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי במרכז האקדמי רופין מתכבדים להזמין אתכם לכנס

**SAVE DATE**

**להבין כדי למנוע 7**

הכנס המדעי השנתי לחקר האובדנות בישראל 2020

**יום שני | 4.5.20 | האקדמית תל-אביב-יפו**

מיליון איש מתאבדים מדי שנה בעולם, מהם יותר מ-500 בישראל. זו סבת המוות השנייה בקרב צעירים במדינות רבות בעולם והמספרים מלמדים על עלייה דרמטית בהתאבדות של בני 14 ומטה. מה אנחנו יודעים על תופעה טראגית וכאובה זו? איך ניתן למנוע? כיצד ניתן לטפל באנשים הפגיעים לאובדנות כמו גם בשאר התאבדות? מה ניתן לעשות בכדי להציל חיים?

הכנס השנה יעמוד בסימן "מבט מקרוב: אתגרי המחר במניעת אובדנות". במסגרת הכנס נפגש מבט מעמיק לידע מחקרי חרעני שיאפשר שיפור בתהליכי איתור, הערכה, טיפול ומניעה מעשית של אובדנות בישראל. במוקד הכנס יעמדו מחקרים שציגו גישות וממצאים מבטוחים אשר עשויים להוביל למציאת אופקים חדשים הקשורים בחלקם לטכנולוגיה ולגישות מתקדמות בדרך למניעת אובדנות ולתמיכה במשפחות שיקריהן התאבדו.

**קול קורא להצגה בכנס**  
חוקרים המעוניינים להציג מחקרים בכנס (בהרצאה / פוסטר)  
מזמינים לשלוח תקציר המחקר ופרטים למייל הכנס: SUICIDE.CONVENTION@GMAIL.COM  
עד לתאריך 1.2.20

אנו מזמינים חוקרים, אנשי בריאות הנפש, אנשי חינוך וסטודנטים מכל המסגרות לקחת חלק בכנס ומקווים כי הוא ימשך וסייע בהעמקת ההבנה, המניעה והטיפול של התנהגות אובדנית בישראל.

ברכה, ייר הכנס  
ד"ר סמי חמדאן  
האקדמית תל-אביב-יפו

פרופ' יוסי לוי בלו  
המרכז האקדמי רופין

**בקר איתנו באתר הכנס <<**



מרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי  
ע"ש ליאור צפתי










מרכז האקדמי רופין  
Academic Center








בשביל החיים  
עמותה לטיפול נפשי  
מקורות התנדבות לטיפול נפשי

**האקדמית תל-אביב-יפו**

מגדירים את האקדמיה מחדש

 <b>20:00   14.1.20</b> <b>ד"ר מיכל מורג</b> האם הייתם מודים בעכירה שמעולם לא ביצעתם? הכיסיס הפסיכולוגי לתופעת הודעות השווא	 <b>20:00   17.12.19</b> <b>פרופ' יוסי לוי בלו</b> תופעת האובדנות ומניעתה: מה צריך לדעת כדי להציל חיים?	 <b>20:00   19.11.19</b> <b>פרופ' ג'ליה צבר</b> "נשפיקאסו פנשו את אפריקה" מבט אוהד על אומניות אפריקאיות
 <b>20:00   5.5.20</b> <b>ד"ר שרון אבידור</b> בעקבות הזמן האבוד: התבגרות והודקות בצילה של טראומה	 <b>20:00   17.3.20</b> <b>פרופ' אפרת בן זאב</b> הילכו שניים יחדיו? ערוכי דין ומבקשי מקלט במאבק על חירות	 <b>20:00   11.2.20</b> <b>ד"ר חמוטל קריינר</b> הכל בקול: השתקפות הנפש בקול החיצוני ובקול הפנימי
 <b>20:00   26.5.20</b> <b>הראאת אורח: עזר אורי סלונים</b> בשליחות הלב: מאלמות המשפט לעולמות השבויים והנעדרים הכניסה להרצאה הינה בתשלום ובהרשמה מראש, לפי הפידות הבא:		



**אקדמיה פוגשת 4 קהילה**

הראאת העשרה לקהילה מהחלוקה למדעי ההתנהגות פרויקט "אקדמיה פוגשת קהילה" היא פרויקט משותף של המחלקה למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי רופין והמועצה אזורית עמק חפר המתגלגל זה השנה הרביעית. הפרויקט כולל סדרת הרצאות מרתקות על התנהגות האנושית לקהילת עמק חפר והסביבה, מפי החוקרים המובילים של המחלקה.

כל ההכנסות הסדרה מוקדשות ללנות עבור סטודנטים מאטיים של המחלקה למדעי ההתנהגות.

מחיר נוסף להרצאה נרדף: 40 ש"ח