



|  |     |        |                     |            |            |
|--|-----|--------|---------------------|------------|------------|
| 12.73x8.05   | 1/2 | עמוד 1 | <b>הארץ - כותרת</b> | 06/11/2020 | 75037830-3 |
| עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית ד"ר שירי דניאלס - 28190 |     |        |                     |            |            |

# המצב הידרדר בסגר השני: מספר הפניות האובדניות לער"ן הגיע לשיא באוקטובר

## לי ירון

למגפה של ממש, וממדיה התרחבו עוד באחרונה. לפי נתוני העמותה, באוקטובר היה מספר הדיווחים על אובדנות הגבוה ביותר מאז תחילת התפרצות הקורונה בישראל: 837 אנשים פנו למוקד ער"ן ואמרו כי הם מבקשים לשים קץ לחייהם. ניתוח הנתונים, שנערך לבקש "הארץ", מגלה כי המצב בתקופת הסגר השני היה חמור מאשר בתקופת הסגר הראשון.

המשך בעמוד 9

וכי אנשים מתרחקים ממנו: "הם חושבים שהמצב הנפשי שלי מדבק יותר מהקורונה". אני מרגיש כמו כישלון, הוסיף, "אפילו למות אני לא מצליח". המתנדבת שיבחה אותו על הפנייה ועל האומץ שגילה, ובו בזמן הועיקה את המשטרה ואת מגן דוד אדום. אלה הספיקו להגיע לביתו ולהציל אותו, וכעת מטפלים בו שירותי הרווחה. המקרה הזה, אומרים בער"ן, אינו חריג. האובדנות הפכה

אמצע אוקטובר, מעט לפני סיום הסגר השני. על מסך הצ'אט של מתנדבת בעמותת ער"ן הבהבה הודעה קצרה. "ביצעתי ניסיון התאבדות לפני כמה דקות", נכתב בה. השולח היה גבר בשנות הארבעים לחייו, שאמר כי צבר חובות גדולים בתקופת המשבר. "אני מיואש מהחיים", כתב, וסיפר כי הוא חושש להיזרק לרחוב

|  |     |        |              |            |            |
|--|-----|--------|--------------|------------|------------|
| 17.34x25.49  | 2/2 | עמוד 9 | הארץ - כותרת | 06/11/2020 | 75037850-5 |
| עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית ד"ר שירי דניאלס - 28190 |     |        |              |            |            |

# הברידות והמצוקה הכלכלית גברו בסגר השני, והביאו את מספר הדיווחים על אובדנות לשיא

ההחמרה במצב הנפשי מתבטאת גם בהשוואה בין הפניות על אובדנות בסגר הראשון והשני

המשך מעמוד 1

בעוד שבימי הסגר הראשון נרשמו 40,779 פניות לער"ן, מהן 732 אובדניות, בסגר השני, שנמשך פרק זמן זהה, ירד מס' פר הפניות ל-31,583, אך רבות יותר היו אובדניות.

בחדשים ינואר ופברואר, טרם הסגר הראשון, התקבלו בער"ן 480 פניות אובדניות בחודש. ביוני התקבלו 810 פניות כאלו, אך בחודשים יולי ואוגוסט ירד המספר בהדרגה עד ל-607 בספטמבר. בסך הכל, מאז מארס, הגיעו למוקד ער"ן 6,017 פניות עם תוכן אובדני.

לדברי ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית ער"ן, יש הסבר מורכב לירידה לכאורה בפניות הכלליות, לעו"מת העלייה במקרי האובדנות: "בסגר הראשון שיווי המשקל הרגשי הופר, עוגנים של תמיכה ונחמה ופעילויות בעלות משמעות נלקחו או הורחקו. במארס ואפריל אנשים היו עסוקים באיום החיצוני ופחות בעולם הפנימי, בהישרדות".

לדבריה, בסגר השני היו אנשים שחוו בפעם הראשונה מצבים רגשיים קשים, בעוצמה חסרת תקדים. "בין היתר, התגבר המשבר הכלכלי והתעסוקתי, שמהווה משבר נפשי ומשפיע על תפיסת המסוגלות ואמונת האדם ביכולתו לצלוח בשלום את התקופה", אומרת דניאלס. "בסגר השני ראינו יותר בדידות, יותר דיכאון ויותר דיווחים על מצוקה נפשית חריפה. בייחוד עבור אוכלוסיות בסיכון, בדידות היא יותר קטלנית מהנגיף. התקווה שאנחנו ביציאה מהמצב התבררה כאשליה".

האבחנות של דניאלס משתקפות בפנייה למוקד של אשה צעירה, שמתמודדת עם פגיעה נפשית מאובחנת. היא טופלה במרכז נפשי שנסגר בגלל הקורונה, ואמרה כי כעת היא מתקשה לשרוד לבד. היא התקשרה לבקש עזרה, וסיפרה

סגר שני

**820**

**פניות אובדניות**

מתוך 31,583 פניות

סגר ראשון

**732**

**פניות אובדניות**

מתוך 40,779 פניות

פניות אובדניות לפי חודשים



נתונים: עמותת ער"ן - עזרה ראשונה נפשית

מהפונים היו נשים. כדי לנסות ולמנוע מקרי אובדנות, במסגרת שיתוף פעולה של ער"ן עם משרד הבריאות מתקיימות גם שיחות יזומות עם אנשים המבודדים במלונות הקורונה, אשר חווים לעיתים מצוקה אקוטית ומחשבות אובדניות. "החוליה שמקשרת בין מצוקה להתנהגות אובדנית היא חוסר תקווה ולצערני זו התחושה שמשתקפת ביותר ויותר מהשיחות", אומרת דניאלס. "גם בפניות האובדניות מתנהל קונפליקט פנימי בין כוחות החיים ודחף המוות אצל הפונה. התפקיד שלנו, לעתים תוך כדי מרוץ נגד הזמן, הוא לתת מקום לפרלמנט הנפשי הפנימי, להקשיב, לתת לגיטימציה לכאב הנפשי ולגנות להרחיב את הפרספקטיבה כדי להוציא את האדם מראיית המנהרה ולעודד אותו לקבל את היד המושטת לעזרה. אנו עוקבים בדאגה אחר העלייה במפלס החי, רדה, המצוקה ושיחות הסיכון", היא מוסיפה.

ליירון

הסיבות שהובילו אנשים לבקש לשים קץ לחייהם השתנו בין הסגרים. אם בתקופת הסגר הראשון הפניות עסקו בעיקר בפחד ובחרדה מהידבקות או הדבקה, בסגר השני, לצד תכנים אלה, עלתה משמעותית הנכחות של נסיבות כמו בדידות, מצוקה נפשית חריפה, אלי-

## דניאלס: "יש אנשים שהתמודדו בהצלחה עם הגל הראשון, אבל מאז הכוחות הידלדלו"

מות, פגיעה, יחסים מתוחים וקונפליקטים במשפחה. כך, אחוז האובדנות בגלל מצוקה כלכלית עלה מ-4% מהפניות בסגר הראשון, ל-15% מהפניות בסגר השני. גם אחוז הפניות בגין "מצוקה נפשית חריפה" עלה מ-15% מהפניות בסגר הראשון, ל-23% מהפניות בסגר השני, והפניות על רקע "בדידות ויחסים אישיים" עלו מ-26% ל-35%. בשני הסגרים, 60%

שהיא חולמת לראות אנשים, פרחים ונופים. הקירות סוגרים והיא חנוקה. פונה אחרת המתמודדת עם מחלה נפשית, התקשרה למוקד לאחר שיצאה נסערת מביתה לאחר מריבה. היא חייגה מהאוטו ואיימה "לגמור עם הכל". המתנדבת ביקשה ממנה לחכות ולא לקבל החלטות פזיזות. בסוף השיחה הסיכמה לנסוע בעצמה למיון פסיכיאטרי.

"חלק מהפונים מתמודדים עם מצוקה נפשית גם בשגרה, והיא החמירה. אחרים מתמודדים בפעם הראשונה עם קושי נפשי כה עז, שהיה זר להם", מספרת דניאלס. "מבחינת תעצומות הנפש שאנו נדרשים להם, מדובר בריצה למרחקים ארוכים. במרתון ולא בספרינט. יש שהתמודדו בהצלחה עם הגל הראשון אבל מאז הכוחות הידלדלו. כאילו שאמרו לנו לעצור את הנשימה מתחת למים ואז אמרו לנו להמשיך עוד קצת", הוסיפה.

המספרים מגלים גם כי