

בריאות

# המלחמה לא הגבירה את מספר המתאבדים, אך המשבר הנפשי עלול להגיע בהמשך

בניגוד לתחושה הרווחת, לא נרשמה עלייה באובדנות בשנה האחרונה. אבל אם להסתמך על אירועי טרור עולמיים מן העבר, מחקרים מוכיחים: אובדנות אינה תגובה מיידית אלא טראומה מושהית, ולכן חשוב להיות ערניים לסימנים

שירי דניאלס

10 בספטמבר 2024 • 11:30



ב-10 בספטמבר מציינים ברחבי העולם את היום הבינלאומי למניעת אובדנות. בישראל, השיח הציבורי ברשתות החברתיות עסק לאחרונה בתחושה של עלייה באובדנות במהלך המלחמה. אולם, מעטים מודעים להיקף המזעזע של אובדנות בארץ גם בימי שגרה: למעלה מ-500 נפשות מדי שנה - לפחות אדם אחד ביום.

בניגוד לתחושה הרווחת, הנתונים הרשמיים בישראל לא מעידים על עלייה באובדנות בתקופת המלחמה. נתוני הפניות לער"ן הכוללות תוכן אובדני (מחשבות, כוונות, איומים וניסיונות) מצביעים על מגמה דומה. מתחילת המלחמה התקבלו בער"ן 6,790 פניות עם תוכן של אובדנות,

לעומת 6,397 בתקופה המקבילה אשתקד. למעשה, כאשר בוחנים את שיעור הפניות האובדניות מתוך סך פניות המצוקה הכלליות, מתגלה ירידה של 5% בשיעור הפניות האובדניות.

ממצאים אלה תואמים את הספרות המקצועית והמחקרית, המראה כי כאשר אנשים בסיכון מתמודדים עם איום חיצוני, הם נוטים להתמקד פחות ב"אויב הפנימי". בנוסף, הסולידריות החברתית המאפיינת מצבי חירום ומלחמה תורמת לתחושת השייכות ולהפחתת בדידות.

עם זאת, מחקרים מלמדים שאובדנות לרוב אינה תגובה מיידית לטראומה, אלא תגובה מושהית המתגברת בשלבים מאוחרים יותר, יחד עם עלייה בדיכאון, בייאוש ובחוסר תקווה. לכן, יש להיערך מבעוד מועד ולתגבר את שירותי בריאות הנפש השונים.

צילום: fizkes/Shutterstock.

**מחקרים מלמדים שאובדנות לרוב אינה תגובה מיידית לטראומה אלא תגובה מושהית הגוברת בשלבים מאוחרים יותר בחלוף מצב האיום האקוטי יחד עם עלייה בדיכאון, בייאוש ובחוסר תקווה**

**טריגר מורכב**

הנטייה לייחס אובדנות לסיבה יחידה, כמו "התאבדה בגלל המראות הקשים" או "התאבד בעקבות הלחימה", היא פשטנית ומסוכנת. אובדנות היא תוצאה מורכבת של שילוב גורמים רבים, בהם אישיים, סביבתיים ונסיבתיים. חשוב להימנע מקישור ישיר בין גורם ספציפי לבין אובדנות, שכן זה עלול להציג אותה כ"תגובה הגיונית" למצב קשה. אובדנות היא תוצאה של סבל נפשי עמוק, ויש להבינה בהקשר רחב יותר של מצבו הנפשי של האדם.

כאשר אדם נמצא במשבר אובדני, הוא חווה כאב נפשי בלתי נסבל וחשיבה מצומצמת. אם הוא נתקל בנרטיבים המייחסים התאבדויות לנסיבות ספציפיות המשותפות לו, הוא עלול לראות בהם לגיטימציה למעשה. לכן, חשוב להיזהר מאמירות כגון "מלחמה גורמת להתאבדויות".

כל אדם הוא עולם ומלואו, ומותו מאובדנות זורע דורות של סבל, חרטה, אשמה, שאלות פתוחות והשלכות נפשיות קשות, ומשאיר חלל עמוק בקרב המשפחה והקהילה. מאחר שעלייה באובדנות יכולה להיות תגובה מושהית לטראומה הלאומית העוצמתית שמביאה עמה המלחמה, יש להיערך לכך מבעוד מועד ולתגבר את שירותי בריאות הנפש השונים על מנת ליצור רצפים טיפוליים נגישים ויעילים.

מניעת אובדנות מתחילה במודעות. ככל שנבין יותר את הגורמים לתופעה, נוכל לזהות סימנים מוקדמים ולפעול בזמן. חשוב להפיץ מידע אמין על אובדנות, להסיר את הסטיגמה סביבה ולעודד שיח פתוח על

נושאים קשים. כדאי ללמוד כיצד להגיש עזרה ראשונה נפשית ולהפנות אנשים למקורות עזרה מקצועית.

בנוסף, כדאי ללמוד כיצד להגיש עזרה ראשונה נפשית ולהפנות אנשים למקורות עזרה מקצועית. תמיכה חברתית, מקצועית ומשפחתית יכולה להוות גורם מגן משמעותי ולהציל חיים. אובדנות היא לא גזירה משמים. ברוב המקרים, ניתן למנוע אותה בזכות הקשבה מצד הסובבים. כל אחד מאיתנו יכול לעשות את ההבדל.

אתר ההנצחה של נרצחי הנובה צילום: אליהו הרשקוביץ

**הקביעה כי "מלחמה גורמת להתאבדויות" או "יחוס אובדנות לסיבה יחידה הקשורה למלחמה, כמו "פוסט טראומה", יוצרת נרטיב פשטני ומסוכן. כפועל יוצא מכך, אם אדם אובדני נתקל בנרטיבים האלה הוא עלול לראות בהם לגיטימציה למעשה**

## **תסמינים של חולשה**

הרוב המכריע של מקרי האובדנות קשור למצוקה נפשית חריפה, בפרט לדיכאון. התסמינים הנפוצים כוללים מצב רוח ירוד, אובדן עניין בפעילויות מהנות, הפרעות בשינה ובתיאבון, כאבים כרוניים, פסימיות,

תחושת ריקנות, קשיי קבלת החלטות, מחשבות חוזרות על מוות, עייפות קיצונית ובידוד חברתי.

קבוצות בסיכון מוגבר לאובדנות כוללות בני נוער, קהילת הלהט"ב, נפגעי ונפגעות תקיפה מינית, אלימות והתעללות, גברים בודדים, עולים וקשישים, וכן אנשים עם היסטוריה של ניסיונות התאבדות או היסטוריה משפחתית של אובדנות.

אירועי לחץ נקודתיים או מתמשכים עלולים להוות טריגר לאובדנות, כגון אובדן (מוות, פרידה וגירושים), בריונות (פנים אל פנים או מקוונת), פגיעה ואלימות, חוויית השפלה, אבטלה, גילוי מחלה קשה, הסתבכות בפלילים וחשיפה להתאבדות (המונה "הדבקה"). ככל שגורמי הסיכון רבים יותר, הסיכון לאובדנות עולה. מנגד, גורמי חוסן אישיים וסביבתיים (כמו יכולת גבוהה לפתרון בעיות, תפישה אופטימית ורשת תמיכה) מקטינים את רמת הסיכון.

במרבית המקרים, אנשים השוקלים התאבדות משדרים לסביבה את כוונתם. עלינו להיות קשובים לתשדורות אלה. התבטאויות המבטאות חוסר תקווה, חוסר משמעות וייאוש, או תיאור התועלת שתצמח מהמעשה (קץ לסבל, פתרון הבעיות, שקט, הימנעות מתחושת נטל), מהוות סימני אזהרה. גם פעולות כמו הסדרת עניינים אישיים או דאגה לזמינות אמצעים קטלניים מעוררות חשד.

**לא לפחד מה"שאלה"**

לאחר זיהוי סימני האזהרה חשוב מאוד שלא להימנע משאלת האובדנות. חשוב לא להימנע משאלת האובדנות ישירות. ניתן לשאול בפשטות: "היו לך מחשבות על התאבדות?" או "האם חשבת או תכננת למות?". יש להימנע משאלת השאלה באופן שיפוטי וביקורתי כגון: "אתה לא הולך לעשות משהו טיפשי, נכון?". מחקרים מוכיחים כי שאלה זו אינה מעודדת מחשבות אובדניות, אלא עשויה להציל חיים.

ההבנה הרגשית שלנו למצוקה היא הנוגדן הטוב ביותר לתחושת הבדידות של האדם במשבר אובדני. עלינו לקבל את רגשותיו ומחשבותיו ללא שיפוטיות. ההכלה שלנו לא מעלימה את הייסורים, אך מאפשרת לו להתמודד עמם כשהוא מחוזק יותר ואינו לבדו.

**יתן לשאול בפשטות: "היו לך מחשבות על התאבדות?" או "האם חשבת או תכננת למות?". מחקרים מוכיחים כי השאלה אינה מכניסה רעיונות לאנשים שלא חשבו על כך ומנגד יש לה יכולת להציל חיים**

צילום: maxim ibragimov / Shutterstock.com

השלב הבא כולל הפניה לעזרה מקצועית ובמקרה הצורך הזעקת גורמי הצלה. חשוב להבין שטיפול אינו פתרון מיידי. תמיכה באדם המתמודד

עם מצוקה נפשית חריפה דורשת סבלנות, קבלה של עליות ומורדות והתמדה.

מסרים מחזקים חשובים לזכור:

אתם לא לבד, אתם אהובים וחשובים לאחרים. 🩹❤️

גם לבעיות קשות ומורכבות יש יותר מפתרון אחד. 🩹❤️

אנשים חזקים חווים גם רגעים "חלשים" של חוסר אונים, חרדה וספק. משברים הם חלק מהקיום האנושי. 🩹❤️

פנייה לעזרה היא סימן לחוזק וכוח נפשי. 🩹❤️

יש אנשי מקצוע ומומחים שיודעים איך לעזור לכם. תנו לזה הזדמנות - פנייה לסיוע מקצועי ללא דיחוי יכולה לייצר שינוי. 🩹❤️

**אם אתן.ם או מישהו קרוב חווים מצוקה אל תישארו לבד - דברו איתנו. עמותת ער"ן מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית מצילת חיים 24/7 באנונימיות ובאופן מיידי. לקבלת סיוע נפשי חייגו 1201 ובאתר ער"ן בצ'אט, וואטסאפ, פורום, מייל ומסרונים.**

ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן וראשת התוכנית לתואר שני בייעוץ חינוכי במכללה למנהל

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר | רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות | הצג עוד ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל © כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ