

מרכז חינוכי-טיפול ללקויי שמיעה
משרד החינוך, מחוז צפון

אובדנות ילדים ובני נוער מניעה והתערבות

מגישה רימא פרח מח'ולה

יועצת חינוכית ומדריכת הכלה

אמירות בנושא אובדנות :

1. מי שאומר בציבור: "בא לי למות", אף פעם לא מתכוון לכך ברצינות?
2. רבע מהמתאבדים עשו ניסיון נוסף בעבר?
3. מי שהחליט למות אי אפשר לעצור אותו?
4. אנשים "אובדניים", שהחליטו למות, אינם רוצים לקבל עזרה?
5. מסוכן לדבר על זה - זה יכול לתת למישהו רעיונות?
6. רוב המתאבדים מפזרים אותות מצוקה ואזהרה?
7. זמינות של כלי נשק ותרופות מגבירה סיכון לביצוע התאבדות באופן משמעותי?

אמירות בנושא אובדנות :

8. באינטרנט אפשר לקבל הנחיות מדויקות איך להתאבד?
9. תלמיד בביה"ס יסודי שאומר: "בא לי למות", אף פעם לא מתכוון לכך ברצינות?
10. התנהגות אובדנית בגיל ההתבגרות היא חלק מהסערה האופיינית לגיל?
11. מורים הם לא פסיכולוגים ולא יועצים ולכן לא יכולים לסייע במניעת אובדנות?
12. אפשר למנוע התאבדויות?

מידע עבור תופעת ההתאבדות בישראל :

- בכל שנה מתאבדים בישראל כ-500 אנשים.
- ההתאבדות היא סיבת המוות השנייה בקרב גילאי 15-19.
- בנות יותר עם מחשבות התאבדות ובנים יותר בניסיונות ובביצוע התאבדות.
- שיעורי ההתאבדות הגבוהים ביותר בישראל הם בקרב יוצאי רוסיה ויוצאי אתיופיה.
- במקרים מסוימים קיימת תופעה של "הדבקה חברתית" וחקוי.
- גישות פסיכולוגיות מתייחסות לאובדנות כנעה על רצף של מחשבות אובדניות, איומים אובדניים, ניסיונות התאבדות, ולבסוף התאבדות.
- מחקרים רבים מראים חוסר התייחסות לאמירות חוזרות על העדר משמעות או התעסקות יתר עם מוות.

עקרנות מנחים בחוזר מנכ"ל בנושא אובדנות ה/4(א) כסלו התשס"ה- דצמבר 2004:

1. הפניית תשומת הלב של כולם לתופעה המדאיגה!
2. שכלול ופיתוח יכולתו של הצוות החינוכי והטיפולי לתת מענה מתאים על פי הצורך.
3. הצגת דרגות סיכון - ממצוקה נפשית ועד התאבדות.
4. העלאת מודעות לאחריות האישית של כל אחד ואחת, בצוות בית הספר, לשלומם ורווחתם של התלמידים.
5. חידוד והבהרה של תפקידי המערכת החינוכית ברמת הפרט וברמת הכלל בהיבטים מניעתי והתערבותי.

גורמי סיכון העיקריים לאובדנות :



- ניסיון התאבדות קודם
- אירועי חיים שליליים
- הפרעות נפשיות
- גורמים אישיותיים
- גורמים משפחתיים
- גורמים חברתיים
- גיבוש זהות מינית
- זמינות של אמצעים קטלניים

ילדים בסיכון אובדני : אותות אזהרה

הצהרת כוונות אבדניות

הצהרות עקיפות
הצהרות על העדר טעם לחיים ועל
הקסם שבמוות ובחיים שאחרי:
האדרה של המוות ושל גיבורים
שהתאבדו: תיאור ההתאבדות כאקט אמיץ

הצהרות ישירות
הצהרות על כוונות לא להמשיך לחיות
ועל רצון להתאבד,
הכנת תכניות אופרטיביות להתאבדות,
ובכלל זה אמצעים, מועדים וכו'

אותות אזהרה – סיכון לאובדנות

מצבי דיכאון

פרידה

מסרים כתובים

התנהגויות מסוכנות

התנהגויות אובססיביות



איתות אזהרה לסיכון אובדנות :

- **מצבי דיכאון:** מצב רוח ירוד, אי יציבות במצבי הרוח, עצב, בכי מרובה, קושי להירדם או שינה מרובה, התבודדות, הסתגרות והתנתקות חברתית, אדישות לנעשה מסביב, הפרעות בתיאבון, היעדרויות ממושכות מביה"ס וירידה חדה בלימודים.
- **פרידה:** עיסוק בפרידה ובטקסי פרידה, כתיבת מכתבי פרידה לחברים ולקרובים, עריכת מסיבות סיום ופרידה, ביקור מוגזם בבתי קברות ובטקסי אבל.
- **מסרים כתובים:** כתיבת יומנים אישיים, חיבורים ושירים, שליחת הודעות טלפוניות ותכתובת אינטרנט עם מסרים אבדניים.
- **התנהגויות מסוכנות:** התנהגויות הרפתקניות שיש בהן סכנת חיים, פגיעות גופניות.
- **התנהגויות אובססיביות:** התייחסות אובססיבית להצלחה, הבעת תחושות שאי אפשר להיכשל.

מי שנמצא במצב כזה- מה הוא, אולי, אומר לעצמו?



- אם אני אמות הכול ייפתר.
- אין לי שום מוצא מהמצב.
- אני לא יכול לסבול יותר.
- אנשים לא מבינים אותי.
- אני אגרום לאנשים להצטער על ההתנהגות שלהם.
- אף אחד לא אוהב אותי.
- כל מה שאני עושה , לא מצליח .
- כלום לא משתנה, אף פעם.
- מתי , סוף סוף, מישהו ירגיש בקיומי?!
- **כואב לי!! איך אני יכול להפסיק את הכאב שבנפשי?!**

מהי החוויה של כאב נפשי?

- כשיש מצבור של רגשות שליליים בנפש (כעס, קנאה, אשמה, בושה וכו'), שגורם להצפה ולהוויה פנימית שלילית ומייאשת, הוויה שיש בה גוונים שונים ואף סותרים, הנחווית; כבלתי הפיכה, בלתי נשלטת, מביאה להרס עצמי ומייצרת רע פנימי.
- מרגישים אובדן שליטה על חייהם ואינם רואים שום מוצא מהמצב רק פתרון אחד שיחלץ אותם מהמצב ויפסיק את הכאב וזהו המוות עצמו.
- ככל שמצב הלחץ נמשך כך היכולת לראות אלטרנטיבה לפתרון כלשהו או היכולת לראות את הדברים בהקשרם האמיתי והמאוזן פוחתת.



ובמקביל:

הדבר החשוב ביותר בהתמודדות עם התופעה הוא לומר

באופן ברור ש:

התאבדות
היא מהלך,
הניתן למניעה!

מורים כשומרי סף בתחום האובדנות

- שומרי סף הינו כל מבוגר אחראי בסביבתו של הילד: מורה, הורה, יועצת, מנהל/ת בית ספר, מזכירה, שומר בית הספר וכו'.
- המורה כשומר סף תפקידו לעשות התערבות עם התלמיד אשר מאפשרת תקווה על מנת למנוע התאבדות בכך שהוא משוחח עם התלמיד ועוזר לו להגיע לטיפול המתאים.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=9NLKZZRMFW0](https://www.youtube.com/watch?v=9NLKZZRMFW0) •

מהו תפקידנו כשומרי סף :

- ✓ איתור לסימני המצוקה של התלמיד.
- ✓ שבירת סטיגמות ודעות קדומות בתחום האובדנות .
- ✓ בכל מקרה של חשש לאובדנות חובה ליידע את מנהל בית הספר והיועצת .
- ✓ מי שסובל רוצה שיסייעו לו ויצילו אותו!
- ✓ להוות אוזן קשבת , לשמוע ולסייע.
- ✓ הקשבה אמפאטית לקולות הסמויים תאפשר התפנות לתמיכה.
- ✓ לעודד את התלמיד לפניות לעזרה כעדות לכוח נפשי ולא לחולשה!
- ✓ הכירו להם את מקורות הסיוע בביה"ס, מחוץ לביה"ס, במשפחה, בחברה (יועצת, פסיכולוגית, אתר סהר, הקו הפתוח, ער"ן, נוער עונה לנוער ...)

במצבי לחץ ומשבר חשוב להדגיש בפני התלמיד:

- ✓ לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד!
- ✓ מצב לחץ מביא אותנו לחשיבה נוקשה, מכלילה ו"מתבצרת". כדאי "לספור עד עשר" וגם לבחון דברים מ"עיניים של אחרים".
- ✓ מצבים בחיים הם זמניים והפיכים, גם מצב המצוקה הקשה ביותר.
- ✓ אי וודאות עלולה לגרום לחרדה ובלבול ולעיתים היא בלתי נמנעת, אך זהו מצב זמני!
- ✓ ניתן להתאמן על חשיבה אופטימית על ידי -היפוך משפטים : מייאוש לתקווה .
- ✓ התמודדות טובה מבוססת על תפיסת המשבר באופן מאוזן ונכון (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה ואמונה).
- ✓ שיח פתוח , המהווה מקום לביטוי של מצוקות וכבסים ללמידה של כישורי התמודדות.
- ✓ שתמיד יש מבוגר שמוכן להקשיב ולסייע!
- ✓ תמיד כדאי לפנות לעזרה ולא להישאר לבד עם הקושי.



עקרונות מנחים לשיחה עם ילד המצוי בסכנה אובדנית

- אל תפחד להעלות את הנושא, זה לא "מכניס רעיונות חדשים".
- הקשב באופן רפלקטיבי.
- שוחח באופן ישיר ולא שיפוטי.
- אל תתווכח על רגשות ואל תשפוט אותם.
- אל תנהג בזעזוע, זה עלול לחסום את התקשורת.
- אל תרצה על "ערך החיים".
- אל תשכנע את הנער לוותר על הרעיון של התאבדות.
- היה מודע לתפיסות העולם של הילד ואל תכפה את שלך עליו.



עקרונות מנחים לשיחה עם ילד המצוי בסכנה אובדנית

- **היה סבלן – לא אתה במוקד!**
- **אל תרפה, אתה בתוך העניין עכשיו!**
- **אל תבטיח סודיות.**
- **הצע תקווה ולא "תעודת ביטוח".**
- **בדוק את הבנתך על ידי חזרה על דברי הילד – "אתה כל כך עצוב שאתה מרגיש שאתה לא יכול להמשיך".**
- **נרמל את ההתנסות שלו- "אנשים רבים חושבים לעיתים מחשבות אובדניות" ... "רוב המתבגרים חושבים על הנושא...."**

המשך עקרונות מנחים לשיחה עם ילד המצוי בסכנה אובדנית

- שבח אותו על כך שיצר קשר ובקש עזרה ממך – "תודה לך על שבטחת בי והעברת אלי את המידע הזה".
- הצג את הבקשה לעזרה כעדות לכוח נפשי ועצמאות.
- חשוב לא להשאיר את המתבגר ללא השגחה.
- יש להרחיק אמצעים קטלניים מן המתבגר.
- מומלץ לערוך הסכם עם המתבגר שלא יפגע בעצמו למשך זמן מוסכם מראש.
- לערב גורמים מקצועיים-מנהלת, יועצת, פיסכולוג.



גורמי חוסן חשוב לדעת ולתחזק !



- משפחה
- תמיכה חברתית
- יכולת לויסות רגשי תקינה
- יכולת לפתור בעיות
- חוש הומור
- תחושת תקווה
- מחויבות לעבודה או לימודים
- תפקוד נורמטיבי
- מזהה סיבות לחיות
- אמונה

שימו לב!

✓ חשד לאובדנות-תגובות מיידיות : יידוע, השגחה, הפניה.

✓ ילדים לא נולדים אובדניים.

✓ מי שסובל רוצה שיסייעו לו ויצילו אותו, אי אפשר להתמודד עם האובדנות לבד.

✓ התייעצות עם גורמים מקצועיים .





תודה על הקשבה

- לא תחسבوا شرًا بل خيرًا.
- إغلاق ملف في الماضي ودموعه وأحزانه ومصائبه وهمومه
والبدء بحياة جديدة مع يوم جديد.
- اسم الكتاب : لا تحزن
- اسم الكاتب : عائض القرني

**נספח 5: נוהלי הדיווח וההתערבות לנוכח סכנה אבדנית של תלמיד:
אותות אזהרה**

**זוהה תלמיד עם כוונות התאבדות:
אותות אזהרה**

יש ליידע את מנהל בית הספר

**במקרים נדירים, שבהם
קיים חשש ממשי, לביצוע
אפשרי של התאבדות,
יש לפנות למרפאה
לבריאות הנפש
או למחלקה הפסיכיאטרית
בבי"ח קרוב, לצורך ייעוץ.**

**יש ליידע את
יועץ בית הספר**

**יש ליידע את פסיכולוג
בית הספר או
גורמי טיפול ובריאות זמינים.
בהעדר פסיכולוג יש לפנות
אל מנהל השפ"ח ביישוב.**

**בהתייעצות עם פסיכולוג בית הספר או עם גורמי טיפול אחרים יש
ליידע גורמים נוספים**