

# מושב I

יו"ר מושב: פרופ' אלן אפטר

חידושים ותובנות בשדה המחקר והטיפול באובדנות

**התערבויות טיפוליות למניעת אובדנות בקרב תלמידי בית-ספר**

פרופ' ענת ברונשטיין קלומק

אובדנות היא סיבת המוות השניה במתבגרים. קיים בסיס רחב של מחקר וידע לגבי גורמי הסיכון והחוסן באובדנות בגיל ההתבגרות. עם זאת, קיים יחסית מעט ידע אמפירי לגבי אפקטיביות של התערבויות טיפוליות למניעת אובדנות במתבגרים. אין עדיין הסכמה לגבי עדיפות שיטה מסוימת על אחרות. נראה שהשונות בין המתבגרים וצרכיהם ההתפתחותיים, המשפחתיים והאישיים המגוונים מחייבים אותנו להכיר את הגישות השונות ולשאוף להתאים את הגישה המתאימה לילד והמשפחה הספיציפיים.

ההרצאה תסקור את הגישות הקיימות השונות ותציג את העבודה המבוצעת בבתי הספר במסגרת התוכנית הלאומית למניעת אובדנות. בנוסף, יוצגו האתגרים והרעיונות לגבי עבודה בעתיד בתחום.

# מה למדנו מ 15 שנות מחקר על התנהגות אובדנית חמורה מבחינה רפואית? סדרת מחקרים אודות אנשים שביצעו ניסיונות אובדניים חמורים מבחינה רפואית

## ד"ר יוסי לוי בלז, המרכז האקדמי רופין

יותר ממיליון אנשים מתים מידי שנה מהתאבדות בעולם וזו אחת מעשרת סיבות המוות המרכזיות בעולם המערבי. בישראל מתאבדים מידי שנה 500 אנשים ויותר מ 6000 מבצעים ניסיונות התאבדות. אחת השאלות המרכזיות שעלה לנוכח המספרים הגבוהים כל כך היא – מהו המנגנון שתורם ליצירת התנהגות אובדנית ולסיכון אובדני? כולם מסכימים כי התאבדות הינה התנהגות מורכבת, אשר מכלול משתנים, תהליכים ופעולות גומלין מעורבים בה והופכים אותה לאפשרית. לכן, ברור שכדי להבין מה גורם לה ואיך ניתן למנוע, צריך להשתמש בגישה רב ממדית אשר בוחנת במקביל שילוב בין מרכיבים שונים להסבר תופעת ההתאבדות, ומציעה כיצד גורמי סיכון שונים פועלים יחדיו ליצירת התהליך ההרסני המוביל להתאבדות.

בפרוייקט המחקר של החוקרים ד"ר יוסי לוי בלז מהמרכז האקדמי רופין, ד"ר ירי גביעון מאוניברסיטת בר אילן, פרופ' אלן אפטר ממרכז שניידר לרפואת ילדים ועמיתיהם בחנו קבוצה ייחודית- 78 אנשים שביצעו ניסיונות אובדניים חמורים וחריפים- משמע שהיו קרובים מאוד למוות כתוצאה מהתאבדות וניצלו רק בנס. אנשים אלו דומים מאוד לאנשים שמתאבדים רק ההבדל היחיד- העובדה שנתרו בחיים – מאפשרת לבחון ממקור ראשון את מכלול המאפיינים, הנסיבות ורצף האירועים שהובילו לבחירה בפעולה קטלנית. זו קבוצה נדירה מאוד למחקר, ורק שני פרויקטים עולמיים נוסף על הפרוייקט הישראלי נעשו עד כה. במחקר השתתפו עוד 285 משתתפים אשר היו ברמות חומרה נמוכות יותר של אובדנות, כשחלקם אוכלוסייה ללא מחשבות והתנהגות אובדנית כלל.

### מה מצאנו?

לא הופתענו שמצאנו כי לכאב נפשי תפקיד משמעותי בתהליך המוביל להתאבדות – זוהי חווייה עוצמתית של רגשות שליליים, של מחשבות שליליות ושל קשיים גופניים לעיתים- אשר מוביל את האדם לרצון אמיתי למות.

אולם, ראינו גם דבר נוסף ומעניין – לא כל מי שסובל מכאב כזה שייך לקבוצת האנשים המבצעים ניסיונות אובדניים חמורים ונמצא בסיכון אובדני חריף. למעשה, רק מי שהיה לו את השילוב של כאב נפשי בלתי נסבל וקושי לתקשר ולדבר על המצוקה שלו עם סביבתו – היה בסיכון אמיתי. קושי

בתקשורת נבחן על ידי מספר מדדים בהם יכולת לחשיפה עצמית, יכולת לביטוי רגשי, יכולת לחיברות וצוותיות, תמיכה חברתית ועוד.

מהמחקר שלנו עולה כי האפשרות לבטא מצוקה ולקרוא לעזרה הינה יכולת חשובה אשר מאפשרת את התגייסות הסביבה לעזרה וסיוע. כאשר האדם הסובל מכאב נפשי אינו מסוגל או אינו רוצה להביע ולתקשר את מצוקתו לסביבה נוצר שילוב קטלני לא קראנו ה'סיטואציה בלתי אפשרית'. בסיטואציה זו מתקיימים במקביל תחושה קיצונית של כאב נפשי וחוסר יכולת לתקשורת, המונעת כל אפשרות לקריאה לעזרה ולשיכון הכאב. סיטואציה טראגית זו היא אחת מנקודות הסיכון לבחירה בהתנהגות אובדנית חמורה וקטלנית כמוצא אחרון ולכוננה רבה יותר למות כתוצאה מהניסיון האובדני.

### **מה המשמעויות?**

לפרויקט מחקרי זה מספר השלכות חשובות לגבי איתור ומניעה של התנהגות אובדנית והתאבדות. ראשית, מבחינת האיתור המקדים והערכת מסוכנות, ברור כי יש חשיבות לשים לב דווקא לאלו המתקשרים בתקשורת, למסתגרים ולמתבודדים- אשר נמצאים בסיכון רב יותר כאשר הם במצוקה. יותר מכך, מן המחקר עולה כי קיימת החשיבות לפיתוח שיטות טיפוליות המתמקדות בשיפור מיומנויות חברתיות והיכולות לתקשורת בין אישית ולביטוי אדפטיבי של כאב ומצוקה.

**ובעיקר- המחקר שלנו מדגיש את החשיבות של דיבור על הכאב, המצוקה והקשיים ככלי חשוב לעיבוד רגשות ולהתמודדות עם מצוקה. כאשר אנחנו מבטאים מצוקה בפני חברים וקרובים, אנחנו מבקשים עזרה, אנחנו מבינים כי אנחנו לא לבד, אנחנו מקבלים פרספקטיבה. אולם, כאשר אנחנו נותרים עם המצוקה לבד, היא עלולה להתעצם ולהרגיש כבדה יותר, קשה יותר, ומקשה עלינו לתפקד. הכאב הופך חריף ועלול להוביל לאובדנות.**

העובדה שברוב התרבויות גברים מתקשים יותר בביטוי רגשי מאפשרת הסבר נוסף, לאור תוצאות אלו, לכך שאחוזי המתאבדים בקרב גברים עולים לאין שיעור על אחוזי הנשים בכל הגילאים. משמע- רק כאשר נוכל לחנך את הדור שלנו שחשוב לדבר, חשוב לבטא מצוקה, חשוב לעבד רגשות – נוכל להגביר את שיעורי ההתמודדות האדפטיביים עם כאב ומצוקה ובכך בתקווה להפחית את שיעורי ההתאבדויות בישראל.