

להבין בכדי למנוע 5 - תקצירים

"להבין בכדי למנוע 5"

הכנס המדעי לחקר האובדנות בישראל 2017

מושב שני

מחקרי הדור הבא - חוקרים צעירים מציגים מחקרים

חדשניים בתחום

יו"ר המושב: פרופ' יורם יובל

ההרצאות

- **"על החיים ועל המוות" - האם עוצמת האובדנות של מטופל משפיעה על המוכנות של אנשי בריאות הנפש לטפל בו?/ אור דוד, המרכז האקדמי רופין**
- **"לו רק יכול הקירות (בפייסבוק) לדבר": האם ניתן לאתר מצוקה ולטפל בבני נוער ברשת החברתית? /יעקוב אופיר, האוניברסיטה העברית**
- **"ערים בלילה"- על קשיי שינה, התמכרות לאינטרנט ואובדנות/ דניאל לוי, האקדמית תל אביב יפו**
- **סטיגמה בקרב שאירי התאבדות - מה ידוע ועד כמה זה מסוכן?/שרית אבישר, המרכז האקדמי רופין**
- **משבר זהות בקרב צעירים בני הקהילה האתיופית - מהו הקשר להתנהגות אובדנית?/ בר ארדיטי ותום אלבו, האקדמית תל אביב יפו.**

"על החיים ועל המוות":

האם עוצמת האובדנות של מטופל משפיעה על המוכנות של אנשי בריאות הנפש לטפל בו?

אור דוד, המגמה הקלינית, המרכז האקדמי רופין

בהנחיית ד"ר יוסי לוי בלז

רקע: מבין שלל הסיכונים המקצועיים בתחום הטיפול, הלחצים המתעוררים בעבודה מול מטופלים אובדניים, מדורגים על ידי אנשי טיפול כגבוהים ביותר. מחשבות אובדניות מעלות את הספקות לגבי מידת הכשירות המקצועית, ולא פעם מדווחים מטפלים על תחושות של פחד ואשמה העולות למול הסיכון למות מטופליהם. הקושי המקצועי והרגשי לטפל באובדניים מעלה שאלה לגבי מידת המוכנות של מטפלים לקבל לטיפול אדם אובדני. ומאידך, אנשים אובדניים הם אוכלוסייה שכיחה במסגרות בריאות הנפש ובכלל – והם מחפשים מענה תרפויטי חדשות לבקרים ומעלים לא פעם הרגשה כי הם מועברים ממטפל למטפל ללא סיבה ברורה עבורם.

המחקר הנוכחי נועד לבחון לעומק סוגיה זו – האם לאנשי טיפול קושי בקבלת מטופלים אובדניים וכן להבין מהן התפיסות המקצועיות והאתיות של מטפלים כלפי מטופלים אובדניים, לאורך התפתחותם המקצועית.

שיטה: 249 אנשי טיפול ממקצועות בריאות הנפש מילאו שאלון בו הוצג באופן רנדומלי אחד משני תיאורים של מטופל פוטנציאלי. סיפור המסגרת שהציגו היה זהה, אך באחד תואר המטופל הפוטנציאלי כסובל מסימפטומים אובדניים (תנאי מטופל פוטנציאלי אובדני) ובאחר תואר כסובל מסימפטומים דיכאוניים בלבד ללא אובדנות (תנאי מטופל פוטנציאלי דכאוני). לאחר מכן, נשאלו המטפלים לגבי המוכנות לקבל את המטופל הפוטנציאלי לטיפול, הסבירות להפנותו, וכן לגבי תפיסות הכשירות והאחריות הן כלפי המטופל הפוטנציאלי באופן ספציפי, והן באופן כללי כלפי מטופלים אובדניים.

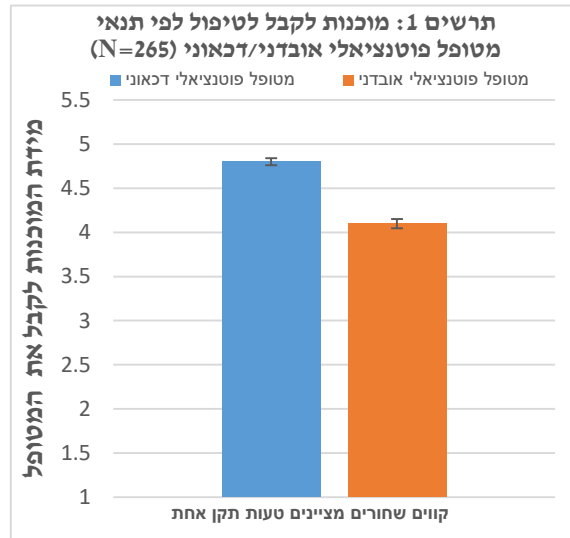
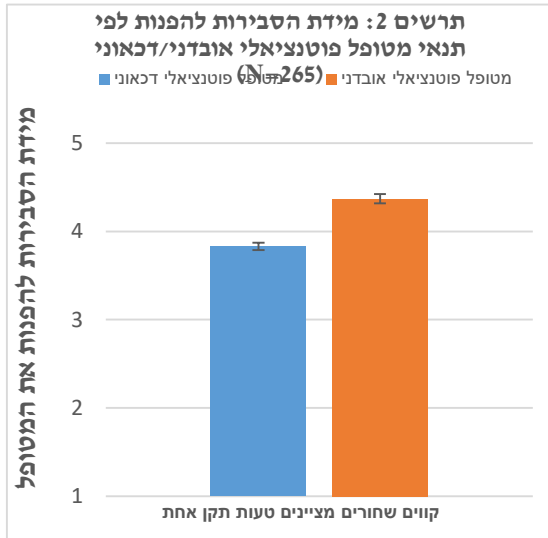
ממצאים:

- נמצא כי מטפלים שקיבלו הפניה של מטופל פוטנציאלי אובדני דיווחו על מידת מוכנות נמוכה יותר לקבל לטיפול מאשר אלו שקיבלו הפניה של מטופל דיכאוני. ההבדל היה גדול יותר בקרב מטפלים צעירים.
- מידת הסבירות להפנות למטפל אחר הייתה גבוהה יותר בקרב אלו שקראו הפניה לטיפול של מטופל פוטנציאלי אובדני.
- נמצא כי מטפלים שעברו הכשרה בת 4 שעות ומעלה בנושא אובדנות היו בעלי תחושת כשירות גבוהה יותר כלפי עבודה עם אוכלוסייה אובדנית ובעלי סבירות נמוכה ותר להפנות את המטופל למטפל אחר.
- בהתאם לתוצאות אלו, נבנה מודל מחקר מאוחד המתאר את הקשרים המרכזיים שנמצאו, באמצעות ניתוח משוואות מבניות (SEM).

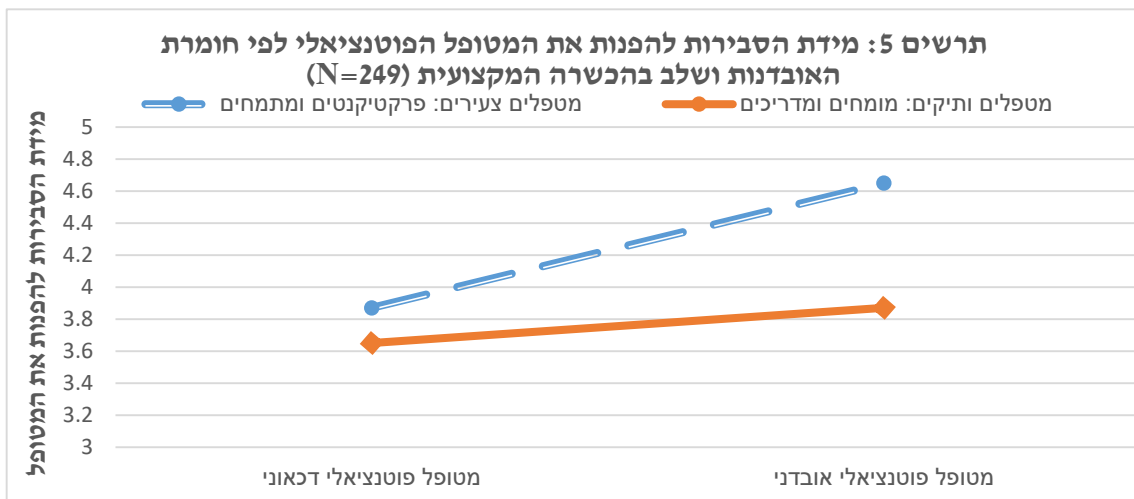
דיון והשלכות: ניכר כי בקרב מטפלים, בעיקר צעירים, קיימת רתיעה מלקבל לטיפול מטופל אובדני. ממצאים אלו מטרידים שכן הם מצביעים כי לצד הרצון לסייע, קיים כוח פנימי המסתייג מפני עבודה טיפולית עם אוכלוסייה אובדנית, דבר המעלה חשש להחרפה במצב המטופלים האובדניים ולקושי של מטופלים אלו למצוא טיפול מתאים.

מן הממצאים עולה בין היתר הצורך בהכשרה בנושא אובדנות הן בתכניות הלימוד לאנשי מקצועות בריאות הנפש והן במוסדות ציבוריים לבריאות הנפש.

להבין בכדי למנוע 5 - תקצירים



מודל זה מספק תמונה רחבה לגבי הסתעפויות המשתנים המשפיעים לבסוף על מידת המוכנות לקבל את המטופל, לצד מידת הסבירות להפנות. המודל מספק כוח הסברי רב למדדים אלו ומסביר 48% מסך השונות של מידת המוכנות לקבל את המטופל, 30% משונות מידת הסבירות להפנות



את המטופל, 31% משונות תפיסת הכשירות הספציפית ו- 4% משונות תפיסת האחריות הספציפית. מן המודל עולה כי גם כאשר מתחשבים בשאר משתני המחקר, ככל שחומרת האובדנות עולה כך יורדת מידת המוכנות לקבל לטיפול ועולה מידת הסבירות להפנות. מעבר לכך, חומרת האובדנות קשורה באופן שלילי לתפיסת הכשירות הספציפית ובאופן חיובי לתפיסת האחריות הספציפית. המודל מצביע כי מדד האחריות הספציפית ומדד תפיסת המחויבות לקבל את המטופל הינם מדדים נפרדים. תפיסת המחויבות לקבל את המטופל מהווה את הגורם המסביר הגבוה ביותר למידת המוכנות לקבל את המטופל, וככל שהיא עולה, עולה מידת המוכנות. תפיסת המחויבות גם קשורה חיובית לתפיסת הכשירות הספציפית באופן נפרד.

לו רק יכול הקירות (בפייסבוק) לדבר : האם ניתן לאתר מצוקה ולטפל בבני נוער

ברשת החברתית?

תקציר הרצאה לכנס" להבין כדי למנוע "מאת יעקב אופיר

הפופולאריות העצומה של הרשתות החברתיות בקרב בני נוער הפכו את המדיה החברתית לכיכר העיר החדשה. אנשי חינוך רבים מזהירים מפני ההשלכות השליליות של השימוש ברשתות החברתיות: בני נוער עלולים ליפול קורבן לבריונות רשת חסרת רחמים, לסבול ממה שמכונה 'דיכאון פייסבוק' ואף לנסות לשלוח יד בנפשם. לאזהרות אלו יש כמובן בסיס אך בסדרת המחקרים שלנו, אנו מאמצים גישה חדשה, אופטימית יותר, לפיה הרשת החברתית יכולה להיות "חלון" אל חי הנפש של הנער או הנערה.

בסדרת המחקרים שערכנו במסגרת לימודי לדוקטורט (בהנחיית פרופ' ברוך שוורץ וד"ר קריסטה אסטרך) בחנו את השאלות (1) : האם ניתן לאתר סימני מצוקה ברשתות החברתיות ? ואם אפשר (2) עד כמה תקפים ואינפורמטיביים הסימנים האלה, כלומר עד כמה הם מעידים על מצוקה אמיתית ? למרות שהרשת החברתית משמשת לעיתים לאוורור ולשיתוף כנה ברגשות, לא בכל יום אנו נתקלים בפוסטים של מצוקה שיש בהם קריאה ברורה לעזרה. לעתים קרובות מנוסחים הפוסטים ניסוח אמורפי או פיוטי ולא תמיד הם " נתפסים ברשת. "

בהרצאה אסקור בקצרה כמה מן הממצאים המרכזיים שעלו במחקרים שלנו על זיהוי מצוקה. למשל, במחקר שערכנו על דיכאון ואובדנות בקרב בני נוער בסיכון (באדיבות מלגת דורון אסף) ביקשנו מעשרה פסיכולוגים לדרג 190 פוסטים ומצאנו מספר מאפיינים ספציפיים שמנבאים ציוני דיכאון – כפי שדורג על ידי הפסיכולוגים. בהרצאה נתאר את הפנומנולוגיה של ביטויי הדיכאון ברשת, נעמוד על המאפיינים המרכזיים שמנבאים דיכאון ונמחיש אותם באמצעות דוגמאות אמיתיות מהשטח (המקוון).

מלבד זאת, נציג את הפרויקט המרכזי עליו עבדנו בשנים האחרונות שמטרתו היא לבדוק האם וכיצד רשתות חברתיות יכולות לשמש ככלי לזיהוי מצוקה של מתבגרים. בפרויקט הזה, ערכנו שני מחקרים עוקבים ש-1. בודקים את תוקף הניבוי של ההתייחסויות המפורשות למצוקה בקרב מתבגרים בפייסבוק, 2. מרחיבים את סוגי המצוקה כך שתכלול גם מצוקה חברתית(דהיינו : חוויות של דחיה חברתית וקורבנות לבריונות ו-3. תרים אחר סימנים מרומזים, סמויים יותר, של מצוקה ברשת. בהרצאה נסקור את הממצאים המרכזיים מהמחקרים הללו ונחשוף גם כמה סימני מצוקה סמויים וכלל לא טריוויאליים.

המחקרים שלנו לצד מחקרים של אחרים מלמדים שמלאכת זיהוי המצוקה אמנם די מסובכת, אך שהפוטנציאל רב. הפופולריות העצומה של הרשתות החברתיות באינטרנט היא הזדמנות חסרת תקדים לאיתור מוקדם של מצוקה ולמתן מענה חינוכי-טיפולי בזמן אמת. למרות שהתחום עדיין בחיתוליו, אני מאמין שקירות הפייסבוק יכולים לפתוח לנו צוהר קטן לחייהם, לחששותיהם ולמצוקותיהם של ילדים ומתבגרים ולאפשר לנו, הורים, אנשי חינוך, ואנשי טיפול, להיות שם לצדם ואֵתם במצוקותיהם.

"ערים בלילה" - על קשיי שינה, התמכרות לאינטרנט ואובדנות

דניאל לוי, האקדמית תל אביב יפו

Abstract

Sleep disturbances is one of the possible negative outcomes of puberty. It is known to influence adolescents' mental health and increase the risk of depression and suicidal ideation. Internet addiction is a common issue among adolescents that was found related to mental disorders and reduced sleep. Little is known about the correlation of internet addiction and sleep problems on suicidal ideation in the presence of depression. The aim of this study is (1) to explore the prevalence of sleep disturbances and suicidal ideation among adolescents in the different ethnic and culture groups of Israel and to examine whether cultural and ethnicity background is related to suicidality. (2) to examine how sleep problems are related to suicidal ideation in the presence of other risk factors. Participants were 631 students from different high schools at the age of 12-18, who completed the self-reported measures of the child and adolescent sleep checklist, the Internet addiction test, the Severity measure for depression for adolescents, GAD 7-item scale and the Deliberate Self-Harm Inventory. 22.9% had suicidal ideation. They reported on being addicted to Internet, had clinical sleep disturbances and exhibited depressive symptoms. In addition, we found that the effect of sleep problems and internet addiction on suicidality was mediated by depressive symptoms. Sleep disturbances were found to be more common among Russian origin Jews, compared to Jews born in Israel. Possible explanations for the findings are discussed. Given our results that show high prevalence of sleep disturbances and the possible negative consequences among teenagers, we recommend to assess sleep problems among youth and later on teach in schools about sleep and internet use "hygiene" practices, as a means to improve psychological well-being and functioning. Future studies should try to establish causation using manipulation on possible variables and follow-ups over time.

סטיגמה בקרב שארי התאבדות - מה ידוע ועד כמה זה מסוכן?

תקציר מחקר לכנס "להבין בכדי למנוע 5"

שרית אבישר, המרכז האקדמי רופין בהנחיית ד"ר יוסי לוי בלז

התאבדות הינה תופעה חריפה וטרגית, הגובה מחיר כבד מהחברה. מידי שנה קרוב למליון אנשים מתים כתוצאה מהתאבדות. כל מקרה התאבדות מותיר אחריו אנשים מוכי שכול ויגון, הקרויים שאירי התאבדות. שאירי התאבדות מועדים לקשיים פסיכולוגיים רבים כגון: חוויה של בושה ודחייה מהסביבה, סיכון מוגבר לדיכאון, הפרעת דחק פוסט-טראומטית, אבל מורכב ואף אובדנות. אחד המאפיינים הייחודיים בחווייתם של השאירים הוא נושא הסטיגמה, שעל אף היותה רכיב אינהרנטי בהתמודדותם, לא נחקרה דיה עד כה.

המחקר הנוכחי עוסק בחוויית הסטיגמה של שאירי התאבדות, על מכלול מימדיה: סטיגמה עצמית [העמדות שמחזיקים השאירים לגבי עצמם], סטיגמה נתפסת [האופן בו שאירים מאמינים שהם נתפסים ע"י אחרים], סטיגמה הנוגעת להיבטים של יחסים בינאישיים [חששות מפני הרעה ביחסיהם עם הסביבה] וסטיגמה הנוגעת למאפיינים אישיותיים של השאירים [תכונות אופי שמייחסים השאירים לעצמם מתוקף היותם שאירים]. באופן ספציפי, נבחנו השפעותיה המזיקות של הסטיגמה על רווחתם הנפשית של השאירים, ונחקר הקשר בין סטיגמה לאבל מורכב, מחשבות דיכאוניות ומחשבות אובדניות.

המחקר כלל 209 שאירי התאבדות (36 גברים ו-173 נשים), מתוכם - 20.1% ילדים, 19.1% הורים, 26.3% אחים ו-10% בני זוג, 7.2% דודים ובני דודים, 1.9% סבים וסבתות ו-15.3% חברים קרובים. על מנת לבחון את מבנה הסטיגמה באופן מעמיק, נעשה שימוש במגוון כלים, אשר פותחו ברובם על ידי החוקרים, וכל כלי שאף לבחון מימד אחר של הסטיגמה.

כל מימדי הסטיגמה נמצאו קשורים למחשבות דיכאוניות, וחלק מהמימדים (סטיגמה נתפסת וסטיגמה עצמית הקשורה לאשמה) נמצאו קשורים למחשבות אובדניות. בנוסף לכך, המימד הבינאישי של סטיגמה נמצא מקושר באופן חיובי לאבל מורכב. מעבר לכל אלה, ממצא חשוב נוסף שהעלה המחקר נוגע לתפקידה הממתן של חשיפה עצמית, שמשמעותה, היפתחות רגשית בפני אחרים. באופן ספציפי, נמצא כי חשיפה עצמית משמשת כגורם מגן מפני השפעתה המזיקה של הסטיגמה ומפחיתה את הסיכוי להתפתחות של אבל מורכב.

ניתן ללמוד ממצאי מחקר זה כי סטיגמה, על שלל מימדיה, הינה בעלת תרומה שלילית ואף הרסנית על התמודדותם הרגשית של השאירים עם האובדן. יתרה מכך, הממצא אודות חשיפה עצמית מרמז על כך שניתן למתן את ההשפעות הקשות, על ידי נסיונות לגשר על הפער שנוצר פעמים רבות בין השאירים לבין סביבתם, בין היתר, בגלל חווית הסטיגמה.

התנהגות אובדנית עקב משבר זהות בקרב צעירים

בני הקהילה האתיופית

בר ארדיטי, תום אלבו, סמי חמדאן

רקע ומטרה: בקרב צעירים בני הקהילה האתיופית בישראל מדווחים שימוש מוגבר בחומרים פסיכואקטיביים, שיעורי דיכאון ואובדנות גבוהים וקושי לשלב בין זהותם האתיופית לזהותם הישראלית. מטרת המחקר הייתה לבחון את הקשר בין משתנים אלו בקרבם תוך ניסיון לאפיין במידת האפשר צעירים הנמצאים בסיכון מוגבר. זאת לאור מספר סיבות, בייחוד עקב החוסר הממשי בידע אמפירי.

שיטת מחקר: המחקר כלל 90 צעירים בין הגילאים 15-25 בני הקהילה האתיופית בישראל. במסגרת המחקר הועברו ארבעה שאלוני דיווח עצמי בצורה מקוונת או בצורה ידנית בנושא דיכאון, התנהגות אובדנית, שילוב בין זהויות ושימוש באלכוהול וסמים. כמו כן, הועבר שאלון דמוגרפי והתקיים שיח משתתפים.

תוצאות: בכלליות כמעט חצי מהמדגם העידו כי חוו מחשבות אובדניות בחודש האחרון מספר פעמים (48.9%), כמו כן 2% העידו על ניסיון אובדני. חלק גדול מהמדגם דיווחו כי חוו סממני דיכאון בינוניים עד חמורים (40%) וכ-38.9% מהמדגם הוגדרו כמשתמשים בצורה מסכנת באלכוהול וסמים. בנוסף, נמצא כי בקרב צעירים בני הקהילה האתיופית שככל שקונפליקט הזהות חריף יותר, כך רמות הדיכאון גבוהות יותר ותדירות המחשבות האובדניות עולה. יתרה מכך, בעזרת ניתוח רגרסיה לוגיסטית נמצא כי משתנה הדיכאון מתווך את הקשר בין קונפליקט הזהות למחשבות האובדניות. לבסוף, משיח משתתפים עולות תחושות גזענות ואפליה בקרב הצעירים.

מגבלות המחקר: למחקר הנוכחי מגבלות רבות ביניהן נגישות מוגבלת לאוכלוסיית המחקר, מגבלות הנובעות מזהות החוקרים ותנאי המחקר בשטח ומגבלות הנובעות מכלי המחקר.

מסקנות: בכל הנוגע לתחום זה בפרט בקרב צעירים בני הקהילה האתיופית רב הנסתר על הגלוי. בעזרת מחקר זה ניתן לקיים מחקרי המשך אשר בעקבותיהם לבחון תוכניות התערבות שונות במטרה לעזור לאוכלוסיית זו.