

# להאיר את הרי החושך

התנהגות אובדנית בקרב בני נוער

# Illuminating the Mountains of Darkness

Suicidal behavior and suicide prevention among adolescence

Editor in chief: Yossi Levi-Belz

Editors: Anat Brunstein-Klomek, Yari Gvion, Yossi Levi-Belz, Alan Apter

עורך ראשי: יוסי לוי בלז

עורכים: ענת ברונשטיין-קלומק, ירי גביעון, יוסי לוי בלז, אלן אפטר

עריכת לשון: רותם רז

הגהה: גילי תל-אורן

עיצוב עטיפה: דנית חייסלר

עימוד: ניב עימוד ספרים

דאנאקוד: 158-55552

©

כל הזכויות שמורות (2015)

להוצאת דיונון מבית פרובוק בע"מ

[books@probook.co.il](mailto:books@probook.co.il)

[www.probook.co.il](http://www.probook.co.il)

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר כל חלק שהוא מהחומר בספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב ומראש מאת ההוצאה לאור.

נדפס בישראל, פברואר 2016

אנשים רבים שוקדים מדי יום על  
הצלת חיי בני נוער מהתאבדות בישראל.  
הספר מוקדש לכל אחד ואחת מהם באופן אישי

## תוכן העניינים

9	על העורכים ועל המחברים
13	דברי פתיחה
15	הקדמה
20	<b>פרק 1: הגדרות ואפידמיולוגיה של התנהגות אובדנית בקרב בני נוער</b>
	<b>חלק ראשון: להבין את הבלתי מובן, לתפוס את הבלתי נתפס:</b>
<b>35</b>	<b>התבוננות תאורטית על אובדנות בקרב בני נוער</b>
	<b>פרק 2: על סערות הנפש של גיל ההתבגרות ועל הקשר בינו לבין</b>
37	התנהגות אובדנית - מבט תאורטי וקליני
50	<b>פרק 3: מודלים פסיכולוגיים להבנת התנהגות אובדנית</b>
64	<b>פרק 4: כאב שאינו נותן מנוח: על חוויית הכאב הנפשי בראי התאוריה של אדווין שניידמן</b>
<b>73</b>	<b>חלק שני: בין ייאוש לתקווה, בין סיכון לסיכוי: גורמי סיכון להתאבדות</b>
75	<b>פרק 5: הבסיס הביולוגי של אובדנות</b>
98	<b>פרק 6: פסיכופתולוגיה והתאבדות</b>
109	<b>פרק 7: גורמי סיכון פסיכולוגיים להתאבדות בקרב צעירים</b>
136	<b>פרק 8: פגיעה עצמית שאינה אובדנית בקרב בני נוער: בשורה על התנהגות אובדנית?</b>
147	<b>פרק 9: אובדנות בקרב מהגרים בעולם ובישראל</b>
	<b>פרק 10: מילים יכולות להרוג? סיקור מקרי התאבדות בתקשורת המסורתית</b>
158	ובתקשורת החדשה והשפעתו על אובדנות בקרב צעירים
<b>179</b>	<b>חלק שלישי: גשר על פני מים סוערים: הערכה, טיפול ומניעה</b>
181	<b>פרק 11: הערכת סיכון אובדני</b>
190	<b>פרק 12: שיטות למניעת אובדנות בקרב צעירים</b>
201	<b>פרק 13: טיפול במתבגרים בסיכון אובדני</b>
215	<b>פרק 14: לשמוע את: מפגשים עם אנשים הרוצים למות</b>
<b>229</b>	<b>חלק רביעי: "כאילו לא ירד לבי למרתפים": שאירי התאבדות</b>
	<b>פרק 15: על אשמה, צער וצמיחה: התמודדותם של שאירי התאבדות</b>
231	עם האובדן, ודרכי הטיפול בהם
247	<b>פרק 16: "כל בוקר, אני מחכה שתתלבשי": סיפורה של דפני, אימא של דורון</b>

261	<b>חלק חמישי: קרוב לבית, קרוב ללב: מניעת אובדנות בקרב בני נוער בישראל</b>
	<b>פרק 17:</b> תופעת האובדנות, ההתמודדות עמה והמאמצים למניעתה
263	במערכת החינוך בישראל
277	<b>פרק 18:</b> מניעת התאבדות בצה"ל – מתקופת קום המדינה ועד לתכנית המניעה הנוכחית
	<b>פרק 19:</b> פיתוחה של התכנית הלאומית למניעת התאבדות בישראל ויציאתה לדרך:
287	זווית אישית של מנהל התכנית הראשון
<b>305</b>	<b>מדריכים</b>
305	<b>מדריך 1:</b> זיהוי מצוקה אובדנית וסיוע ראשוני
308	<b>מדריך 2:</b> האם לדבר עם מתבגרים על אובדנות? מה חשוב לדעת ומה חשוב לעשות
312	<b>מדריך 3:</b> מה לעשות כשנתקלים בהודעה אובדנית ברשת?
315	<b>מדריך 4:</b> תדריך להורה החושש כי ילדו נמצא בסיכון לאובדנות
318	<b>מדריך 5:</b> המלצות לסיקור מקרי התאבדות בתקשורת
329	<b>מדריך 6:</b> סולם קולומביה להערכת אובדנות
<b>330</b>	<b>מסגרות סיוע בקהילה</b>
330	עמותת בשביל החיים לתמיכה במשפחות שיקריהן התאבדו ולמניעת התאבדויות
333	עזרה ראשונה נפשית
336	עמותת סה"ר – סיוע והקשבה ברשת (ע"ר)
<b>338</b>	<b>מקורות</b>

## הקדמה

ד"ר יוסי לוי בלז

התאבדות של אדם צעיר היא מההתנהגויות האנושיות המורכבות ביותר, התנהגות המותירה את כל מי שנאלץ להתמודד עמה כואב, מבולבל ולא מבין. הרי מטרת רוב הפעולות שלנו היא להצליח להעביר את הגנים שלנו הלאה, לדור הבא; אנחנו ישנים, אוכלים, לומדים, עובדים, פוגשים חברים, יוצרים ומקריבים – וכל זאת כדי לשמור על עצמנו, להתקיים ולחיות. ואם כך, איך זה שיש צעירים הפועלים בדיוק ההפך מהדחפים המושרשים בנו? מהן הסיבות שבעטיין בני נוער מחליטים לסיים את חייהם, להפסיק להתקיים?

שאלות אלו עולות ומהדהדות שוב ושוב בקרב מטפלים, חוקרים ואנשי חינוך ורווחה. אולם לצערנו, התאבדות ממשיכה להיות מהגורמים המרכזיים למוות בקרב צעירים בעולם ובישראל. ידוע לנו כי אין הסבר אחד ויחיד להתאבדות וכי אין גורם אחד שאחראי לה. זהו צעד סופי וטרגי הנובע מבעיות רבות ומושפע מגורמים רבים ומשתנים שונים; מעין פאזל רב חלקים המערב בתוכו מרכיבים ביולוגיים ומאפייני אישיות, מאפיינים שנלמדו מהסביבה וסגנון חשיבה, תהליכים ממושכים ונסיבות נקודתיות, רגעיות, שעשויות לחלוף במהירות שבאו בה.

לעתים נדמה כי פאזל זה הוא בלתי פתיר, ולעתים נדמה שיש הסבר, גם אם מורכב וחמקמק. אולם היום ברור לנו יותר מתמיד כי התאבדויות ניתן למנוע. בשנים האחרונות מתרבות העדויות כי פעולות למניעת אובדנות מניבות פרי. תכניות מניעה, תכניות התערבות, דרכי איתור חדשות ושיטות טיפול ממוקדות מפחיתות את שיעורי ההתאבדות בקרב צעירים בעולם. כל אלו מדגישים ביתר שאת את העובדה שהתאבדות של בני נוער אינה גזרת גורל; אפשר למנוע אותה וצריך למנוע אותה. ואין זה חלום רחוק; זה בהישג יד.

השינוי המתרחש בעולם מחלחל גם לישראל. לאחר שנים רבות של שתיקה, נושא ההתאבדות הופך אט אט לנושא נוכח בתודעת הציבור, בקהילה האקדמית ובתקשורת. יש עדיין כברת דרך ארוכה לעשות, אך ניכר כי לאחרונה מתרגשות עלינו התחלות חדשות ומבטיחות. הוקמה יחידה למניעת אובדנות במשרד הבריאות, קודמה מועצה לאומית למניעת התאבדויות והוקמו גופים שונים בתוך משרדי הממשלה העוסקים בנושא. גם התכנית הלאומית למניעת התאבדויות יצאה לדרך, ובכך התברכנו.

כל שנה מתנהלות בישראל סדנאות והכשרות לשומרי סף, כמו גם כנסים לאומיים ובינלאומיים המתמקדים בחקר האובדנות והדרכים למניעתה. צעדה שנתית המתרחשת כל שנה בחושך ברחובות תל-אביב קוראת לציבור "לדבר על זה". סטודנטים ממסגרות שונות לומדים לאתר גורמי סיכון ולשאול בני נוער הנמצאים בטיפולם על מחשבות אובדניות אם מתעורר בהם חשש. אלה הם צעדים רבי חשיבות לעבר הגשמת החזון: צמצום היקף ההתאבדויות בישראל.

כל זה לא היה קורה לולא פועלם יוצא הדופן של חברי עמותת בשביל החיים, העמותה לתמיכה במשפחות שיקיריהן התאבדו ולמניעת התאבדות. חברי העמותה מתדפקים כבר יותר מ-15 שנה

על דלתותיהם של מקבלי החלטות בישראל, ובמסירות מעוררת השתאות עושים לילות כימים כדי להעלות למודעות את חשיבות הנושא, ובכך להציל ולו עוד אדם אחד מהתאבדות.

הרעיון לספר זה נהגה לפני כשנה וחצי במהלך הכנס "להבין בכדי למנוע", הכנס המדעי השנתי לחקר האובדנות בישראל, שאותו אני מוביל עם חברי ושותפי ד"ר סמי חמדאן. במהלך הכנסים הרגשנו את הרוח המיוחדת הנושבת מהמשתתפים – רוח של אמונה, של תקווה ושל רצון עז ללמוד, להבין ולעשות מה שנדרש כדי למנוע אובדנות. לנוכח רצון זה התחוויר לנו כי החומר הקיים בנושא בשפה העברית דל מאוד ואינו עדכני דיו. ניכר כי צריך לכנס את הידע המעודכן שהצטבר מן המחקר בעולם ובארץ ואת הניסיון הקליני המצטבר מהטיפול בצעירים אובדניים ולכתוב ספר שמטרתו להעמיק בתופעה טרגית זו.

יחד עם שותפיי וחבריי לכתובת הספר, פרופ' ענת ברונשטיין-קלומק, ד"ר ירי גביעון ופרופ' אלן אפטר, שהם גם שותפיי לעשייה המחקרית-טיפולית בנושא אובדנות, יצאנו לדרך. השתדלנו מאוד להתייחס באופן מקיף להתאבדות בקרב בני נוער, על היבטיה השונים ושלביה השונים. ניסינו לענות על השאלות הרבות העולות מנושא זה, אך אנחנו מאמינים ששאלות רבות נותרו עדיין ללא מענה. אנו מקווים שהספר "להאיר את הרי החושך" יתרום להעלאת המודעות בנושא מניעת אובדנות ויאיר את החשכה של היעדר העיסוק בנושא, יאפשר להכיר את דרכי האיתור והאבחון של אובדנות ואת דרכי הטיפול בה ולהעמיק בהן, ובעיקר ישמש מקור מידע מהימן, נגיש ובעל ערך מעשי. משאלתנו היא כי הספר יעניק רוח גבית לכל אותם ארגונים ואנשים יקרים העוסקים יום וליילה בהצלת חיים ובהתמודדות עם צעירים הנמצאים במשבר וזקוקים ליד מושטת כדי להתמודד עם המציאות שהם חיים בה.

## מבנה הספר

מטרתו המרכזית של ספר זה היא להרחיב ככל האפשר את היריעה בנושא אובדנות בקרב בני נוער. כדי לעשות זאת השתדלנו להעמיק במכלול ההיבטים ההתפתחותיים, הפסיכולוגיים, הביולוגיים, החברתיים והסביבתיים המובילים להתאבדות, אך גם יכולים לסייע לנו למנוע התאבדויות. ניסינו להלך בספר בין הגישות, ההסברים ודרכי הטיפול, ולהציג תמונה רחבה ומורכבת של הידע העכשווי בנושא. ביקשנו להביא לקורא חומר עדכני בשפה נגישה ולא בהכרח אקדמית, כזו שתוכל לדבר לחוקרים, למטפלים, לאנשי חינוך ולקהל הרחב כאחד.

הספר מאורגן בחמישה חלקים וכולל 19 פרקים, שישה מדריכים להערכה ולטיפול ושלושה תיאורים של מסגרות סיוע בקהילה. הפרק הפותח את הספר הוא פרק כללי העוסק במורכבות ההגדרות של התנהגות אובדנית וסוקר את המאפיינים האפידמיולוגיים של התנהגות אובדנית ושל התאבדות בארץ ובעולם ואת המגמות הייחודיות לתופעת האובדנות בקרב צעירים.

החלק הראשון של הספר מתמקד בהתבוננות תאורטית על גיל ההתבגרות ועל אובדנות בקרב בני נוער. פרק 2 מציג תאוריות פסיכולוגיות שונות על גיל ההתבגרות ובוחן את הקשר בין

גיל ההתבגרות ובין התנהגות אובדנית. פרק 3 דן בהרחבה בגישות תאורטיות להבנת התנהגות אובדנית ולהמשגתה, החל בראייה פסיכואנליטית וכלה בראייה בת ימינו. פרק 4 מתמקד בחוויית הכאב הנפשי הנמצאת בבסיס האובדנות וסוקר את הגישות להבנת היווצרות של כאב נפשי וכן את ההמשגות השונות לתופעה זו.

חלקו השני של הספר מתמקד בגורמי סיכון להתאבדות. ששת הפרקים בחלק זה מוקדשים כל אחד מהם לגורמי סיכון מתחום אחר. פרק 5 מתאר את גורמי הסיכון הקשורים לפסיכופתולוגיות ולהפרעות נפש, ואילו פרק 6 מציג גורמי סיכון פסיכולוגיים שונים המנבאים התנהגות אובדנית והתאבדות. פרק 7 מתמקד בגורמי סיכון ביולוגיים. הפרקים הבאים בחלק זה מתמקדים במאפיינים שונים המגבירים את הסיכון להתנהגות אובדנית ולהתאבדות. פרק 8 עוסק בפגיעה עצמית, תופעה חריפה כשלעצמה, ומבשרת אפשרות של אובדנות. פרק 9 בוחן את ההתנהגות האובדנית בקרב מהגרים – קבוצת סיכון לאובדנות בקרב צעירים – הן בעולם והן בישראל. פרק 10 שם במוקד את הקשר בין תקשורת ובין התאבדות; הוא מצביע על דרכי סיקור במדיה הישנה ובמדיה החדשה שעלולות להוביל לעלייה בשיעורי האובדנות באוכלוסיות שונות, ומציע דרכים נכונות יותר לסיקור בתקשורת.

החלק השלישי של הספר מתמקד בהערכה, בטיפול ובמניעה של התנהגות אובדנית בקרב צעירים. פרק 11 סוקר את הדרכים היעילות להעריך סיכון אובדני בקרב צעירים ומציע כלים מעשיים לעשות זאת. פרק 12 מציג שיטות שנוסו בעולם למניעת התאבדות בקרב צעירים ומדגיש את האסטרטגיות שנמצאו יעילות. פרק 13 מתמקד בסקירה של דרכי הטיפול העכשוויות התורמות ביותר למניעת התאבדות בקרב מתבגרים. פרק 14, הפרק האחרון בחלק זה, מפנה זרקור למטופלים האובדניים ומאפשר לשמוע את קולם וגם להיפגש עם חוויות המטפלים במצבים חריפים אלו.

חלקו הרביעי של הספר עוסק בשאיירי ההתאבדות; אותם בני משפחה וחברים שיקריהם התאבדו. פרק 15 מפנה זרקור להתמודדותם של שאירי ההתאבדות עם האובדן, שמלבד הכאב המתלווה למותו של כל אהוב, מלווה גם בסל גדוש ברגשות אשמה, ומציג את דרכי הטיפול בהם. פרק 16 מביא את סיפורה האישי של דפני, שבתה דורון התאבדה בעת שירותה הצבאי, והיא כותבת בו ברגישות רבה על ההתמודדות שלה, על תובנותיה ועל פועלה בנושא מניעת התאבדות.

החלק החמישי של הספר עוסק בהיבטים של אובדנות בני נוער בחברה הישראלית. פרק 17 עוסק באובדנות במערכת החינוך ומנסה להתחקות אחר הפרופיל של נער אובדני במערכת זו. בפרק 18 קברניטי תכנית המניעה בצה"ל סוקרים את עיקרי התכנית ואת תוצאותיה המוצלחות. בפרק האחרון של הספר מתאר מנהלה הראשון של התכנית הלאומית למניעת התאבדות בישראל את השלבים שעברה התכנית ואת התהליכים שנדרשו כדי ליישמה, ובהמשך מתארת ראש היחידה למניעת אובדנות במשרד הבריאות את מצב התכנית נכון לסוף שנת 2015, תיאור מלא אופטימיות ותקווה.

בסוף הספר תמצאו מדריכים וכלים שימושיים שנועדו לענות על שאלות מעשיות ובווערות – איך מזהים נער בסיכון? מה לעשות כשפוגשים הודעה אובדנית ברשת? איך על ההורים להתמודד עם ילד שהם חוששים שהוא אובדני? וכן מדריכים שנועדו לשמש מקור ידע ממוקד לנושאים חשובים כגון איך לדבר עם מתבגר על אובדנות, מהם הכללים לסיקור נכון של התאבדות בתקשורת



ואיך לבצע תשאול על רמת הסיכון האובדני במהלך טיפול. כמו כן, כללנו תיאור של מסגרות הסיוע המרכזיות למניעת אובדנות בקהילה – שלוש העמותות המרכזיות הפועלות בנושא – בשביל החיים, ער"ן וסה"ר. מדריכים ותיאורים אלו נכתבו כולם בידי מומחים ישראלים המובילים את הגישה המעשית בטיפול באובדנות בקרב צעירים ובמניעתה וכן בידי ראשי העמותות הפעילות בתחום.

## תודות

לא בטוח שכל האנשים הנפלאים שהתודה מגיעה להם יודעים עד כמה תרמו ההתלהבות והרוח החיובית שלהם להפיכת הספר מרעיון למציאות, ואני רוצה להודות להם מעומק הלב על תרומתם. בראש ובראשונה, לחבריי ועמיתיי, שותפיי לכתיבת הספר ולעריכתו – פרופ' ענת ברונשטיין קלומק, ד"ר ירי גביעון ופרופ' אלן אפטר – על החברות האמיצה ועל העבודה המקיפה והמעמיקה שעשינו ביחד. התוצאה היא פרי שיתוף פעולה פורה, חשיבה יצירתית והרבה מאוד השקעה. תודה אישית מקרב לב לפרופ' אפטר, מורי בתחום האובדנות כבר יותר מ-15 שנים, על הליווי, על הסיוע ועל ההשראה הבלתי נגמרת.

תודה לכל כותבי הפרקים והמדריכים על נכונותם לתרום מהידע שלהם, על התגייסותם המהירה והמלאה ועל תרומתם הברוכה לספר. תודה מיוחדת לפרופ' גיל זלצמן על כתיבת דברי הפתיחה לספר ועל פעילותו הרבה למניעת אובדנות בתפקידיו השונים.

תודה מקרב לב לאנשי העמותות והארגונים המסייעים יום יום למנוע אובדנות בישראל, ולד"ר אבשלום אדרת, לד"ר שירי דניאלס ולעדי להב על שתיארו בספר את פעילות העמותות. תודה לחברים ולשותפים לדרך מעמותת בשביל החיים על העשייה מעוררת ההתפעלות שלהם ועל הדבקות במטרה החשובה הזאת.

תודה לד"ר סמי חמדאן היקר על השותפות בתכנון, בארגון, ובהובלה של הכנס המדעי השנתי "להבין בכדי למנוע".

תודה לאנשי העמותה האמריקנית למניעת התאבדות על תמיכתם המתמשכת במחקרינו השונים על גורמי סיכון בקרב בני נוער וצעירים ישראלים ועל תמיכה בשאירי התאבדות. תודה לפרופ' עדה זהר, לפרופ' אייל גמליאל, לד"ר חמוטל קריינר ולד"ר רפי יונגמן מהמחלקה למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי רופין על תמיכתם ועל תרומתם לספר.

תודה מקרב לב לחברתי הטובה דפני אסף על השותפות בעשייה למניעת אובדנות במשך השנים, על החברות האמיצה ועל ההשראה שאת נותנת לכל מי שעוסק במניעת אובדנות.

תודה למתבגרים ולמשפחותיהם שמהם למדנו כה רבות במגוון מישורים.

תודה רבה לרותם רז, עורכת הלשון של הספר, שהייתה הרבה יותר מכך ותרמה מחשיבתה המקורית, מהידע הרב שלה, מהסקרנות ומהיכולת לארגן, לסדר ולמקד בדרך שתתאים כמו כפפה ליד לרוח הספר.

תודה להוצאת פרובוק ולאנשי הצוות, ובמיוחד לאיתן, לגל ולדנית על האמונה בספר ועל שאפשרו את הפיכת כתב היד לספר מודפס.  
ולבסוף, תודה מעומק הלב למשפחתי, ובמיוחד למיטל וללילה, דריה ומורי, על האהבה, על התמיכה ועל המתיקות האינסופית. תודה על שאתם המשפחה שלי. יותר מזה לא יכולתי לבקש.

ד"ר יוסי לוי בלז  
קיבוץ המעפיל  
פברואר 2016