

מדריך 2

האם לדבר עם מתבגרים על אובדנות?

מה חשוב לדעת ומה חשוב לעשות

פרופ' ענת ברונשטיין-קלומק, פרופ' גיל זלצמן, פרופ' אלן אפטר, ד"ר יוסי לוי בלז

נתחיל בסוף: אפשר למנוע התאבדות בקרב מתבגרים! רוב המתבגרים האובדניים רוצים לחיות, אך הם מתקשים לעשות כן במציאות שהם חיים בה, אינם מאמינים שיש ממנה מוצא ומוצאים מפלט ממנה בהתנהגות אובדנית. כדי להציל את חייהם יש להכיר את גורמי הסיכון להתאבדות ואת אותות האזהרה, וכן לאזור אומץ לדבר אתם בפתיחות על הנושא (ברונשטיין-קלומק, זלצמן ואפטר, 2012).

במשך שנים רבות היו העיסוק באובדנות והדיבור עליה בבחינת טאבו, וכך התפתחו סביבה מיתוסים ודעות קדומות. החשש הגדול היה שהדיבור עם המתבגר על התאבדות עלול "להכניס לו רעיונות לראש". אולם מחקרים מצביעים על כך שההפך הוא הנכון. מחקר רחב היקף בראשותה של פרופ' של מדלין גולד (Gould, M.S., 2005) הוכיח כי אם שואלים מתבגר על אובדנות, הסיכון האובדני אינו עולה ואף להפך – מתבגרים שנשאלו על כך דיווחו על מצוקה פחותה מאחרים. מחקר עדכני יותר מאשש מסקנות אלה (Mathias et al., 2012) וכך גם מחקרים רבים אחרים. כאשר שואלים בישראל את המתבגר על הנושא, הסיכוי שהוא יענה באופן כן ואמתי עולה, וכך אפשר להבין שהוא זקוק לעזרה ואולי להפחית את הסיכון שהוא נמצא בו. גם הניסיון הקליני בטיפול בבני נוער אובדניים מצביע על כיוונים דומים. כיום גם ארגוני בריאות בעולם ואיגודים למניעת אובדנות בארצות הברית ממליצים **לשאל מתבגרים על מחשבות אובדניות, על כוונות אובדניות ועל התנהגות אובדנית.**

מה זאת אומרת "לשאל על אובדנות"?

הכוונה היא לשאלה ישירה ואמפתית בארבע עיניים – אתם והמתבגר; שאלות אמפתיות העוסקות במצבו – על מה הוא מרגיש, על הכאב הנפשי שלו ועל המשבר שהוא נתון בו, וכן שאלות ישירות על מחשבות אובדניות או על התנהגות אובדנית. שאלות אלו מעבירות למתבגר את המסר: אני מבוגר שרוצה, מסוגל ומוכן להקשיב לדברים שאתה חווה ומרגיש, אפילו לדברים הקשים והכואבים ביותר. חשוב לדעת כי במצבים של משבר אובדני לעצם השאלה חשיבות מכרעת, שכן פעמים רבות

הסביבה מתקשה לאתר מתבגרים הנמצאים בסיכון כיוון שהם מתפקדים ולעתים אף מצליחים מאוד למרות סבלם. ככלל, מתבגרים אלו מתקשים לבטא את קשייהם ולבקש עזרה, אך עשויים לעשות זאת אם יישאלו ישירות.

מה שואלים ואיך?

מומלץ להתחיל ולשאול את המתבגר מה הוא מרגיש וחווה: מה עובר עליך? מה אתה מרגיש? ספר לי קצת מה קורה אתך, ולהמשיך בניסוחים כגון: מה גורם לך לקושי הזה? ספר לי על המשבר שאתה נמצא בו. כל אלו נותנים למתבגר מקום לשתף, לספר, לשפוך את לבו. לאחר מכן ניתן לשאול שאלות ישירות על אובדנות, הכוללות שאלות על מחשבות אובדניות ועל התנהגות אובדנית. שאלות אלו יכולות להיות למשל: איך אתה מתמודד עם מה שקורה לך בחיים? האם אי פעם חשית שאתה רוצה לוותר על הכול? האם חשבת להתאבד? האם אתה מרגיש שאתה רוצה ללכת לישון ולא להתעורר לעולם? האם יש סיכוי שתפגע בעצמך?

חשוב לשאול את השאלות בהתאם לסגנונכם האישי ויחד עם זאת להקפיד לא להטיף, לבקר או לשפוט. חשוב לא להתווכח עם מה שהמתבגר מרגיש ולתת לו הרגשה שאתם באמת רוצים להקשיב לו. אל תשאלו שאלות שייגרמו למתבגר להבין שאתם לא באמת רוצים לדעת (אתה לא חושב להתאבד, נכון? אתה לא תעשה דבר טיפשי כזה...).

דרגת החומרה של האובדנות

קיים מדרג של חומרת האובדנות; לא כל המחשבות הן באותה דרגת חומרה ודחיפות, ולכן כדאי להעריך גם את מידת הסיכון לפעולה אובדנית אצל המתבגר. ניתן לעשות זאת בתשאול על שלושה מרכיבים במחשבות האובדניות: הכוונה האובדנית, השיטה והתכנית. כלומר, אם הנער מתאר מחשבות אובדניות יש לשאול אותו אם הוא גם מתכוון לפעול. לעתים דרך שאלה זו נוכל לדעת מהי רמת הדחיפות והחריפות שיש לפעול בה. שתי שאלות חשובות נוספות הן על השיטה והתכנית. כדי להוציא התאבדות לפועל נדרשת שיטה ותכנית פעולה, ולכן כאשר המשבר האובדני חריף יש לשאול את המתבגר אם הוא חשב על השיטה שיתאבד בה ואם כבר חשב על תכנית איך להוציא את ההתאבדות אל הפועל. אם התשובה לשתי השאלות הללו היא כן, רמת החומרה גבוהה, ולכן נדרשת פעולה מידית.

הקשיבו ורק אז שכנעו

חשוב מאוד להקשיב למתבגר ולתת לגיטימציה לרגשותיו עוד לפני שמנסים לעודד, לפתור, להפנות הלאה. רק אחרי שהקשבתם טעו בנער תקווה אמתית שאפשר לעזור לו להתמודד עם קשייו. אין צורך להבטיח פתרונות שלא יוכלו להתממש, אך חשוב להביע תקווה שניתן לטפל בו ולעזור לו להתמודד. תקווה זו עשויה להציל את חייו. נערים במשבר אובדני אינם מסוגלים לראות אפשרויות מלבד התאבדות, ולכן הצעת אפשרויות נוספות היא לעתים בעלת חשיבות מכרעת.

מה עוד חשוב לעשות בשיחה כזו?

הדרך הטובה ביותר לעזור למתבגר בסיכון אובדני היא להקשיב לו, לטעת בו תקווה כי ניתן לעזור לו ואז לשכנעו לקבל סיוע ולהפנותו לעזרה מקצועית. התקווה היא מרכיב מציל חיים! חשוב מאוד להעביר את המסר כי לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד. חשוב להדגיש כי מצבים בחיים הם זמניים והפיכים, ואילו המוות הוא סופי. היכולת לשכנע את המתבגר לפנות לטיפול מקצועי תלויה בהקשבה אמתית; אין טעם לנסות לשכנע מישהו לפני שמקשיבים לו.

חשוב כי נכלול בשיחה הסבר על כך שחייו של המתבגר חשובים ונראה לו שאנחנו נכונים לעשות הכול כדי לעזור לו להישאר בחיים. חשוב מאוד לא להבטיח סודיות אם אי אפשר לעמוד בהבטחה. כאשר משוחחים עם מתבגר שעלול להיות בסיכון לאובדנות, חרדה ולחץ הן תגובות נורמליות, אך יש להתגבר עליהן ולא להימנע מדבר בגללן. כאמור, יש לשוחח בישירות ובאמפתיה על הנושא ולא לפחד לקרוא לילד בשמו ולהגיד את המילה "התאבדות". אם אתם מרגישים כי אינכם מסוגלים לדבר עם המתבגר על הנושא, דאגו שמבוגר אחר יעשה זאת. נוסף על כך, במצבים שהמתבגר נמצא בהם בסיכון מידי אסור להשאירו לבד עד שהוריו או עזרה מקצועית מגיעים, ויש לדאוג להרחיק ממנו אמצעים קטלניים כגון נשק.

קשה להתמודד לבד עם אדם בסיכון אובדני. גם מי שמקשיב ומנסה לסייע זקוק לסיוע. **לכן שתפו בני משפחה, חברים או אחרים שיכולים לתמוך בכם** ונסו להיעזר בהם כדי להגיע להחלטה נכונה וכדי להתמודד עם העומס הרגשי הכרוך בשיחה עם מישהו הנמצא במשבר אובדני. ערבו אנשים נוספים מסביבתו של המתבגר ונסו לגייס אותם כגורמי תמיכה וסיוע. הם גם יוכלו לסייע להפחית את הסיכון להתאבדות בכך שימנעו את הגישה לאמצעים לפגיעה עצמית כמו אקדח הנמצא בהישג יד.

כיום קיימים טיפולים שונים היכולים להציל מתבגר אובדני. על כל אחד מאתנו להכיר את מקורות הסיוע בקהילה שלו שניתן להפנות אליהם אנשים לעזרה נפשית: גורמי טיפול, שירותים פסיכולוגיים-חינוכיים, מרפאות לבריאות הנפש, ער"ן, סה"ר, מוקד קופת חולים, מיון וכיוצא באלה. כאשר אתם מפנים את המתבגר לעזרה הציעו לו ליווי לגורם המקצועי וודאו שאכן הלך לקבל את הטיפול המתאים ושהוא ממשיך לקבל את העזרה עד שהוא יוצא מכלל סיכון.

סיכום

אפשר למנוע התאבדות בקרב בני נוער. מותר וחשוב לדבר על מחשבות, על התנהגויות או על כוונות אובדניות עם מתבגר הנמצא במצוקה. חשוב להכיר את גורמי הסיכון, לזהות את הגורמים למצוקה, להקשיב למתבגר וכן להפנותו וללוות אותו לגורמי סיוע ולאנשי מקצוע בעת הצורך.