

## מורים כשומרי סף למניעת אובדנות

### מסמך עבודה במסגרת התכנית הלאומית למניעת אובדנות

שבט תשע"א, ינואר 2011

#### הקדמה

- אובדנות בבני נוער כוללת מחשבות אובדניות, דיבורים/איומים אובדניים, התנהגות אובדנית ואובדנות. יש המתייחסים גם להתנהגות של פגיעה עצמית שאינה למטרות מוות.
- יש גישות אשר מתייחסות לאובדנות כנעה על רצף של מחשבות אובדניות (לדוגמא אני חושב על מוות, בא לי למות, אני חושב על התאבדות, אני חושב לבלוע כדורים) איומים אובדניים (אני הולך להתאבד, אם כך וכך לא יקרה אני קופץ), ניסיונות התאבדות (בליעת כדורים או חומרים אחרים, קפיצה לכביש) ולבסוף התאבדות.
- מחשבות והתנהגות אובדנית מעלות את הסיכון האובדני.
- נוכל לדעת אם יש לתלמיד מחשבות אובדניות רק אם נשאל אותו על כך.
- כאשר תלמיד מדבר על התאבדות יש לברר עמו מהן המחשבות האובדניות שלו והאם יש לו כוונה או תוכנית לבצע אותן.
- צריך להתייחס ברצינות לכל דיבור של תלמיד לגבי מחשבות התאבדות, איום בהתאבדות או ניסיון התאבדות.
- אם תלמיד מדבר על אובדנות יש לברר איתו האם מתכוון לפגוע בעצמו. התייחסות רצינית לכל דיבור על אובדנות תעביר מסר כי אמירות כאלו צריכות להיות בשימוש רק כאשר מתכוונים אליהם.
- בכל מקרה של חשש לאובדנות חובה ליידע מיידית את מנהל בית הספר והיועצת.

## הערכת ראשונית של סיכון לאובדנות

(מבוסס על מסמך של פרופ' ישראל אורבך, ד"ר חנה בר יוסף, ד"ר ענת ברונשטיין קלומק, שנכתב במסגרת התוכנית הלאומית למניעת התאבדויות- בראשות משרד הבריאות ו"אשלים", ג'וינט):

✓ הערכת סיכון אובדני של מתבגר/ת נעשית בהערכה קלינית של איש בריאות הנפש אך גם הורים ואנשי חינוך צריכים להבין איך עושים ולהעזר לעשות הערכת אובדנות חלקית כחלק מתפקידם כשומרי סף (ראה סעיף של שומרי סף).

הערכת סיכון אובדני של מתבגר/ת נעשית בהערכה קלינית של איש בריאות הנפש על פי:

1. זיהוי סימני אזהרה.
2. קיומם של גורמי סיכון.
3. מיעוטם/העדרם של גורמי חוסן.

1. **סימני אזהרה** לאובדנות כוללים סימנים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים:

- סימני האזהרה הרגשיים: עצב, כעס, ייאוש, חרדה, בלבול, תסכול.
- סימני האזהרה הקוגניטיביים: דיבורים על מוות, התפלספות על מוות, ערך עצמי נמוך, חשיבה כי לאף אחד לא אכפת, האשמה עצמית, האשמת הזולת.
- סימני האזהרה ההתנהגותיים: דיבורים על מוות, נסיגה חברתית/הסתגרות/ניתוק קשרים, ירידה בלימודים, שינויים דרסטיים בהתנהגות, הופעה מוזנחת, חלוקת מתנות.

יש להכיר את סימני המצוקה כיוון שידע מציל חיים!

2. **גורמי הסיכון** העיקריים לאובדנות בני נוער הנם:

- אובדנות קודמת: מחשבות אובדניות, איומים אובדניים, ניסיונות התאבדות קודמים.
- הפרעות נפשיות: (פסיכופתולוגיה) דיכאון. תחלואה כפולה (קומורבידיות), התמכרויות, סכיזופרניה, פוסט-טראומה, הפרעות התנהגות, חרדה.
- אירוע חיים של אובדן- פרידה מחבר/ה, גירושי הורים, מעבר דירה, מחלה במשפחה, בעיות משפחתיות, היסטוריה של ניצול מיני, אבטלה של הורה.
- אוריינטציה מינית- סיכון גבוה לנוער הומוסקסואל וביסקסואל.
- גורמי אישיות וגורמים פסיכולוגיים אחרים: הפרעות אישיות, תוקפנות-אימפולסיבית, נוקשות מחשבתית, חוסר תקווה, קושי בפתרון בעיות, שימוש בסמים ואלכוהול, הסתבכות עם החוק/עבריינות

- גורמים משפחתיים: התעללות פיזית ובמיוחד התעללות מינית, התאבדות במשפחה, שינוי במצב הכלכלי, גירושים, אובדן של אדם קרוב.
- גורמים חברתיים: נשירה מבית הספר, קשיים ביחסים בינאישיים, בריונות.
- זמינות של אמצעים קטלניים: המצאות נשק/אמצעים קטלניים בבית.

### 3. גורמי החוסן לאובדנות בני נוער הנם:

- מזהה סיבות לחיות
- תפקוד נורמטיבי
- אחריות כלפי המשפחה או כלפי אחרים; מתגורר עם משפחה
- רשת חברתית או משפחתית תומכת
- פחד מהמוות או מהמיתה בשל הכאב או הסבל
- אמונה כי התאבדות אינה מוסרית, אמונה דתית, רוחניות גבוהה
- מחויבות לעבודה או לימודים
- מיומנויות לפתרון בעיות והיסטוריה של התמודדות
- שיתוף פעולה בטיפול
- תחושת תקווה- אופטימיות
- חוש הומור

### מורים כשומרי הסף בתחום אובדנות בבני נוער - מבוסס על תוכנית ה - QPR

שומר הסף הינו כל מבוגר אחראי בסביבתו של הילד: מורה, הורה, יועצת, מנהל/ת, מזכירת בית ספר, שומר בית הספר.

המורה כשומר הסף אינו איש טיפול. תפקידו אינו לטפל בנער האובדני אלא לעשות התערבות עם תלמיד/ה אשר מאפשרת תקווה על מנת למנוע התאבדות.

המורה כשומר הסף משוחח עם התלמיד האובדני ועוזר לו להגיע לטיפול המתאים.

## הקדמה- לפני השיחה עם התלמיד

- הכר את אותות המצוקה, גורמי הסיכון וגורמי החוסן של בני נוער.
- לקראת שיחה עם נער בסיכון אובדני או במהלכה, טבעי להרגיש רגשות שונים כולל חרדה, כעס, עצב וכו'. כדי לנהל את השיחה באופן יעיל עליך להתגבר על הרגשות שלך ולא להימנע מלדבר בגללם.
- ניהול שיחה עם תלמיד בנושא האובדנות דורש לפנות זמן ופניות. אין לנהל שיחה כזו "על רגל אחת" במסדרון בית הספר.
- ניתן לראות בהתערבות עם נער אובדני כמקבילה להתערבות בזמן החייאה רפואית. המורה כשומר הסף עוזר לתלמיד להישאר בחיים עד קבלת עזרה מקצועית.
- התדריך להלן כולל דוגמאות של דברים שניתן לומר. השתמש בסגנון האישי כדי להעביר את המסר.
- אם אינך מסוגל לשוחח עם התלמיד על אובדנות דאג שמבוגר אחר יעשה זאת.

## שיחה עם התלמיד בסיכון- מהלך השיחה כולל :

- א. לשאול על אובדנות
- ב. לשכנע את התלמיד לקבל עזרה
- ג. להפנות את התלמיד לעזרה

### א. לשאול על אובדנות:

- מומלץ לשוחח באופן ישיר על נושא האובדנות. במידה והתלמיד מעלה את הנושא אל תחשוש להמשיך לדבר ישירות על הנושא ולשאול שאלות כדי להבין את האובדנות. שיחה כזו תעביר לתלמיד תחושה כי אתה מבוגר שאכפת לו ותאפשר מתן עזרה. במידה והתלמיד לא מעלה את נושא האובדנות ואתה חש שהוא במצוקה עליך לשאול אותו האם הוא חשב על לפגוע בעצמו/להתאבד.
- במחקר נמצא כי לשאול תלמידים על אובדנות אינו מגביר את הסיכון לאובדנות. להפך- שאילת השאלה מפחיתה מצוקה.
- ניתן לשאול על אובדנות באופן הדרגתי או ישיר. חשוב לשאול את השאלות באופן לא ביקורתי.

### שאלות הדרגתיות על אובדנות:

- שאל שאלות המנסות לזהות את הזרז למצב הנוכחי
- "מה שלומך בזמן האחרון?", "האם קרו לאחרונה דברים שהקשו עליך או הלחיצו אותך?"
- שאל שאלות אשר מזהות סימפטומים
- "האם הרגשת עצוב, חרד או עצבני לאחרונה?"
- ברר לגבי תחושות של תחושת חוסר תקווה /יאוש
- "האם את/ה מרגיש/ה פסימי?"
- ברר לגבי טבע המחשבות וההתנהגות האובדניות
- "האם יש לך מחשבות על מוות? האם חשבת על התאבדות? האם אתה חשוב לפגוע בעצמך?"

### שאלות ישירות על אובדנות:

- "האם אתה חושב על התאבדות?"
- "האם אתה חושב להרוג את עצמך?"
- "האם היו לך ממש מחשבות להרוג את עצמך?"
- "האם אי פעם חשבת איך היית מתאבד?"
- "האם היו לך מחשבות כאלו והייתה לך גם כוונה לבצע אותם?"
- חשוב שתבחר דרך אשר מתאימה לך לשאול כיוון שמה שחשוב הוא שאילת השאלה לגבי אובדנות. עם זאת, אל תשאל באופן ביקורתי או שיפוטי. המנע מלשאול "לא חשבת על מעשה טיפשי כמו התאבדות, נכון?" המנע מלומר "רק אל תגיד לי שחשבת על להתאבד" או "לא מתאים לך לחשוב על התאבדות".
- העבר את המסר כי שיתוף ברגשות הוא חשוב ויכול להציל. אתה יכול להגיד "אני מאד רוצה לשמוע מה עובר עליך/מה אתה מרגיש כדי לנסות לעזור לך".
- אם אתה מרגיש שאתה לא מסוגל לשאול באופן ישיר או עקיף על אובדנות דאג שמבוגר אחר יעשה זאת במקומך. לווה את הילד לפסיכולוגית ביה"ס, ליועצת או לאחד מבעלי התפקידים בבית הספר.
- נסה להיות אמפאתי לכאב הנפשי שהביא את התלמיד לחשוב על אובדנות. זה כמובן לא אומר שאתה מסכים או מעודד אובדנות אלא רק מסוגל להבין את הכאב הנפשי והמצוקה שהתלמיד חש. תלמיד שיחוש שמקשיבים לו ומבינים אותו יהיה גם מוכן להקשיב לך ולפנות לטיפול. האמפתיה תתבטא הן במסרים מילוליים כמו "אני מבין איך אתה מרגיש"; "זה בטח לא פשוט"; "אני רואה שמהו קורה" והן במסרים בלתי מילוליים של מבט מבין וחם.
- השאר עם הילד ברגשותיו והמנע מלברוח ישר לעידוד. אמור "אני רוצה לשמוע מה אתה עובר"; "ספר לי מה אתה מרגיש". אתה יכול לשאול "אתה עצוב?" "אתה כועס?" אל תאמר "זה לא נורא" או "יהיה בסדר"

לפני ששמעת את רגשותיו ומצוקותיו הקשות של התלמיד, וגם אל תבטל או תבקר את רגשותיו. עם מה שהתלמיד מרגיש אין להתווכח. תן לגיטימציה לכל סוג רגש שעולה. אל תהיה ביקורתי או שיפוטי. אם התלמיד ירגיש ביקורת הוא לא ישתף אותך. אמור משפטים כמו: "אני יכול להבין איך אתה מרגיש". המנע מלהגיד "איך יכול להיות שאתה עצוב כשאתה מפריע בשיעור?"; "אבל ראיתי אותך צוחק השבוע" מתן התקווה קריטי אך לפני שמציעים תקווה חשוב לאפשר לתלמיד לבטא את מצוקתו.

- החשוב ביותר הוא להעביר לתלמיד מסר של תקווה אמיתית. תקווה יכולה להציל חיים. עם כל תלמיד שאתה משוחח חפש ומצא תקווה לעתידו שאתה מאמין בה. לדוגמא, גם אם לא נצליח לעזור לתלמיד לשנות את מציאות חייו, אפשר וחשוב להציע לו תקווה בכך שילמד להתמודד עם מציאות זו טוב יותר ובכך לא יצטרך כל כך לסבול ולרצות לפגוע בעצמו. ניתן לומר "אני מבינה שהמצב בבית מאד קשה אבל אני בטוחה אפשר לעזור לך ללמוד להתמודד עם המצב באופן טוב יותר כדי שלא תצטרך כל כך לסבול ו/או לרצות לפגוע בעצמך". ניתן (כשזה מתאים) לומר "מצבים בחיים הם זמניים והפיכים, גם מצב המצוקה הקשה ביותר ולכן תמיד יש תקווה". חשוב שתתן תקווה אמיתית שאתה מאמין בה. חשוב להעביר לתלמיד מסרים בוני חוסן. ביניהם: מצבי לחץ, מצוקה או משבר מביאים אותנו לחשיבה נוקשה, מכילילה ו"מתבצרת"; כדאי לבחון דברים מ"עיניים של אחרים"; התמודדות טובה מבוססת על תפיסת המשבר באופן מאוזן ונכון (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה ואמונה); פניה לעזרה היא עדות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה. המנע מלומר סתם ש"מחר יהיה בסדר" או לתת תקוות שווא. תקוות שווא רק תפגע באמון של הילד בכך ובעולם.

- אל תנהג בזעזוע גם אם התלמיד מדבר על אובדנות. כשתלמידים במצוקה ו/או מאבדים תקווה הם חושבים על התאבדות. אם תזדעזע מהאופציה של מחשבות על התאבדות או פגיעה עצמית התלמיד לא ישתף אותך. רק אם ישתף אותך במחשבותיו או תוכניותיו תוכל לעזור לו להימנע מלהתנהג באופן אובדני.
- סודיות מוגבלת- אל תבטיח לתלמיד סודיות. מיד בתחילת השיחה עם התלמיד, אמור לו כי לא תוכל לשמור על סודיות אם הוא מסוכן לעצמו או לאחרים. במידה ועולה אובדנות עליך לפעול ע"פ חוזר מנכ"ל (הכולל דיווח למנהל בית הספר, ליועצת). זכור כי גם אם לא תבטיח סודיות התלמיד רוצה שתעזור לו ולכן רוב הסיכויים שהוא ישתף אותך. אם התלמיד יאמין שמטרתך לעזור הוא ישתף אותך, גם אם יכעס בטווח הקצר. בכל מקרה, גם כשהילד כועס, חשוב להעביר לו את המסר שאתה משתף אחרים כיוון שהוא חשוב לך ואתה רוצה לעזור לו.

- אל תשאיר את המתבגר בסיכון אובדני ללא השגחה. ברגע שיש סכנה אובדנית חובה להישאר עם התלמיד עם הגעת מבוגר אחראי שיחליף אותך.

- במצבים בהם יש מחשבות/התנהגות אובדנית יש חובת דיווח להורים ובמידת הצורך לפקידת סעד (חוזר מנכ"ל סה/4א, 2004) – לרוב הדיווח מתבצע ע"י בעל תפקיד בביה"ס ותוך שמירה על דיסקרטיות.

- דאג להרחקת אמצעים קטלניים- על ההורים להוציא מהבית כלי נשק, סכינים, תרופות וכו'. זמינות של אמצעים קטלניים מגבירה את הסיכון האובדני. בדרך כלל יועצת או פסיכולוג בית הספר יתדרכו את ההורים, אך אתה יכול לוודא שהם עוקבים אחר ההוראות.

- אל תישאר בעצמך לבד- בתחום האובדנות העוזר גם צריך עזרה. פנה להתייעצות לגבי ההתמודדות הרגשית שלך ודילמות שעולות בתהליך.

### ב. לשכנע את התלמיד לקבל עזרה

המטרה של השכנוע היא שהתלמיד יסכים לקבל עזרה מקצועית (ע"י יועצת, פסיכולוג, פסיכיאטר). כדי לשכנע תלמיד לפנות לטיפול עליך קודם כל להקשיב לו. לא ניתן לדלג על שלב ההקשבה ולהתחיל בשכנוע התלמיד. הסיכויים שהשכנוע יצליח ללא הקשבה הם נמוכים ביותר.

דרך ההקשבה למצוקה נוכל למצוא את הדרך לשכנוע.

לאחר שנשמע מה מציק לתלמיד נוכל לומר לו כי אנחנו רוצים להפנותו לעזרה מקצועית שתעזור לו להתמודד עם מה שעכשיו סיפר לנו. ניתן לומר "יש אנשי מקצוע שיכולים לעזור לך"; "אני שומע שקשה לך עם ההתמודדות הזאת ולכן אני רוצה שתקבל עזרה מקצועית"; "אני שומע את המצוקה אבל לא רוצה שתפגע בעצמך ולכן רוצה שתקבל טיפול"; ""אני שומע את הייאוש אבל חשוב לי שיטפלו בך כדי שתמשיך לחיות".

- תשובת "כן" לכל אחת מהשאלות הבאות מוודאת שהצלחת לשכנע:

– "האם תלך איתי לראות את היועץ/יועצת?" (אחות ב"ס, פסיכולוג, רב או כל איש מקצוע שאתה מוכן לראות)

– "האם תיתן לי לעזור לך לקבוע פגישה עם...?"

– "האם תאפשר לי להשיג לך עזרה?"

– "האם תלך איתי לקבלת עזרה?"

– "אני רוצה שתחיי. אני רוצה שתישאר בחיים עד שנוכל להשיג לך עזרה"

- אם השכנוע נכשל, המנע מלכעוס על הילד ו/או לבקר אותו. נסה להיות אמפאתי למצוקה והיה ברור כלפי הילד שאתה עדיין רוצה לעזור לו ולשמור עליו בחיים. במקרים שהילד ממשיך לסרב לעזרה עליך לדווח למנהל ביה"ס (חוזר מנכ"ל סה 4/א).

### ג. להפנות לקבלת עזרה מקצועית:

הפנייה לעזרה נפשית תעשה באמצעות פניה ליועצת ביה"ס. יועצת ביה"ס תתייעץ פסיכולוג השירות הפסיכולוגי ברשות/ פסיכולוג ביה"ס. לאור שיקולי דעת אלה תישקל ההפניה לגורמים טיפוליים ברשות או גורמי בריאות נפש מחוץ לרשות. ישנן רשויות בהן ישנה אפשרות להיוועצות גם עם גורם פסיכיאטרי העומד לרשות המערכת החינוכית, בשיתוף עם השירות הפסיכולוגי חינוכי. ניתן להפנות גם לגורם מקצועי פרטי, אם זהו רצונה של המשפחה.

חשוב מאד לעזור לתלמיד באופן קונקרטי כדי להגדיל את הסיכוי שיגיע לטיפול. ההפניות הטובות ביותר הן כאשר אתה בעצמך לוקח את התלמיד ליועצת. אם הילד מסרב לבוא איתך אתה יכול לתאם לו פגישה ולוודא שהגיע אליה. במידה והתלמיד מסרב לפנות ליועצת ו/או לקבלת עזרה עליך לדווח למנהל בית הספר (חוזר מנכ"ל סה 4/א), להמשיך לעקוב אחר מצבו של התלמיד ולתמוך בו.