



המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
ע"ש ד"ר צפתי

מתחת לשמיים השחורים: איך מונעים אובדנות

פרופ' יוסי לוי בלז
ראש המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי
בית הספר לטיפול, ייעוץ והתפתחות האדם, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה





המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
ע"ש ד"ר צפתי

"מתחת לשמיים השחורים אפשר כבר להרגיש, זרמים תת קרקעיים של יופי"

(אביב גדג', מתנה)



כמה שאלות להתחלה (אנא כתבו בצ'אט)

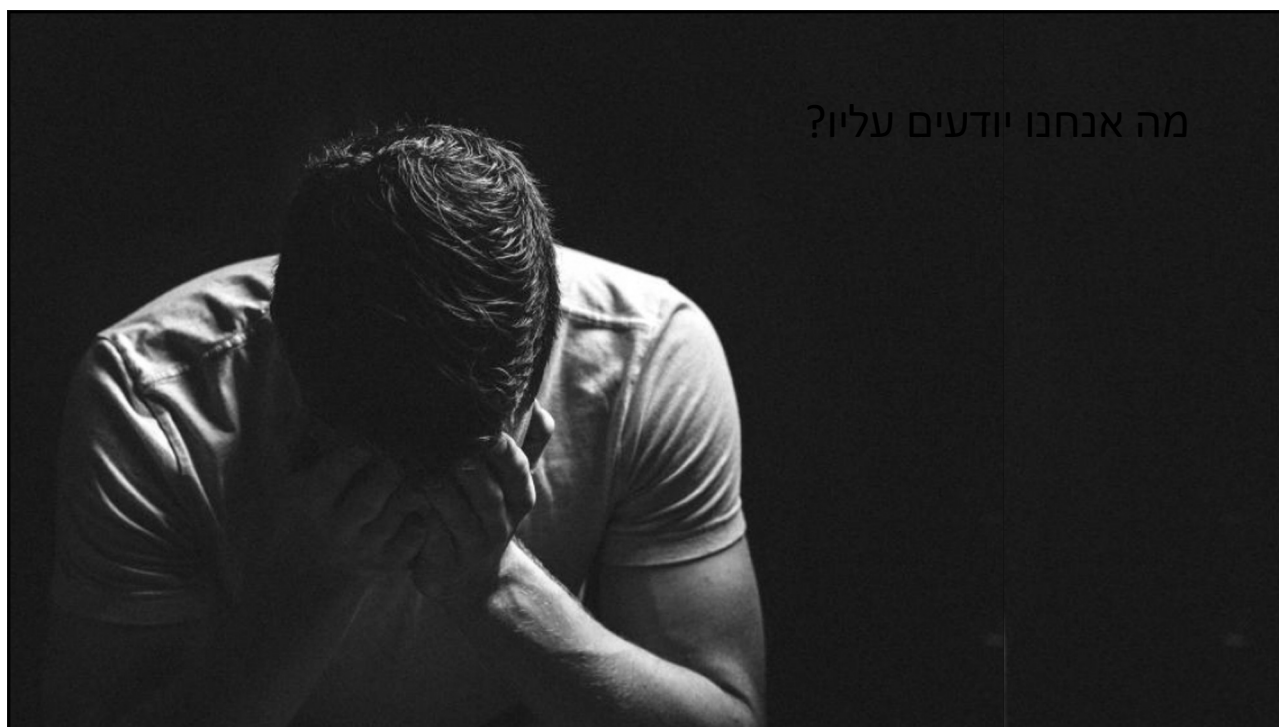
- הדבר שהכי קשה לאדם עם מחשבות אובדניות הוא _____
- הדבר שהכי יכול לעזור לאדם כשהוא בשיא הסערה של המשבר אובדני הוא _____
- מה הכי קשה לכם בהתמודדות עם מטופל בסיכון אובדני? _____





משה, בן 35
חייל מילואים

500 ימים בלחימה
במהלך חרבות ברזל



מה אנחנו יודעים עליו?



עוצמת הסיכון אובדני משתנה נכל שמתרחקים מהמשבר האקוטי

1



המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
אוניברסיטת חיפה
ע"ש ליאור צפתי



האם יש עלייה בשיעורי האובדנות
לאחר בשבעה באוקטובר?

חדשות, חדשות בארץ

הניצול חשף בדיון: כ-50 שורדים מהנובה התאבדו

במהלך דיון בוועדה לביקורת המדינה של הכנסת, שיתף אחד הניצולים ממיסבת הנובה כי הוא וחבריו לא מצליחים לתפקד וכי יש קרוב ל-50 ניצולים מהמיסבה שהתאבדו

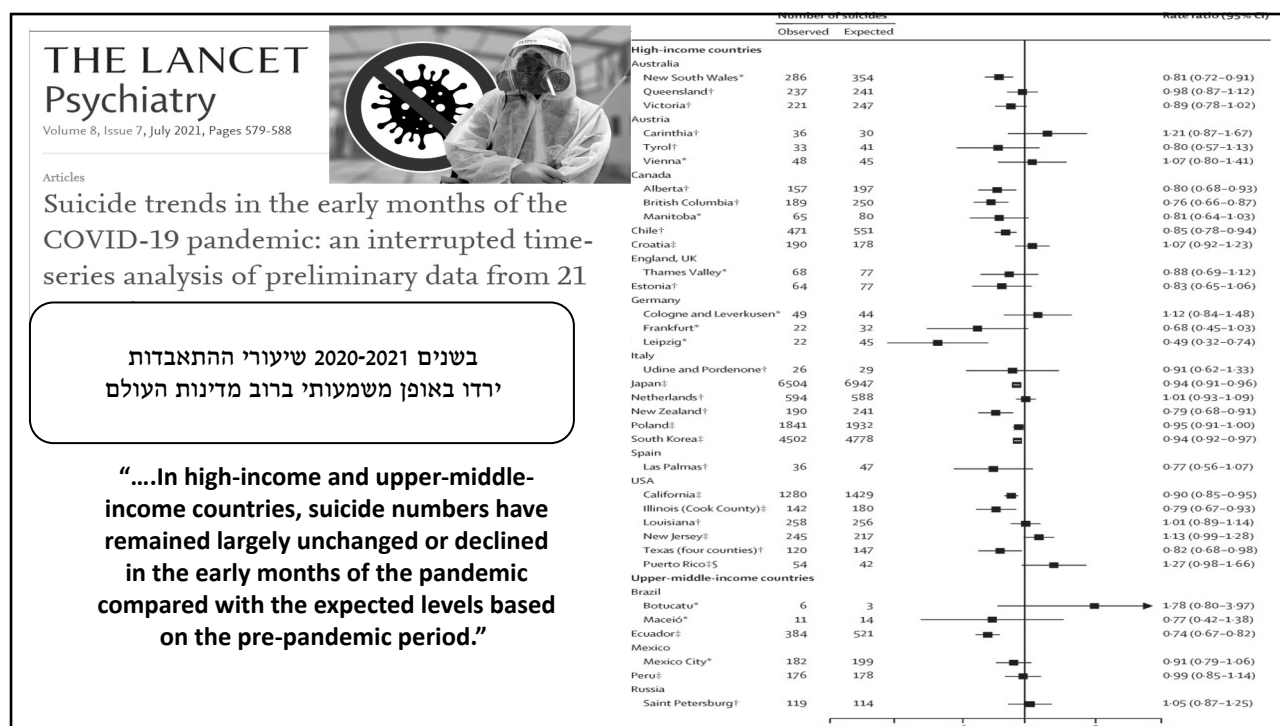
חני אדרי, חדשות סרונים
12:10 16.04.24

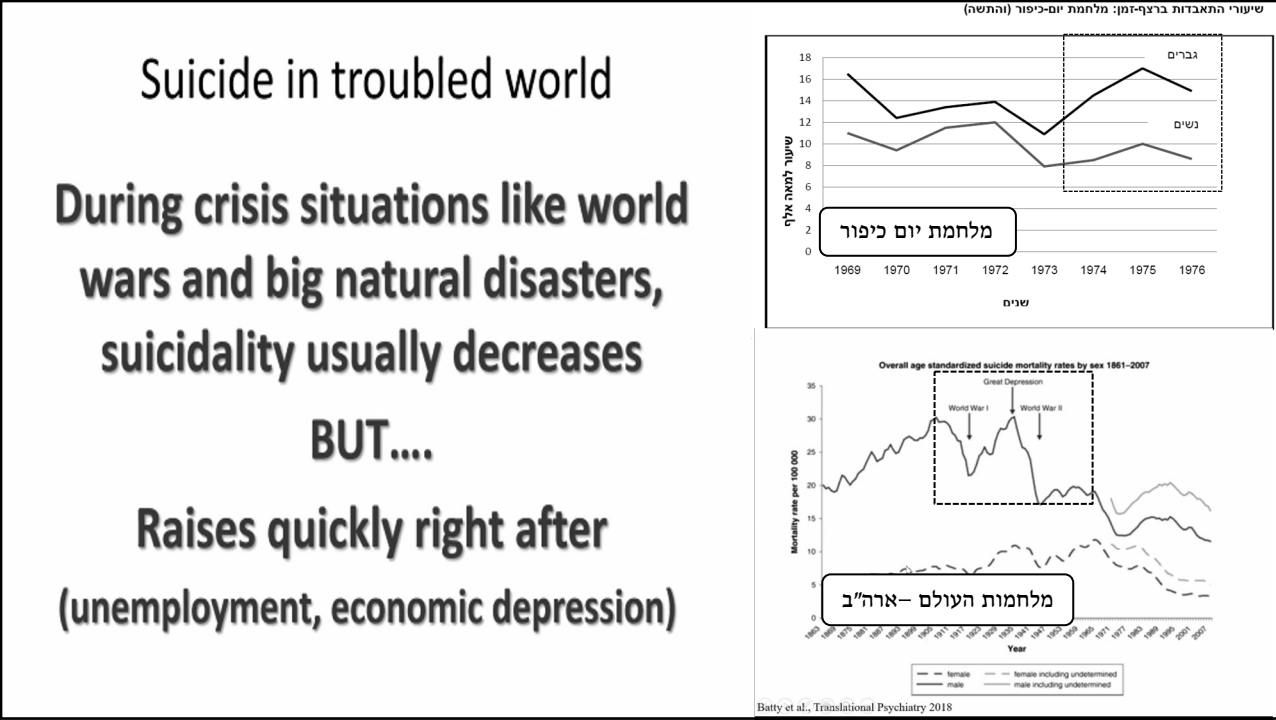
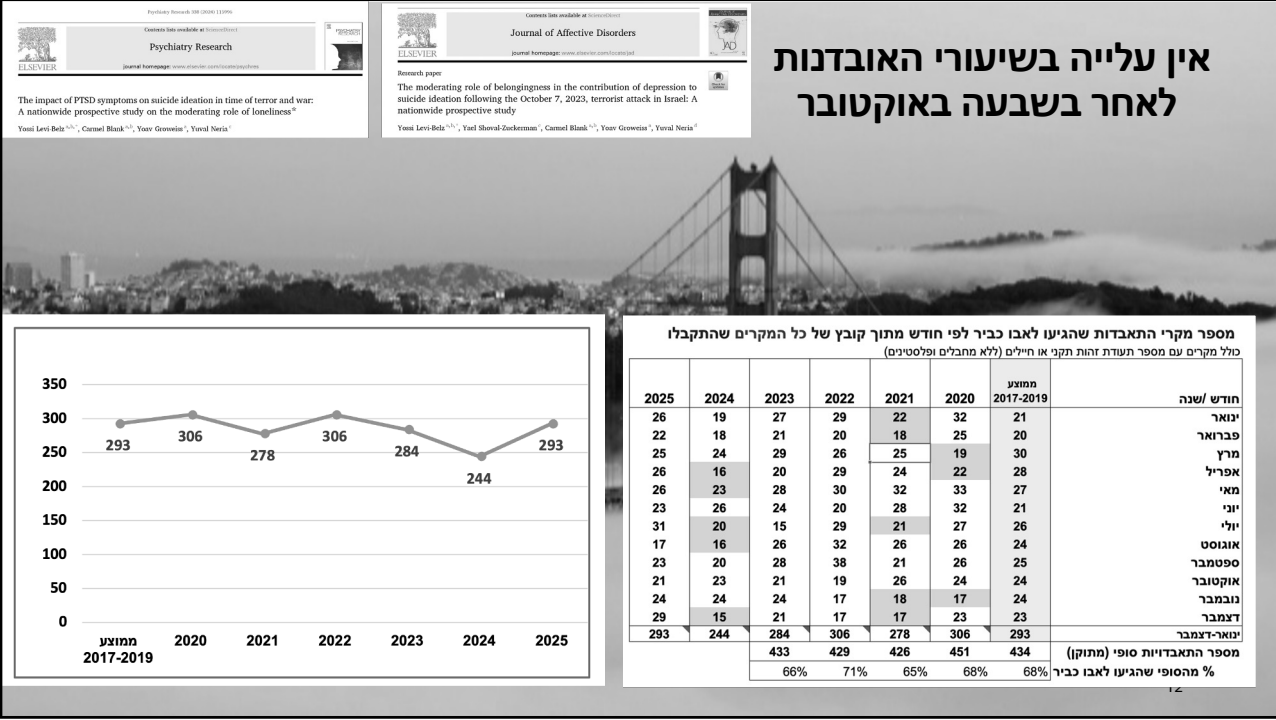
כנסת

חברת כנסת
חברת כנסת
חברת כנסת

הוועדה לענייני ביקורת המדינה
מצוקת שורדי הטבח במסיבות ה-7 באוקטובר ומשפחותיהם -
במסגרת המימון של 24 ליוות טיבול המדינה

זמן מסך



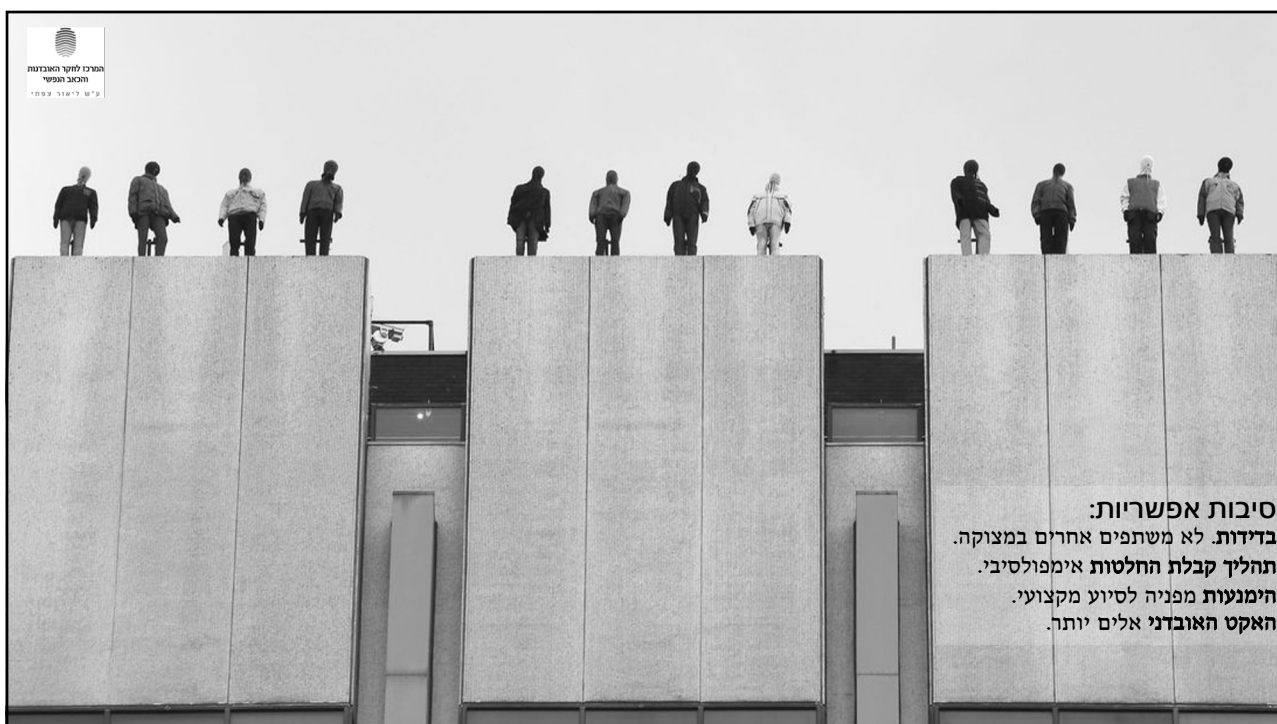




גברים (ולכן גם מילואימניקים)
הם קבוצת סיכון לאובדנות

2







**חוששים
שלחבר יש
מחשבות
אובדניות?**

**אתם חייבים לדבר איתו על זה.
לא לדבר על זה,
זאת התאבדות**

**עם החברים שלי
אני לא אדבר על זה
אבל עם שירה ממשיכי
אנוש, אולי כן**

**לא לדבר על זה,
זאת התאבדות**

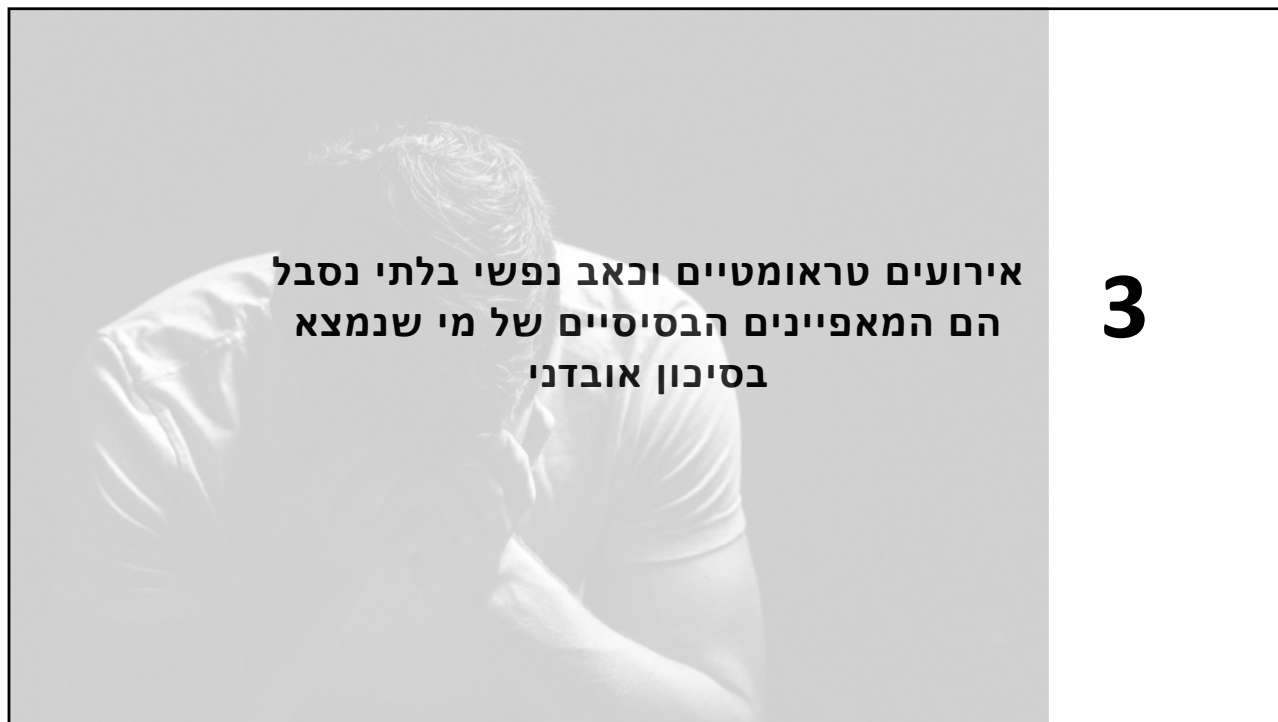
קמפיין תקשורתי
בשיתוף משרד
הבריאות

**משרד
הבריאות**

המחלקה לאומית
למניעת אובדנות

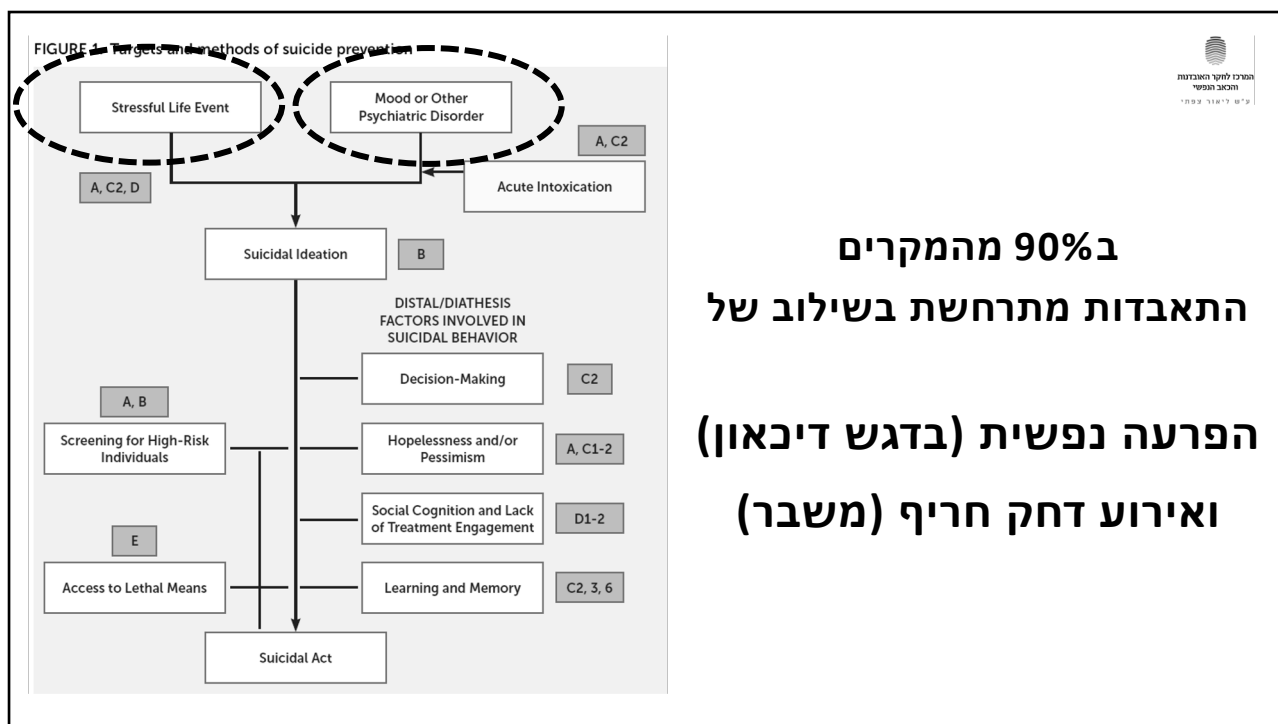
**משרד
הבריאות**

המחלקה לאומית
למניעת אובדנות



3

אירועים טראומטיים וכאב נפשי בלתי נסבל
הם המאפיינים הבסיסיים של מי שנמצא
בסיכון אובדני





פוסט-טראומה היא לא רק "זיכרון רע",
היא **פצע פתוח ומדמם בנפש**
זהו כאב קיומי, שורף ובלתי נסבל, שמאלץ את
האדם לחוות את רגעי האימה הגרועים ביותר
שוב ושוב, בלי יכולת לברוח מעצמו.

A	"אירוע"
B-1	זיכרונות חודרניים
B-2	חלומות רלוונטיים
B-3	פלישבקים
B-4	מצוקה פסיכולוגית מ-cues
B-5	מצוקה פיזיולוגית מ-cues
C-1	הימנעות ממחשבות או תחושות על האירוע
C-2	הימנעות מדברים שמזכירים את האירוע
D-1	פגיעה בזיכרון האירוע
D-2	מחשבות שליליות, שליליות
D-3	אשמה
D-4	תחושות שליליות
D-5	התכנסות מפעולות
D-6	התכנסות מאנשים
D-7	קושי לחוש רגשות חיוביים
E-1	התקפי זעם
E-2	התנהגות מסוכנת
E-3	Alert
E-4	Startle
E-5	בעיות ריכוז
E-6	בעיות שינה
F-G-H	משך < מחודש, הפרעה בתפקוד, לא מסמים/GMC

האדם האובדני נחטף על ידי הדיכאון







המרכז לחקר האובדנות
והסכנה הנפשית
ע"ש ליאור צפתי

דיכאון פוגע בכל החזיתות רגש, התנהגות וחשיבה



עצב
אשמה
כעס

חוסר תקווה



נסיגה חברתית
חוסר אנרגיה
העדר מוטיבציה
חוסר ריכוז
בעיות שינה
העדר תיאבון



דימוי עצמי נמוך
העדר עניין בדברים
מחשבות אובדניות

הדיכאון פוגע פגיעה משמעותית בתהליכי קבלת ההחלטות!
אדם בדיכאון אינו רציונלי ונוטה לראות את העולם באופן מאוד פסימי, שלילי וחסר אונים.

כלומר, מערכת השיקולים שלו אינה מתפקדת כראוי

"זה לא הזמן לקבל החלטה כה
דרמטית ביחס לחיים ולמוות!"



קשה לבקש עזרה כאשר אתה בדיכאון
(גם אם לאחרים נדמה שזה כל כך פשוט)





"דיכאון אינו מפחית את הרצון של האדם לקשר עם אחרים,
רק את היכולת"

“

Depression doesn't diminish a person's
desire to connect with other people,
just their ability.

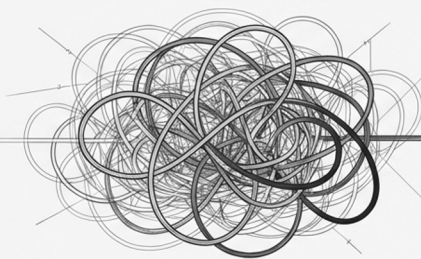
30

האדם האובדני חווה אובדן



שינוי התפיסה: מפתרון החיים להחזקת הרגע

האינסטינקט שלנו



להתווכח עם המחשבה. לתקן. לנסות
לפתור את "הבעיה הגדולה" של החיים.

ההתערבות הנדרשת



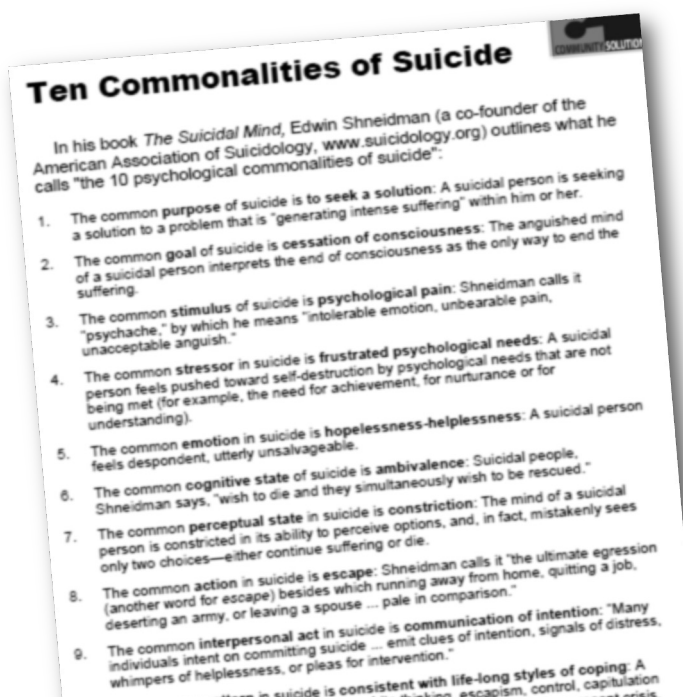
**לא "מה עושים עם החיים", אלא
"מה עושים בעשר הדקות הקרובות".**

במשבר סוער, האדם אינו זקוק לפתרונות אלא לנוכחות.
ההתערבות מתחילה בהבנה שאיננו מתקנים את המשבר, אלא מקטינים את העולם כדי לאפשר נשימה.

NotebookLM

אדם בסיכון אובדני
לא רוצה "רק למות"

4



עשרת הדברות של תחום האובדנות
10 COMMONALITIES OF SUICIDE



The Suicidal Mind/E. Shneidman



העמדה הפנימית בהתאבדות היא
אמביוולנטיות
THE COMMON INTERNAL ATTITUDE IN SUICIDE IS
AMBIVALENCE.

■ לרוב, לאנשים החושבים על התאבדות (כולל אלו שלבסוף מתאבדים) יש רגשות אמביוולנטיים כלפי ההחלטה.

■ הם רציניים וכנים לגבי הרצון למות, אבל במקביל הם מקווים למצוא דרך אחרת לצאת מהמצוקה

"פרלמנט הנפש"
The "parliament of the mind"
 Shneidman , 1985





פציעה מוסרית – Moral Injury

"פציעה מוסרית": זו התופעה החדשה שמטרידה את צה"ל

אמיר בוכביץ
עורך ראשי: 14.12.23 / 15:34

התופעה החדשה העלתה את הצורך להתאים את פרוטוקול הטיפול המקצועי בצבא והיא מוגדרת כאחת מסוגי הפציעה הנפשית שמשתייכת לקטגוריה רחבה יותר של "פציעה זהותית". לפי גורם בכיר בחיל הרפואה, פציעה זו "נובעת מפער בין עולם הערכים האישי לבין החוויה הסובייקטיבית במלחמה"

הפציעה המוסרית עוד תסתבר כאחד הנזקים הגדולים של המלחמה

פציעה מוסרית היא סינדרום ייחודי המתבטא ברגשות אשמה ובחוסר אמון בחברתו, חרדה ואף מחשבות על נזק עצמי. לכשיתבררו הממדים המלאים של החוויה בעזה, כולנו עתולים להמציא בקבוצת הסיכון

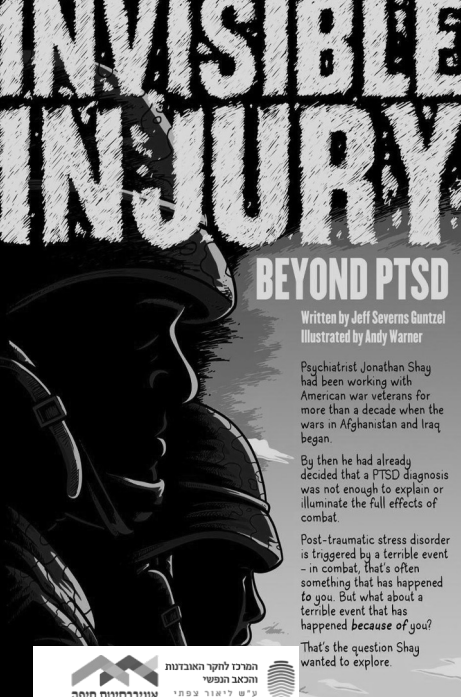
"רק אחרי שהח"ילים חזרו הביתה הם קלטו מה קרה שם, והם לא מאמינים"

הפסיכולוג פרופ' יוסי לוי בלד פוגש אנשי צבא שחזרו מהמלחמה עם פציעה מוסרית

הטראומה תנציח אותנו כשורדים, אלימים ולא מוסריים

האכזריות הלא אנושית של חמאס ב-7 באוקטובר נועדה לזרוע אימה שתמוטט את הנורכים והמנגנונים החברתיים בישראל. אם לא נתעורר, הרי הוא הצליח

מולי רובין | 14.12.23 | 07:34



INVISIBLE INJURY BEYOND PTSD

Written by Jeff Severs Guntzel
Illustrated by Andy Warner

Psychiatrist Jonathan Shay had been working with American war veterans for more than a decade when the wars in Afghanistan and Iraq began.

By then he had already decided that a PTSD diagnosis was not enough to explain or illuminate the full effects of combat.

Post-traumatic stress disorder is triggered by a terrible event – in combat, that's often something that has happened to you. But what about a terrible event that has happened because of you?

That's the question Shay wanted to explore.

מהי פציעה מוסרית? (מבט כללי)

- פגיעה מוסרית מוגדרת כתופעה הקשורה בפגיעה משמעותית בקוד המוסרי הפנימי של האדם, שבעקבותיה השפעות מורכבות לטווח ארוך על האדם וסביבתו (Litz et al., 2009).
- התופעה מכילה שתי אבני בניין עיקריות (אם מפשטים את הסיפור):

אירוע

→

השלכות נפשיות והתנהגותיות

אירוע עם פוטנציאל לפציעה מוסרית (PMIEs)

- 1 הפרעת דחק פוסט-טראומטית
- 2 דיכאון
- 3 שחיקה
- 4 מחשבות אובדניות

[illegible]

"איפה הייתם שעות?"

פציעה מוסרית בקרב אזרחים וחיילים בעקבות אירועי הטרור של השבועה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל

גדי זרח ויוסי לוי בלז

מכורא



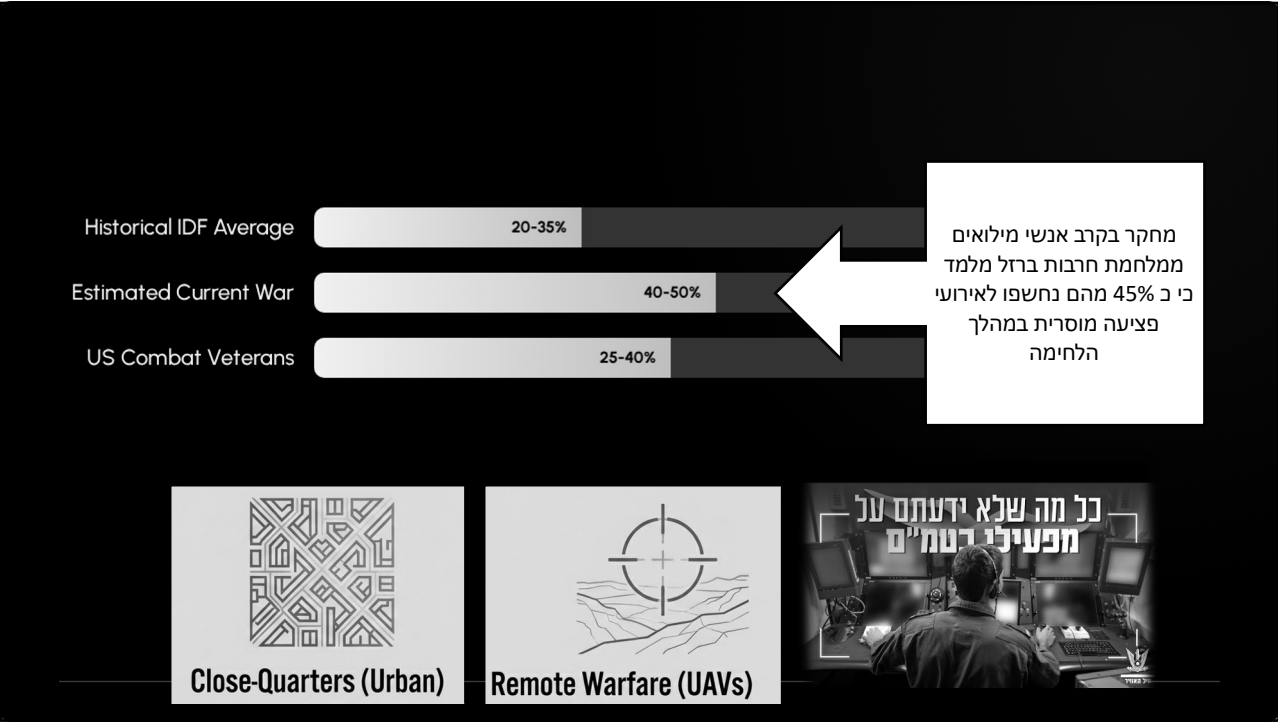
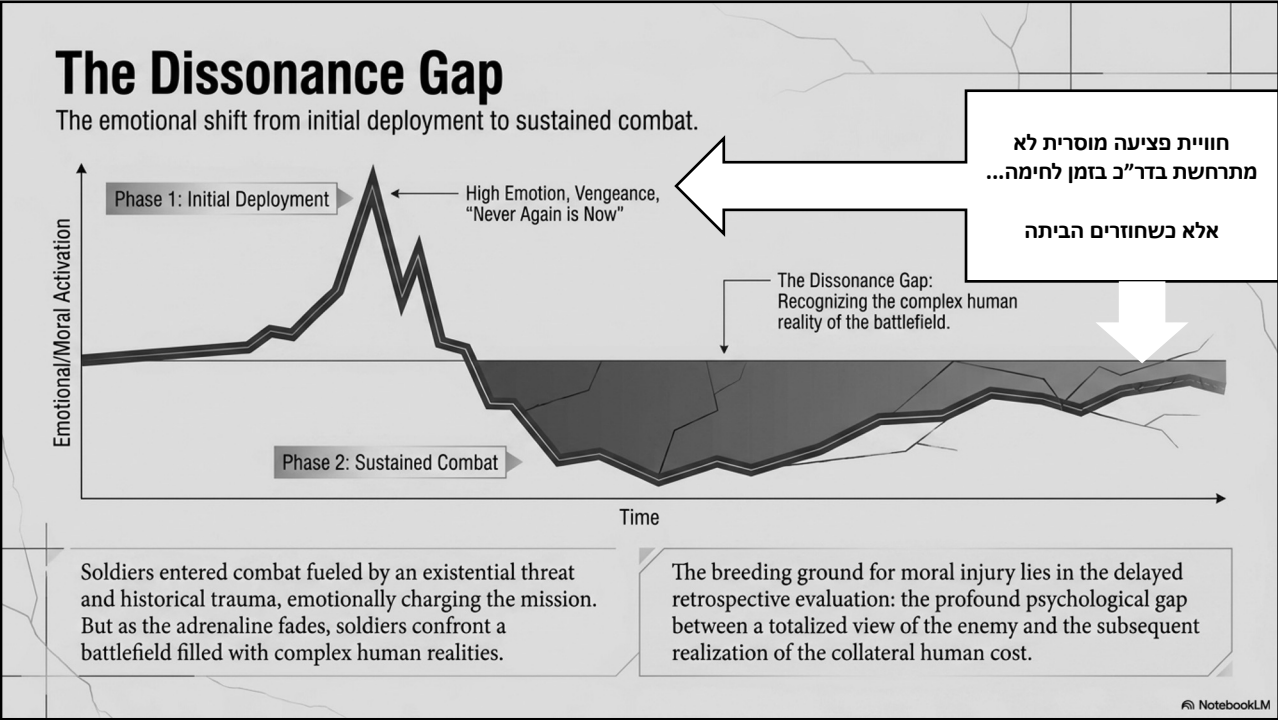
מאירוע להשלכות: התהליך המוביל לפציעה מוסרית

ליבת הפציעה המוסרית מצויה בהתנגשות החריפה בין המציאות שהתרחשה בפועל ובין הציפיות, הערכים והאמונות העמוקות המכוונות את חייו של האדם. כאשר אדם מבצע פעולה הסותרת את

פרק בספר
חדש של נט"ל

רחלי דקל
ותמר לביא





6

לשיח התקשורתי בנושא
מילואימניקים ואובדנות
יש השפעה דרמטית על סיכון אובדני

גל ההתאבדויות בקרב אנשי מילואים מחריף:
"הגיבורים שלנו קורסים"

גל ההתאבדויות בקרב חיילי מילואים לאחר 7.10 ממשיך לעלות, עם עשרות מקרי פוסט-טראומה קשים ומחסור חמור במענה נפשי מסודר

חדשות • מדיני ביטחון

"יש בי שד שרודף אותי מ-7.10": קצין לשעבר בגבעתי
שלחם בעוטף וברצועה שם קץ לחייו

לאחר מתקפת חמאס השתתף תומס אדז'גאוסקס בפעילות הקרקעית ברצועה, והשתחרר משירות באפריל 2024. הוא חי בתהליך הכרה באנף השיקום שבמשרד הביטחון בשל פציעתו הנפשית. בפוסט שפרסם לפני המעשה כתב: "כבר שנתיים שאני לא מצליח לחיות עם עצמי"

"אין לתאר את הזוועות שראה": תומאס נלחם
ב-7/10 - ושם קץ לחייו

תומאס אדז'גאוסקס, חייל בודד מליטא שלחם בקרבות הגבורה בכפר עזה, שם קץ לחייו לאחר התמודדות עם פוסט-טראומה. בריאיון בתוכנית "סדר יום", שיתפה אחותו במראות שרדפו אותו, את המכתב שהשאיר וקראה למדינה להעניק סיוע גם למשפחות הלוחמים

תומס אדז'גאוסקס, חייל
מילואים בן 28, שם קץ לחייו:
"היו בי שדים מאז 7 באוקטובר"

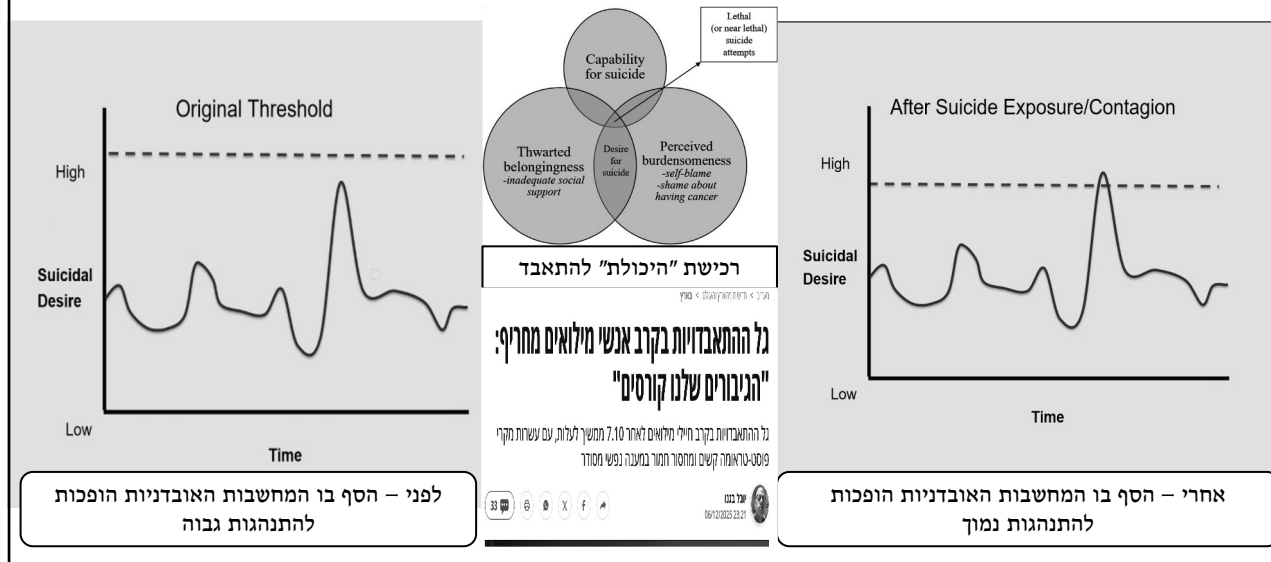
במכתב שהשאיר, כתב תומס ש-7 באוקטובר הרס את חייו • הוא נקבר היום בבית העלמין באשדוד

האם כתבות כאלו מגבירות
סיכון אובדני?

הסוף העצוב של דמיטרי שלחם שנתיים
בעזה: הותיר לאשתו מכתב פרידה

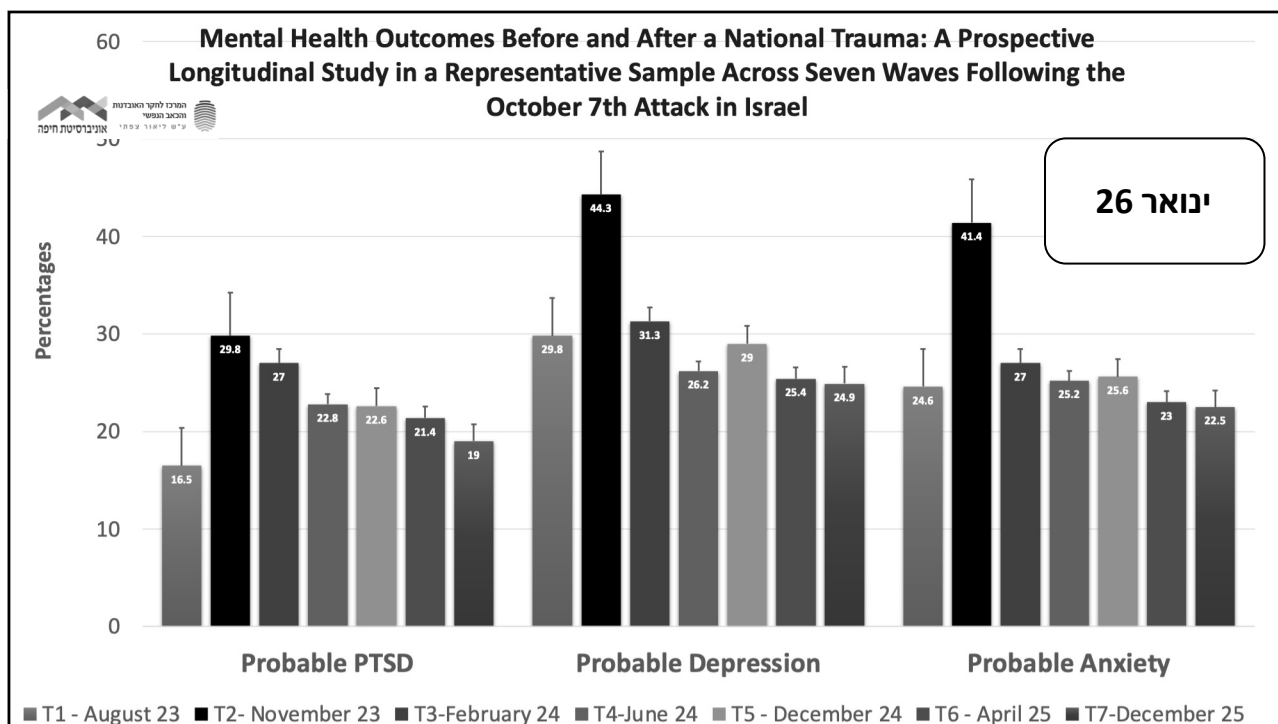
דמיטרי שפירו (34), לוחם שריון במילואים, נלחם עד אוגוסט האחרון ברצועה. "הוא היה איש משפחה, בעל מסור שאהב את ילדיו", סיפר גיסו ל-ynet. הוא אותר ללא רוח חיים, אחרי שנעדר: "אשתו ביקשה כל הזמן שילך לטיפול - ובמכתב שהשאיר הוא כתב שלא עשה את זה. הוא ראה דברים שהרסו לו את הנפש"

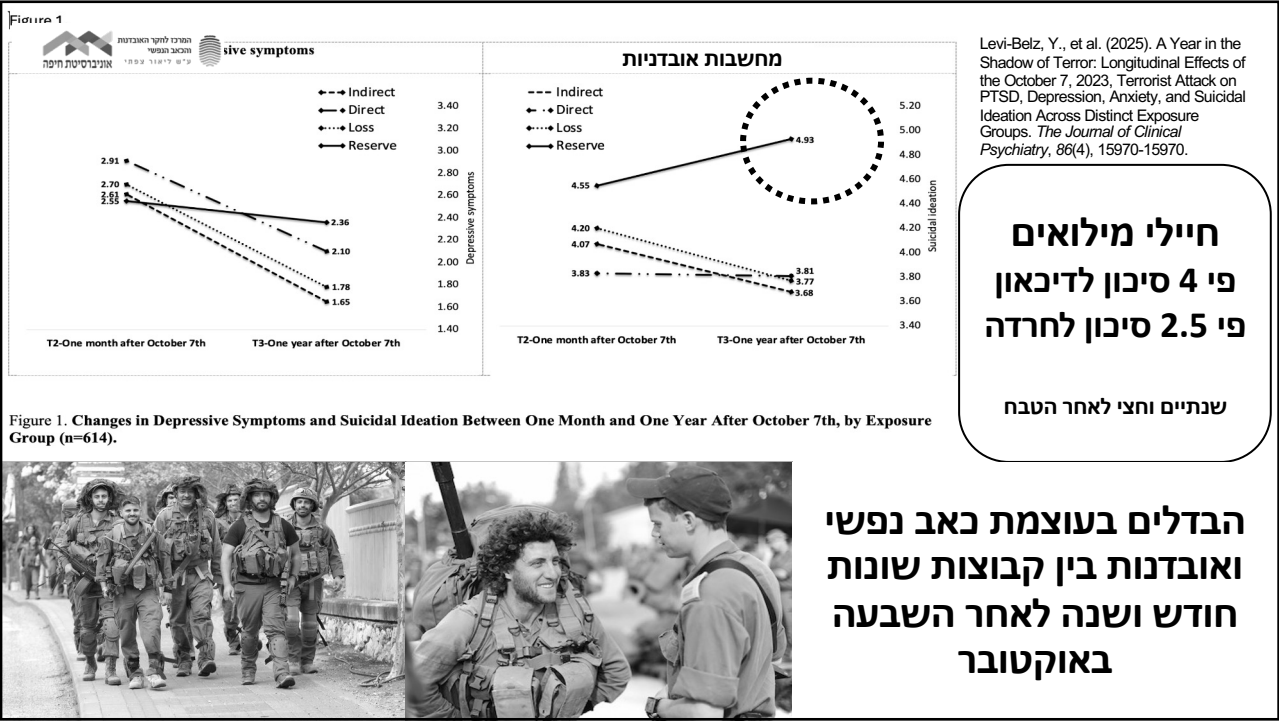
מה עושה חשיפה להתאבדות לסיכון האובדני בזמן אמת (KLONSKY, 2015)?



אחת החוויות הקשות ביותר הקשורות לסיכון אובדני היא חויית הבדידות

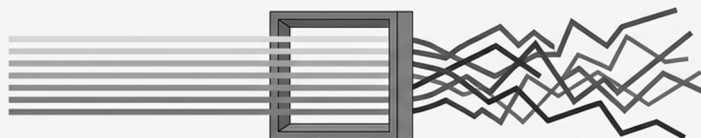
7





לאדם האובדני אין מילים לתאר את הכאב

יצירת שפה ושייכות ממשית (9-10)



#9 היעדר מילים

הקושי הספציפי: הכאב הוא גוש פנימי חסר צורה ומאיים. "אי אפשר להסביר".

דרך ההתערבות: הצעת שפה בזהירות, ללא כפיית פרשנות, כדי להפחית את הכאוס הפנימי.

משפט עוגן: זה יותר מרגיש כמו ייאוש, אשמה, בידות, או כמו עייפות עמוקה?

פעולה: מיפוי משותף של סוג הכאב כדי להפוך אותו למשהו שאפשר לשאת יחד.

© Notebook

**משרד
הבריאות**
היחידה למניעת אובדנות
אגף הדרכה ופיתוח

Copyright © International Academy for Suicide Research
ISSN: 1361-1189 print/ISSN: 1361-1196 online
DOI: 10.1080/1361118.2013.800941

Routledge
Taylor & Francis Group

ובדידות תמיד באה עם חברים ...

מה מרגיש האדם האובדני

**Mental Pain,
Communication
Difficulties, and Medically
Serious Suicide Attempts:
A Case-Control Study**

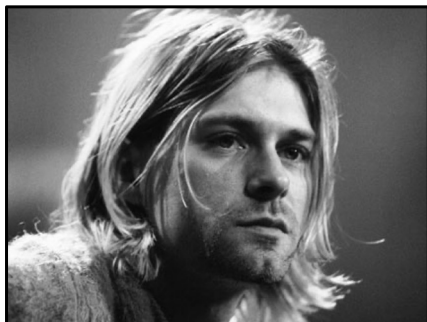
Yossi Levi-Belz, Yari Gvion, Netta Horesh, Tsvi Fischel, Ilan Treves,
Evgenia Or, Orit Stein-Reisner, Mark Weiser, Haim Shem David,
and Alan Apter

**מאמין שלאנשים יהיה
עדיף בלעדיו**

❖ לא יכול להפסיק את הכאב הנפשי
❖ לא יכול לחשוב בבהירות
❖ לא יכול לקבל החלטות
❖ לא רואה מוצא
❖ מרגיש מנוכר חר לעצמו
❖ חש קיפאון פנימי

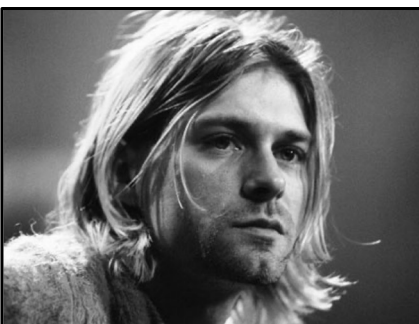
❖ לא רואה אפשרות לשינוי – הכאב לא יעבור לעולם
❖ לא מצליח לשלוט במצב – סערה רגשית

המרכז לחקר הסובייקט
הכאב הנפשי
ע"ש ד"ר יואל טייטלבוים



Kurt Cobain

1967-1994

[illegible]

Kurt Cobain

1967-1994

[illegible]

האדם האובדני מרגיש אובדן משמעות



תובנות ראשוניות
מה מרגיש האדם
האובדני על הגג?

"אין אדם הבוודי יותר מן המתאבד ברגע מותו. הוא אפוף תחושת כישלון וייאוש ומת שהוא מודע לחריפות בדידותו".
ק"י רדפילד גיימיסון, "הלילה ממחר לרדת"

חווה כאב
נפשי בלתי
נסבל

מרגיש נטל
על הסביבה

אינו מרגיש
שייך

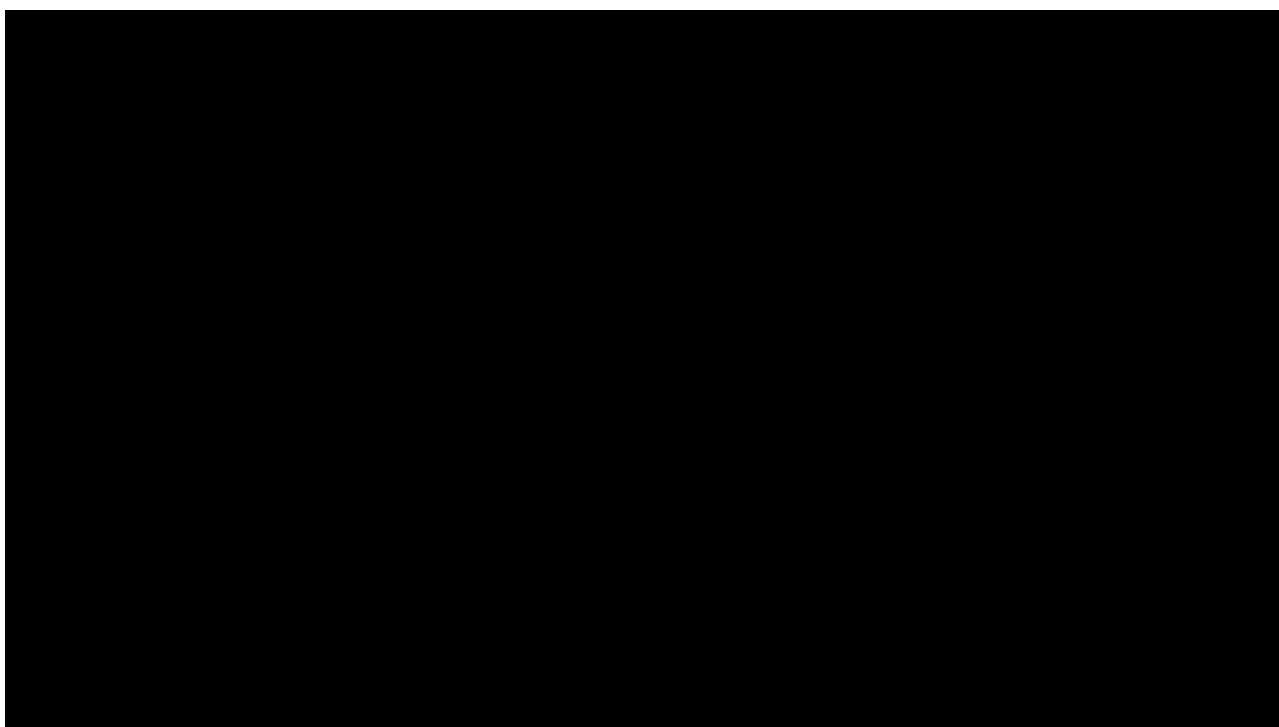
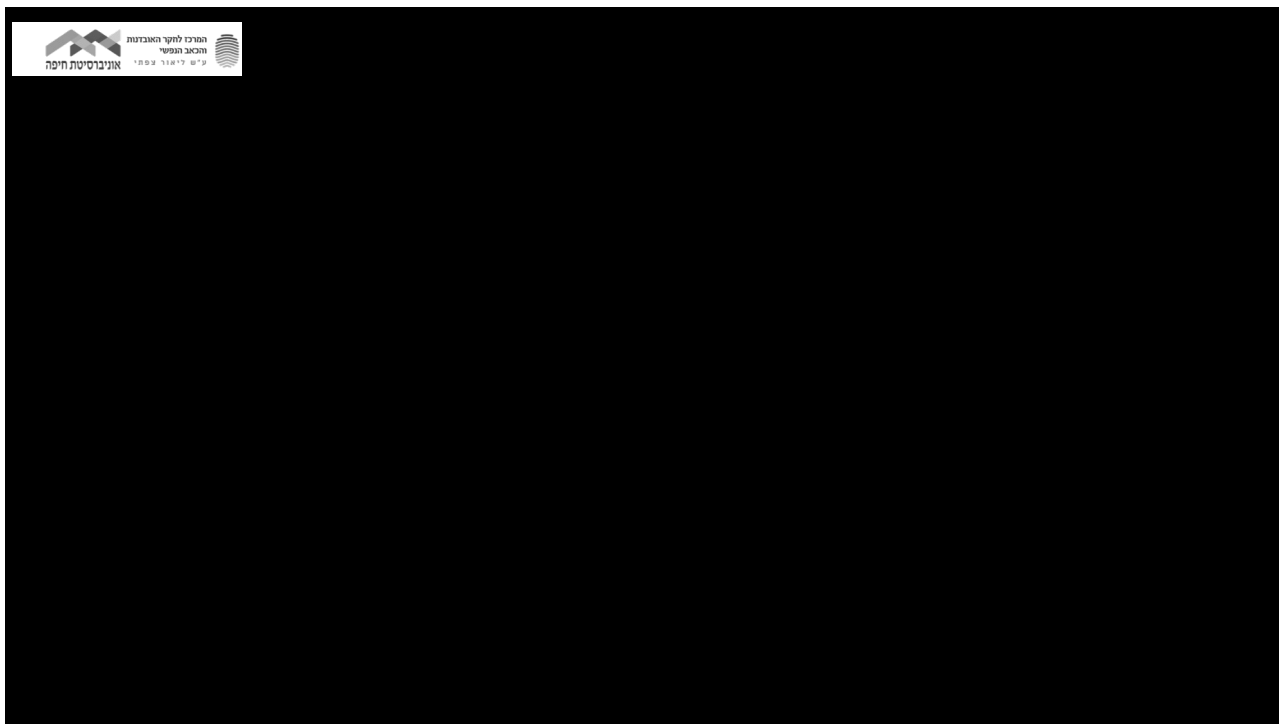
חווה פגיעה
מוסרית

שרוי בדיכאון

מושפע
מהתקשורת

מתמודד עם
משבר חריף

בווד



מה הוכח כמסייע למניעת התאבדות?

Zalsman et al., Lancet Psy 2016

From: Zalsman et al., ENPP, 2017

הרחקת אמצעים
זיהוי וטיפול בדיכאון
רצף טיפולי
תוכנית מניעה מקיפה

קשר בין אישי



אז מה עושים?

מושגי יסוד באובדנות מחשבות אובדניות

Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS), Posner et al. סולם קולומביה



מחשבות אובדניות פסיביות

1 רצון להיות מת
מייחל למות או מייחל ללכת לישון ולא להתעורר

2 מחשבות אובדניות
מחשבות על להרוג את עצמו ללא מחשבות על אמצעים, כוונה או תכנית

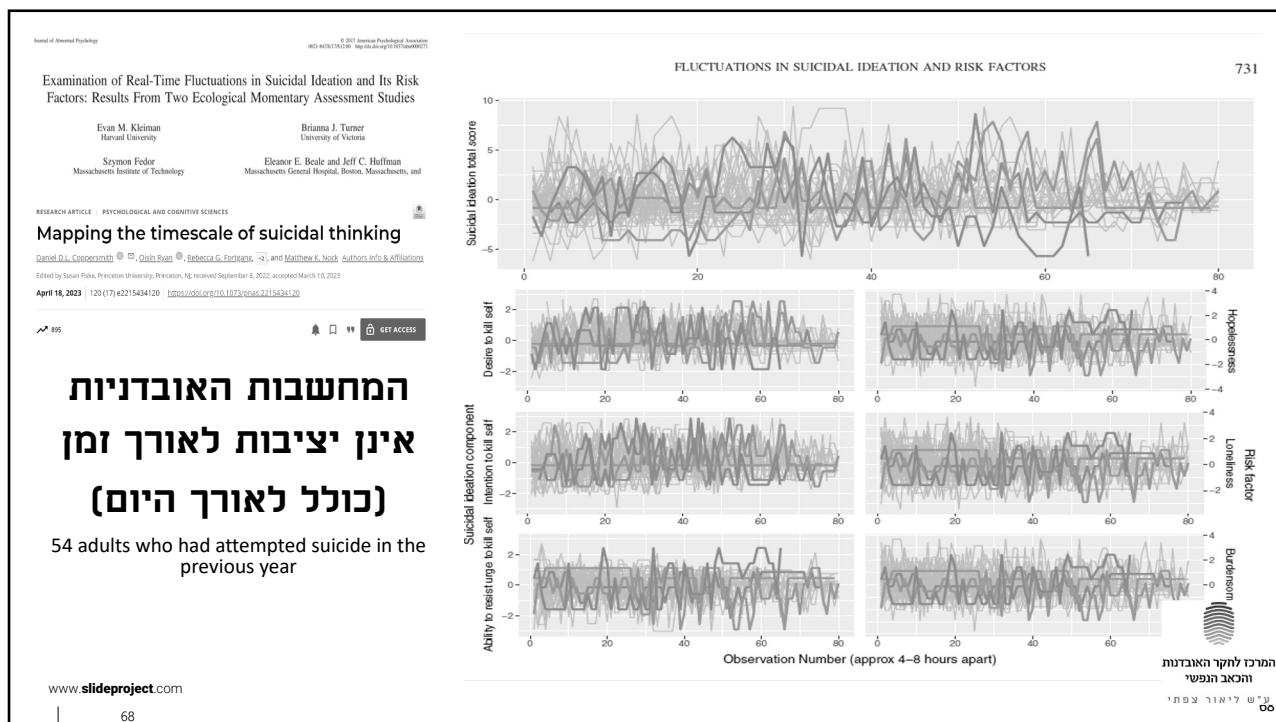
3 בשיטה כלשהי
מחשבות על התאבדות בשיטה אחת לפחות, ללא כוונת פעולה

4 עם כוונה מסוימת לפעול
מחשבות הכוללות כוונה מסוימת לפעול על פי מחשבות אלה

5 עם תוכנית וכוונה מוגדרת
מחשבות התאבדות עם פרטי תוכנית מעובדים באופן מלא או חלקי, וכוונה מסוימת להוציא את התוכנית אל הפועל

מחשבות אובדניות פעילות

הולך להרוג את עצמי



הכוח של "משמעות-מיקרו"

כאשר המשמעות הגדולה של החיים קורסת, הסבל נחוזה כריק,
חסר חסר תכלית ובלתי נסבל.

במצב כזה, אי אפשר להתחיל בשאלות
פילוסופיות גדולות על מהות החיים.

המשמעות הראשונית צריכה להיות
קטנה ומוחשית:

- להחזיק עוד רגע אחד.
- לדבר עם אדם אחד. לעשות פעולה אחת.

קטנה שמחזירה מעט קשר אל העולם.

NotebookLM



"איך תקשיב לאדם שעל הגג?"
(אור-בך, 2005)

מודלינג - מוכנות לגעת באובדנות בפתיחות, לדבר עליה ולא לפחד ממנה

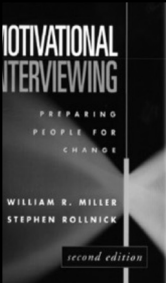
"אני מנסה לראות את הדברים כך שגם אני ארגיש כי התנאים, הנסיבות והחוויית הפנימיות בהן התנסה אכן מובילים אותי להרגיש כי אין מוצא והתגובה ההכרחית היחידה היא היאוש" (ישראל אור-בך)



אמפתיה טיפולית למשאלת ההתאבדות עקרונות טיפול באובדניים

פרופ' ישראל אור-בך¹

במאמר זה מוצגים מספר עקרונות לעבודה טיפולית עם אובדניים. עקרונות אלה מהווים היבטים שונים של תהליך המכונה 'אמפתיה טיפולית' עם משאלת ההתאבדות. העקרונות מבוססים על מודל תיאורטי הרואה בהתאבדות תוצאה סופית של כאב נפשי גדול מנשוא. מקובל לראות את הכאב הנפשי כנובע מתוך יחסי הגומלין שבין חוסר איזון ביוכימי, מצוקת חיים, גורמי אישיות (למשל: ויסות רגשי), הבניות פנימיות יוצרות-כאב (כגון: שגרה עצמית



**מה (עוד) לעשות בשיחה עם אדם בסיכון?
עקרונות הריאיון המוטיבציוני**

**■ קבלת האמביוולנטיות-
הימנעות מרפלקס "התיקון"**

■ עידוד אי התאמה

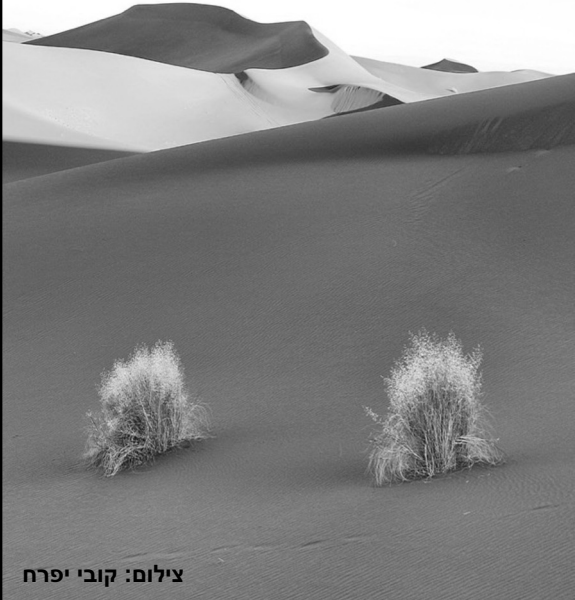
■ תמיכה במסוגלות עצמית

■ הבעת אמפטיה

■ זרימה עם התנגדויות

■ מתן תקווה

צילום: קובי יפרח



אמביוולנטיות והימנעות מרפלקס התיקון

להציג תמיד את שני הצדדים באמביוולנטיה
אם אנחנו לוקחים צד אחד של האמביוולנטיה, האדם האובדני ייקח את הצד השני.

אנשים מגיבים בהתנגדות כשמנסים לשכנע אותם.

- אנחנו נוטים להאמין יותר למה שאנחנו אומרים בעצמנו (לעומת אותם דברים שנשמע מאחרים).
- לכן חשוב "לא לגנוב" את השורות הכי טובות בשיחה מהאדם האובדני.

צילום: קובי יפרח



תשאול ישיר

מה הקהילה (והמשפחה) יכולה לעשות כדי לרפא קהילה (ואת אנשי המילואים שלה)?

נראות ותיקוף
שייכות
הרחבת תודעה
משמעות
תשאול ישיר
כלים להחזיק מעמד
חמלה

Prof. Kelly Pozner

Everyone, Everywhere Can Ask

- First Responders
- Juvenile Justice
- Corrections
- All Schools
- Crisis Response Teams
- Hospitals
- Pediatricians
- VA
- Clergy
- Parents
- Youth
- Child Protective Services
- Hotlines

להבין בכדי למנוע 2
הכנס המדעי לחקר האובדנות בישראל
יום שני, 26 במאי 2014, המרכז האקדמי רוֹפִּין

פרופ' יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



איך ניגשים לנושא ? גישה הדרגתית לתשואל

1. שאלות המנסות לזהות את הטריגר למצב הנוכחי ("איך הולך בזמן האחרון?", "האם קרו באחרונה דברים שהקשו עליך או הלחיצו אותך?")



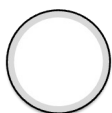
2. זיהוי הסימפטומים ("ממה שסיפרת עד כה, נשמע שהיה לך קשה. האם הרגשת עצב, חרדה, פחד, או עצבנות לאחרונה?")



3. בירור תחושת חוסר תקווה ("כשמדוכאים, יכול מאוד להיות שישנה הרגשה פסימית כזו, שהמצב לא ישתפר, האם את/ה מרגיש/ה כך?")



4. בירור טבע המחשבות האובדניות ("אנשים שמרגישים חוסר תקווה, חושבים לפעמים על מוות, האם יש לך מחשבות על מוות? האם חשבת על התאבדות?")



לשאל באופן ישיר על אובדנות

"שמתי לב שאתה מאוד עצוב לאחרונה, האם יש לך מחשבות על לפגוע בעצמך?"



"אני רואה שאתה מסתגר ועצבנית ועובר משבר גדול, האם יש לך מחשבות על התאבדות?"



את יודעת, אנשים במצב קשה וכואב כל כך, חושבים לפעמים מחשבות אובדניות, האם לך יש מחשבות כאלו?"



השאלות הישירות האלו יכולות להציל חיים
הן מאפשרות תשובה כנה: אפשר לדבר על מצוקה וכאב נפשי ואובדנות



מיתוס

דיבור על התאבדות
מגדיל את הסיכון האובדני

דיבור על אובדנות **לא** מגדיל את הסיכון האובדני.

הדיבור מאפשר **לשתף, לחשוב** ובכך אף

לזהות ולמנוע התאבדות.



במצאות

איך עושים תשואל נכון?

ל"ר יוחי לוי רלו המחלקה למדעי ההסוהנוס המרכז האקדמי רופין

2013 Research Foundation for Mental Hygiene, Inc.



המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
ע"ש ליוור צפתי

הערכת מחשבות אובדניות

COLUMBIA SUICIDE SEVERITY RATING SCALE (C-SSRS), POSNER ET AL.

1. רצון להיות מת

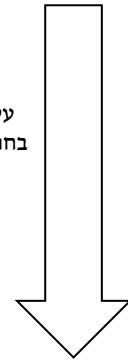
2. מחשבות אובדניות פעילות לא ספציפיות- ללא מחשבות על אמצעים, כוונה או תוכנית

3. מחשבות אובדניות פעילות בשיטה כלשהי (לא תכנית) ללא כוונת פעולה

4. מחשבות אובדניות פעילות עם כוונה מסוימת לפעול, אך ללא תכנית ספציפית

5. מחשבות אובדניות פעילות עם תכנית וכוונה מוגדרות

עליה
בחומרה



פגיעה עצמית לא אובדנית (NSSI)

מחשבות אובדניות פאסיביות

מחשבות אובדניות אקטיביות

ניסיון אובדני ללא פגיעה

ניסיון אובדני עם פגיעה

התאבדות



המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
ע"ש ליוור צפתי

הערכת מחשבות אובדניות (מתוך ה C-SSRS)

1. **רצון להיות מת**
הנבדק מעיד על מחשבות לגבי רצון למות או לא לחיות יותר, או רצון ללכת לישון ולא להתעורר.
האם ייחלת למות או ייחלת כי תוכל ללכת לישון ולא להתעורר?
2. **מחשבות אובדניות פעילות לא ספציפיות**
מחשבות כלליות לא ספציפיות על רצון לסיים את החיים/להתאבד (למשל "חשבתי להרוג את עצמי את עצמי") ללא מחשבות על איך להרוג את עצמי/ אמצעים, כוונה או תוכנית.
האם היו לך ממש מחשבות על להרוג את עצמך?
3. **מחשבות אובדניות פעילות בשיטה כלשהי (לא תכנית) ללא כוונת פעולה**
הנבדק מעיד על מחשבות התאבדות ויש לו מחשבה לגבי לפחות אמצעי ספציפי אחד בזמן ההערכה. כולל נבדק המעיד על עצמו "חשבתי לקחת מינון יתר של כדורים אבל מעולם לא תכננתי תוכנית ספציפית לגבי מתי, איפה או איך בפועל אעשה זאת.. ואני לעולם לא אעשה זאת".
האם אי פעם חשבת איך היית מתאבד?
4. **מחשבות אובדניות פעילות עם כוונה מסוימת לפעול, אך ללא תכנית ספציפית**
מחשבות אובדניות אקטיביות על להרוג את עצמי עם מחשבות על האמצעי וכן הנבדק מדווח כי יש לו איזה שהיא כוונה לפעול על פי מחשבות אלה
האם היו לך מחשבות כאלו והיית לך גם כוונה לבצע אותם?
5. **מחשבות אובדניות פעילות עם תכנית וכוונה מוגדרות**
מחשבות להרוג את עצמי כולל תוכנית מפורטת, שנשקלה או עובדה בחלקה ולנבדק יש איזה שהיא כוונה לבצע אותה.
האם תכננת או התחלת לתכנן את הפרטים של איך להרוג את עצמך?האם אתה מתכוון להוציא לפועל את התוכנית הזו?

מחשבות אובדניות	
זמן כלשהו במהלך החיים שבו הגה/תה מחשבות אובדניות בצורה החמורה ביותר	יש להציג שאלות 1 ו-2. אם שתי התשובות שליליות, יש לדלג לפרק "התנהגות אובדנית". אם התשובה לשאלה 2 היא "כן", יש לשאול את השאלות 3, 4 ו-5.
כן ☐ לא ☐	1. הרצון להיות מת הנבדק/ת מאשר/ת קיום מחשבות על הרצון למות או לא להיות יותר בין החיים או על המשאלה להירדם ולא להתעורר עוד. האם היית רוצה להיות מת או האם את/ה מייחלת להירדם ולא להתעורר עוד? אם כן, נא לתאר:
כן ☐ לא ☐	2. מחשבות אובדניות פעילות בלתי ספציפיות מחשבות כלליות בלתי ספציפיות על הרצון לסיים את החיים / להתאבד, כגון "חשבתי להתאבד", ללא מחשבות של צורת ההתאבדות / שיטות קשורות, כוונה או תכנון. האם אכן יש לך מחשבות על התאבדות? אם כן, נא לתאר:
כן ☐ לא ☐	3. מחשבות אובדניות פעילות בשיטה כלשהי (לא תכנית) ללא כוונת פעולה הנבדק/ת מאשר/ת קיום מחשבות על התאבדות וחשבה על שיטה אחת לפחות במהלך תקופת ההערכה. דבר זה שונה מתכנית מוגדרת הכוללת פרטים מעובדים של מקום, זמן ושיטה (כלומר, חשבה על צורת ההתאבדות, אך לא על תכנית ספציפית). יש לכלול אנשים העונים "חשבתי על נטילה של מנת יתר, אך מעולם לא הייתה לי תכנית ספציפית היכן, מתי וכיצד באמת לעשות זאת... ולעולם לא הייתי מצליחה לבצע את זה עד הסוף". האם חשבת כיצד היית יכולה לעשות זאת? אם כן, נא לתאר:
כן ☐ לא ☐	4. מחשבות אובדניות פעילות עם כוונה מסוימת לפעול, אך ללא תכנית ספציפית מחשבות פעילות על התאבדות, וכן הנבדק/ת מדווח/ת על כוונה מסוימת לפעול על פי מחשבות אלה, בניגוד ל-"יש לי מחשבות כאלה, אך בפירוש לא אעשה כלום על פיהן". האם יש לך מחשבות כאלה וכוונה כלשהי לפעול על פיהן? אם כן, נא לתאר:

מחשבות אובדניות	
זמן כלשהו במהלך החיים שבו הגה/תה מחשבות אובדניות בצורה החמורה ביותר	יש להציג שאלות 1 ו-2. אם שתי התשובות שליליות, יש לדלג לפרק "התנהגות אובדנית". אם התשובה לשאלה 2 היא "כן", יש לשאול את השאלות 3, 4 ו-5.
כן ☐ לא ☐	1. הרצון להיות מת הנבדק/ת מאשר/ת קיום מחשבות על הרצון למות או לא להיות יותר בין החיים או על המשאלה להירדם ולא להתעורר עוד. האם היית רוצה להיות מת או האם את/ה מייחלת להירדם ולא להתעורר עוד? אם כן, נא לתאר:
כן ☐ לא ☐	2. מחשבות אובדניות פעילות בלתי ספציפיות מחשבות כלליות בלתי ספציפיות על הרצון לסיים את החיים / להתאבד, כגון "חשבתי להתאבד", ללא מחשבות של צורת ההתאבדות / שיטות קשורות, כוונה או תכנית בתקופת ההערכה. האם אכן יש לך מחשבות על התאבדות? אם כן, נא לתאר:
כן ☐ לא ☐	3. מחשבות אובדניות פעילות בשיטה כלשהי (לא תכנית) ללא כוונת פעולה הנבדק/ת מאשר/ת קיום מחשבות על התאבדות וחשבה על שיטה אחת לפחות במהלך תקופת ההערכה. דבר זה שונה מתכנית מוגדרת הכוללת פרטים מעובדים של מקום, זמן ושיטה (כלומר, חשבה על צורת ההתאבדות, אך לא על תכנית ספציפית). יש לכלול אנשים העונים "חשבתי על נטילה של מנת יתר, אך מעולם לא הייתה לי תכנית ספציפית היכן, מתי וכיצד באמת לעשות זאת... ולעולם לא הייתי מצליחה לבצע את זה עד הסוף". האם חשבת כיצד היית יכולה לעשות זאת? אם כן, נא לתאר:
כן ☐ לא ☐	4. מחשבות אובדניות פעילות עם כוונה מסוימת לפעול, אך ללא תכנית ספציפית מחשבות פעילות על התאבדות, וכן הנבדק/ת מדווח/ת על כוונה מסוימת לפעול על פי מחשבות אלה, בניגוד ל-"יש לי מחשבות כאלה, אך בפירוש לא אעשה כלום על פיהן". האם יש לך מחשבות כאלה וכוונה כלשהי לפעול על פיהן? אם כן, נא לתאר:
כן ☐ לא ☐	5. מחשבות אובדניות פעילות עם תכנית וכוונה מוגדרות מחשבות התאבדות עם פרטי תכנית מעובדים באופן מלא או חלקי. לנבדק/ת כוונה מסוימת להוציא אותה אל הפועל. האם התחלת לעבד או כבר עיבדת את הפרטים של אופן ההתאבדות? האם בכוונתך להוציא תכנית זו אל הפועל? אם כן, נא לתאר:

ד"ר יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי חפץ



המרכז לחקר האובדנות
הכאב הנפשי
ע"ש לראור צפתי

עוצמת המחשבות האובדניות

■ כאשר מזוהות מחשבות אובדניות פעילות, יש לשאול מספר שאלות המשך לגבי המחשבות החמורות ביותר

■ כל הפריטים האלה מנבאים התאבדות:

■ שכיחות

■ משך

■ יכולת שליטה

■ הגורמים המרתיעים

■ הסיבות למחשבות האובדניות (הפסקת הכאב או להרגיז משהו – הפסקת הכאב גרועה יותר)

הסיכון גבוה יותר כאשר:

- המחשבות הן תכופות יותר
- המחשבות נמשכות זמן רב יותר
- המחשבות נשלטות פחות
- יש פחות מעצורים לפעולה על המחשבות
- הסיבה למחשבות האובדניות היא עצירת הכאב

ד"ר יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי חפ"ן

 המרכז לחקר האובדנות הכאב הנפשי ע"ש לראור צפתי	עוצמת המחשבות האובדניות סוג המחשבות האובדניות: _____ (סוג 1-5) תיאור המחשבות האובדניות: _____	המבא ההתחלתי המחשבות האובדניות החמורות ביותר: _____ The following features should be rated with respect to the most severe type of ideation (i.e., 1-5 from above, with 1 being the least severe and 5 being the most severe): יש לשאול באיזה זמן הבודק/ת הגדילה את המחשבות האובדניות החמורות ביותר:
זמן כלשהו במהלך החיים שבו אובדניות בצורה חמורה ביותר	שכיחות כמה פעמים הגית מחשבות אלה? 1. פחות מפעם בשבוע 2. פעם בשבוע 3. 2-5 פעמים בשבוע 4. כל יום או כמעט כל יום 5. פעמים רבות בכל יום	משך כשיש לך מחשבות אלה, כמה זמן הן נמשכות? 1. חולפת – מספר שניות או דקות 2. פחות משעה / חלק מהזמן 3. שעה עד 4 שעות / זמן רב מאוד 4. 8-24 שעות / רוב היום 5. מעל 24 שעות / באופן קבוע או מתמשך
האם יכולת / אתה יכולה להפסיק לחשוב על התאבדות או על המשאלות למות אם תרצה בכך?	יכולת שליטה 1. מסוגלת לשלוט בקלות במחשבות 2. מסוגלת לשלוט במחשבות עם מעט קושי 3. מסוגלת לשלוט במחשבות עם קושי מסוים 4. מסוגלת לשלוט במחשבות בקושי רב 5. איננה מסוגלת לשלוט במחשבות	הגורמים המרתיעים האם קיימים דברים או אנשים כלשהם (כגון משפחה, דת, כאב הקשור במוות), אשר מנעו ממך לרצות להתאבד או לפעול על פי המחשבות של התאבדות? 1. הגורמים המרתיעים בהחלט עצרו בערך לנסות להתאבד 2. הגורמים המרתיעים נכבדים עצרו בערך 3. לא בוטחה, שהגורמים המרתיעים עצרו בערך 4. הגורמים המרתיעים קרוב לוודאי לא עצרו בערך 5. הגורמים המרתיעים בהחלט לא עצרו בערך 0. אינו שמים רוצה רק למות
הסיבות לתחשבות האובדניות איזה סוג מניעים גרמו לך לחשוב על התאבדות? האם היה זה כדי לגמול עם הכאב או להפסיק את האופן בו אתה חשה (במילים אחרות, לא היית מסוגלת להמשיך לחיות עם הכאב הזה או עם התחושה שהייתה לך)? או שמא היה זה כדי לזכות בתשומת לב, להתנקם או לקבל תגובה מצד אחרים? או שניהם גם יחד? 1. לחלוטין כדי לזכות בתשומת לב, להתנקם או לקבל תגובה מאחרים 2. בעיקר כדי לזכות בתשומת לב, להתנקם או לקבל תגובה מאחרים וגם להפסיק / לסיים את הכאב 3. במידה כזו כדי לזכות בתשומת לב, להתנקם או לקבל תגובה מאחרים וגם להפסיק / לסיים את הכאב 4. בעיקר כדי להפסיק / לסיים את הכאב (לא היית מסוגלת להמשיך לחיות עם הכאב או עם התחושה שהייתה לך) 5. לחלוטין כדי להפסיק / לסיים את הכאב (לא היית מסוגלת להמשיך לחיות עם הכאב או עם התחושה שהייתה לך) 0. אינו שמים	שאלות אלו ישאלו רק אם התשובה לאחת מחמש השאלות הראשונות היא כן שאלות אלה ישאלו לגבי המחשבות האובדניות החמורות ביותר. מתקבל ציון של 2-25 (גבוה כבר מ-21) בציון 21-24 הסיכון גבוה פי 30 עד 40	



המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
ע"ש ליוור צפתי

התנהגות אובדנית (מתוך ה C-SSRS)

■ ניסיון אובדני בפועל:

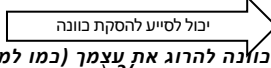
מעשה של פגיעה עצמית פוטנציאלית עם לפחות רצון מסוים למות כתוצאה מהמעשה. הכוונה אינה חייבת להיות 100%, אם יש איזה שהיא כוונה/רצון למות הקשורה במעשה אפשר לראות זאת כניסיון אובדני ממש. **לא חייבת להיות כל פגיעה או נזק, רק האפשרות לפגיעה או נזק.**

אם אדם יורה באקדח בעודו נמצא בפיו והאקדח אינו עובד הרי שלא יגרם נזק. מעשה זה ייחשב כניסיון אובדני.

כוונה שניתן להסיקה: גם אם הנבדק מכחיש כוונה/רצון למות, ניתן להסיק זאת קלינית מההתנהגות או מהנסיבות. לדוגמא, התנהגות קטלנית, שברור כי אינה תאונה, כך שניתן להסיק כי לא מדובר בכוונה אחרת אלא בהתאבדות (למשל ירייה המכוונת לראש, קפיצה מחלון בניין גבוה)



פגיעה עצמית לא אובדנית



יכול לסייע להסקת כוונה

■ האם ניסית להתאבד?

■ האם עשית משהו כדי לפגוע בעצמך?

■ האם עשית משהו מסוכן שיכולת למות ממנו?

■ מה עשית?

■ האם עשית?

■ האם רצית למות (אפילו קצת) כש_____?

■ האם ניסית לסיים את חייך כאשר_____?

■ או חשבת שיש סיכוי שתמות מ_____?

■ או שעשית זאת מסיבות אחרות לגמרי / ללא כל כוונה להרוג את עצמך (כמו למשל להפחית את הלחץ, להרגיש יותר טוב, לקבל סימפטיה, או שמשוהו אחר יקרה)? (התנהגויות של פגיעה עצמית ללא כוונה אובדנית)



המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
ע"ש ליוור צפתי

התנהגויות אובדניות כספקטרום

• ניסיון אובדני שסוכל על ידי אדם אחר

מישהו מתחיל במעשה אובדני אך מישהו אחר או משהו גורם לו להפסיק

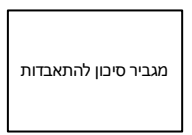
■ מישהו לוקח את האקדח או את בקבוק התרופות מידו

• ניסיון שנזנח על ידי האדם עצמו

כאשר מישהו מתחיל במעשה אובדני, אך מפסיק אותו בעצמו לפני שהתחיל לבצעו.

■ מישהו נוסע במהירות במטרה להתנגש במשהו ובדרך משנה דעתו וחוזר.

■ מישהו מגיע לקצה גג גבוה במטרה לקפוץ, אך משנה דעתו ויורד.



מגביר סיכון להתאבדות

• פעולות הכנה להתאבדות או התנהגות מכינה

כל פעולה אחרת (מעבר לאמירה) עם כוונה אובדנית

■ איסוף או קניית גלולות

■ הצטיידות באקדח

■ כתיבת צוואה או מכתב התאבדות

התנהגות אובדנית	
(כל עוד מדובר באירועים נפרדים, יש להתייחס לכולם, חובה לשאול לגבי כל הסוגים)	
כן	לא
☐	☐
ניסיון בפועל: פעולה בעלת פוטנציאל של פגיעה עצמית, אשר נקטה תוך לפחות רצון מסוים למות בעקבות הפעולה. ההתנהגות נחשבת בחלקה כשיטת התאבדות. הכוונה אינה חייבת להיות כוונה של 100%. אם קיימת כוונה כלשהי / משאלה למות הקשורה בפעולה, כי אז ניתן לראות בה ניסיון התאבדות בפועל אין חובה שהיו קיימים זקזק או פגיעה, מספיק הפוטנציאל של פגיעה או זקזק. אם מישור לחץ על ההדק כשאקדח בפיו, אבל האקדח פגום, הרי שלמרות העדר זקזק נחשב הדבר כניסיון. הסקת כוונה: אף שהנבדקת שוללת כוונה / משאלה למות, ניתן להסיק אותה מבחינה קלינית מההתנהגות או מהנסיבות. לדוגמה, פעולה קטלנית בעקב, שבבירור אינה תאונה, מאפשרת להסיק שאין שום כוונה אחרת מלבד התאבדות (לדוגמה, ירייה בראש קפיצה מתחיל של קומה גבוהה). כמו-כן, אם מישור שולל כוונה למות, אך חושב, כי מה שעשה יכול היה להיות קטלני, אפשר להסיק קיום כוונה. האם ביצעת ניסיון התאבדות? האם עשית משהו במטרה לפגוע בעצמך? האם עשית משהו מסוכן שיכול היה לגרום למוות? מה עשית? האם ביצעת? כדי להתאבד? האם רצית למות (אפילו קצת) כאשר? ? האם ניסית לשים קץ לחייך כאשר? ? או אם חשבת כי ייתכן שתמותי מה? ? או עשית את זה אך ורק מסיבות אחרות / ללא כל כוונה להתאבד (כגון להקל על המתח, להרגיש יותר טוב, לזכות באהדה או כדי לגרום שמשהו אחר יתרחש)? (התנהגות של פגיעה עצמית ללא כוונה התאבדות) אם כן, נא לתאר: _____	
כן	לא
☐	☐
האם הנבדקת/ה התנהגה/ה באופן של פגיעה עצמית שאיננה אובדנית? ניסיון שסוכל? כאשר מישור הפסק (על ידי נסיבות חיצוניות) בתחילת הפעולה בעלת פוטנציאל של פגיעה עצמית (ואילו לא אותה הפסקה, הניסיון בפועל היה מתבצע). מנת יתר: לאדם גלולות ביד, אך נמנע ממנו לבלוע אותן. אם נבלעו מספר גלולות, האירוע הופך להיות ניסיון ולא ניסיון שסוכל. ירייה: לאדם כלי ירייה המכונן לעצמו, והנשק נלקח ממנו על ידי מישור אחר או דבר אחר כלשהו מונע בעדו ללחוץ על ההדק. כשלתמים על ההדק, אף אם כלי הנשק אינו זריח, זהו ניסיון קפיצה: האדם מונח לקפיצה, אך תופסים ומנורידים אותו מהמעקה. תלייה: לאדם לולאה מסביב לזוהר, אך עדיין איננו תלוי, ונמנע ממנו לתלות את עצמו. האם קרה בעבר, שהתחלת לבצע משהו כדי לנסות לשים קץ לחייך, אך מישור או משהו עצר בערך בטרם הספקת לבצע דבר למעשה? אם כן, נא לתאר: _____	
כן	לא
☐	☐
ניסיון שנכונה: כאשר אדם מתחיל לנקוט צעדים לקראת ניסיון התאבדות, אך מפסיק, בעצמו בטרם הוא נוקט בפועל התנהגות של הרס עצמי. הדוגמאות דומות לניסיונות מסוכלים, למעט שהאדם מפסיק, בעצמו, ואינו מוסיק על ידי גורם אחר. האם קרה בעבר, שהתחלת לבצע משהו כדי לנסות לשים קץ לחייך, אך עצרת בעצמך בטרם ביצעת משהו למעשה? אם כן, נא לתאר: _____	
כן	לא
☐	☐
פעולות הכנה או התנהגות מכינה: פעולות הכנה לקראת ביצוע קרוב של ניסיון התאבדות. דבר זה יכול לכלול כל דבר מעבר לביטויים מילוליים או מחשבות, כגון עיבוד שיטת פעולה מסוימת (לדוגמה, איסוף גלולות, קניית אקדח) או הכנת לקראת מעשה התאבדות (לדוגמה, חלוקה של טובין, כתיבת מכתב פרידה). האם נקטת צעדים כלשהם לקראת ביצוע ניסיון התאבדות או התחלת בפעולות הכנה (כגון איסוף כדורים, הצטיידות באקדח, מסירה של דברי ערך או חיבור מכתב פרידה)? אם כן, נא לתאר: _____	
כן	לא
☐	☐
התנהגות אובדנית: התנהגות אובדנית הייתה קיימת בתקופת ההערכה.	

■ **תשאול אודות התנהגות אובדנית בספקטרום רחב**

יש לבחור את כל מה שרלוונטי

יש לבחור רק אם מדובר בהתנהגויות נפרדות

אם למשל התנהגות מקדימה היא חלק מניסיון אובדני נסמן רק ניסיון אובדני

כל ארוע פוטנציאלי צריך להיות מתועד

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי

ע"ש ליוור צפתי

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי

ע"ש ליוור צפתי

רמות סיכון אובדני

RUDD, JOINER & RAJAB, 2001

לא קיים סיכון (סיכון נמוך מאוד)

אין מחשבות אובדניות שניתן לזהות, אין היסטוריה של ניסיונות התאבדות, מעט גורמי סיכון

נמוכה - מחשבות אובדניות בתדירות, עוצמה ומשך נמוכים יחסית; ללא תוכניות להתאבדות, או כוונה.

דיספוריה/סימפטומים פסיכיאטריים ברמה מתונה, שליטה עצמית טובה, מעט גורמי סיכון והימצאותם של גורמים מגנים

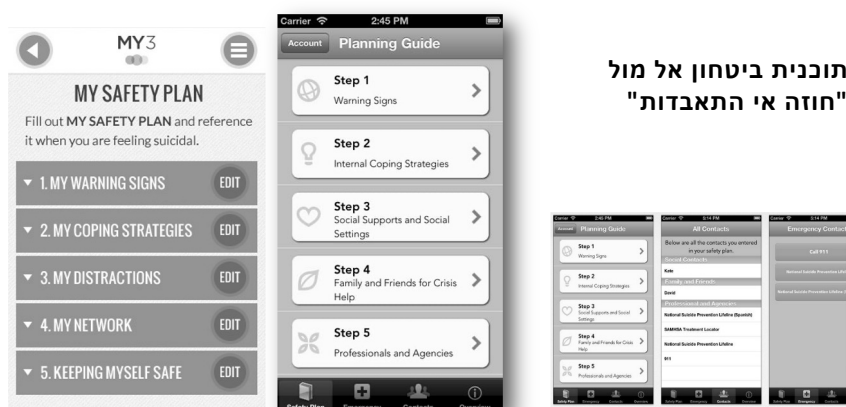
בינונית - מחשבות אובדניות בתדירות גבוהה יחסית, עם עוצמה ומשך נמוכים יחסית; מחשבות ספציפיות (חשב על שיטה), אך ללא כוונת ביצוע מעשית. שליטה עצמית טובה, דיספוריה/סימפטומים פסיכיאטריים ברמה מוגבלת, מספר גורמי סיכון, והימצאותם של גורמים מגנים

חמורה - מחשבות אובדניות בתדירות, עוצמה ומשך גבוהים; תוכניות ספציפיות, ללא כוונה סובייקטיבית אך עם סימנים אובייקטיבים לכוונה (במו זמינות לאמצעים, קטלניות האמצעים). עדות לקושי בשליטה עצמית. דיספוריה/סימפטומים חמורים. גורמי סיכון רבים, ומעט אם בכלל גורמים מגנים

חמורה ביותר - מחשבות אובדניות בתדירות, עוצמה ומשך גבוהים; תוכניות ספציפיות וכוונה ברורה. עדות לקושי בשליטה עצמית, דיספוריה/סימפטומים חמורים. גורמי סיכון רבים, ומעט אם בכלל גורמים מגנים

איך עושים התערבות נכונה?

ומה עושים עוד בהערכת סיכון אובדני (תמיד!)?



תוכנית ביטחון אל מול
"חווה אי התאבדות"

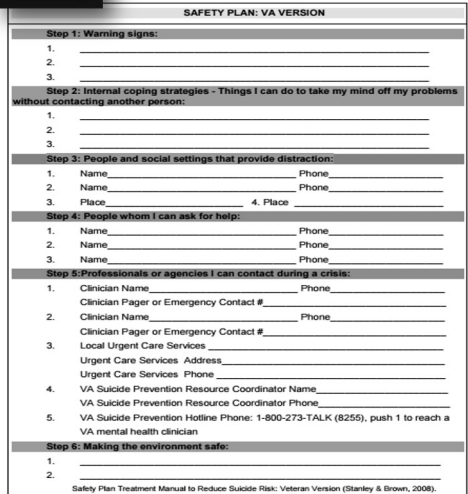
ד"ר יוסי לוי בלז, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין



תוכנית ביטחון – SAFETY PLAN

ברברה סטנלי וגרג בראון, 2008

- היכרות עם גורמי סיכון שלי
- שימוש באסטרטגיות התמודדות
- קבלת תמיכה חברתית להסחה
- קבלת עזרה מאנשים שיוכלו לסייע
- יצירת קשר עם אנשי מקצוע
- הפחתת סיכון לשימוש באמצעים







1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.

אנשי מקצוע שאני יכול לבקשה מהם עזרה:

שם המטפל _____ טלפון _____ ביפר/טלפון חרום _____

מיון _____ כתובת _____ טלפון _____

דוגמא לתוכנית ביטחון עם נערה

תוכנית הביטחון שלי:

אסטרטגיות חיצוניות- ילדים שיכולים לעזור לי בהסחה/תמיכה חברתית

1. אתקשר לרוני לדבר איתו- 054-6412014
2. אתכתב עם יסמין בווטסאפ
3. אזמין את ירדן לשחק איתי כדורסל במגרש בבית ספר

אסטרטגיות חיצוניות- מבוגרים מהם אני יכול/ה לבקש עזרה

1. אפנה לאמא 054-6300602
2. אתקשר לאבא 0508862664
3. אלך לבית של סבתא שגרה קרוב

אנשי מקצוע שאני יכול לבקשה מהם עזרה
שם המטפל: יוסי. טלפון: 0545701555
מיון

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל. כתובת: קפלן 14 פתח תקווה . טלפון: 03-9253253

דרכים ליצור סביבה בטוחה?

1. להוציא את האמצעים האלימים מהבית
2. לתת לאמא את החפצים שאני נוהג לפגוע בעצמי

זיהוי סימני אזהרה: רגשות, מחשבות, התנהגויות, מצבים

1. רגשות: אני מיואשת
2. מחשבות: שום דבר טוב כבר לא יקרה
3. התנהגות: המנעות מללכת לבית ספר

אסטרטגיות פנימיות

1. לשמוע מוזיקה ששהיתה בבר מצוה שלי ומזכירה לי חוויה טובה
2. לרוץ בשכונה
3. לצייר

ד"ר יוסי לוי בלו, המחלקה למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי רופין

Marsha Linehan – “Reasons for Living” Intervention

מטרת ההתערבות

חיזוק הקשר של האדם לחיים בזמן משבר אובדני באמצעות זיהוי והפעלה של מקורות משמעות אישיים.

עקרונות מרכזיים

- הרחבת המודעות מעבר לכאב המיידי ולצמצום הקוגניטיבי.
- מיפוי סיבות לחיות באמצעות *Reasons for Living Inventory (RFL)*.
- לגיטימציה לכאב תוך חיזוק כוחות וערכים המקדמים הישרדות.
- שימוש אקטיבי בסיבות בזמן משבר, כחלק מתוכנית בטיחות.

היגיון טיפולי

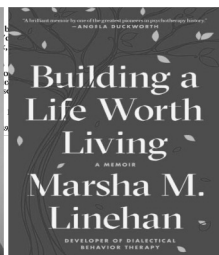
היכולת להיזכר במה שנותן משמעות, קשר ותקווה -גם כשהכאב עוצמתי — מפחיתה סיכון ומאפשרת הפרדה בין מחשבה לבין פעולה.

Fewer Reasons for Staying Alive When You Are Thinking of Killing Yourself: The Brief Reasons for Living Inventory

André Ivanoff,^{1,2} Sung Joon Jang,² Nancy J. Smyth,³ and Marsha M. Linehan⁴
Accepted: January 3, 1994

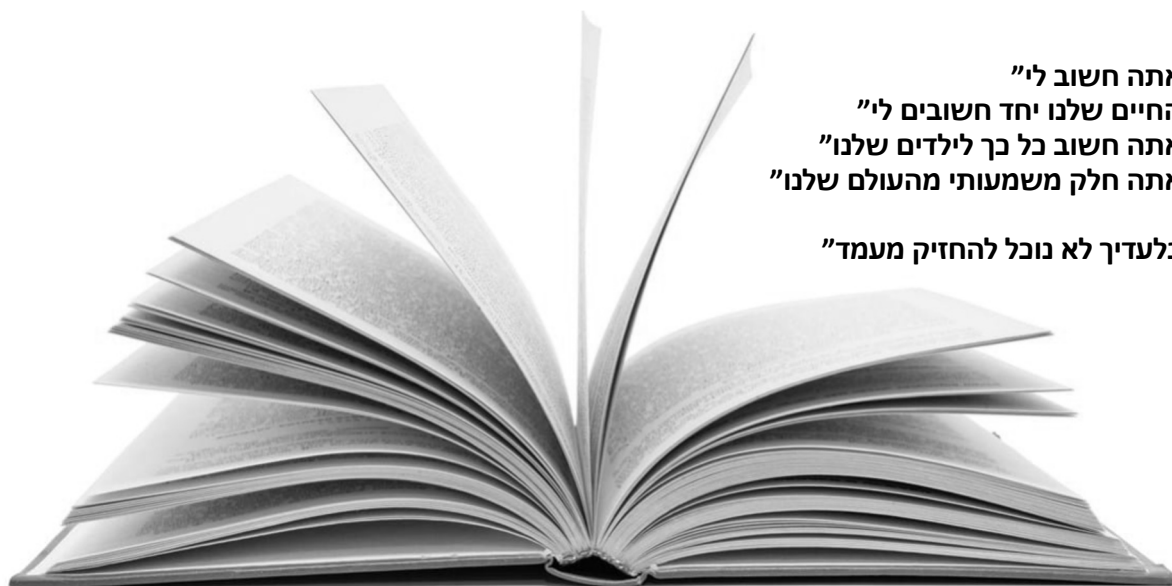
The Linehan Reasons for Living Inventory is a 48-item scale on which respondents rate how important each item would be for living if suicide were contemplated. The inventory possesses good psychometric properties and can distinguish suicidal from nonsuicidal people among shoppers, psychiatric inpatients, college students, and adolescents. As its length limits its utility in many institutional and screening settings, the purpose of this study was (1) to develop a brief form of the Reasons for Living Inventory appropriate for clinical use and (2) to examine the predictive validity of this brief measure, named the Brief Reasons for Living Inventory (BRFL), to distinguish suicidal from nonsuicidal prison inmates. Results indicate that the brief form was as good as either the Beck Depression Inventory or the Beck Hopelessness Scale at predicting suicidality in this population. Further study is needed to validate the BRFL with different institutionalized and other populations as well as to assess its ability to discriminate suicide ideators from those engaging in overt suicidal behavior.

KEY WORDS: suicide; parasuicide; Brief Reasons for Living Inventory.



איך מדגישים משמעות?

"אתה חשוב לי"
"החיים שלנו יחד חשובים לי"
"אתה חשוב כל כך לילדים שלנו"
"אתה חלק משמעותי מהעולם שלנו"
"בלעדיך לא נוכל להחזיק מעמד"



יש עוד הרבה פרקים לכתוב בספר המשותף שלנו

מה יהיה הפרק הבא שלך?
איך נוכל להמשיך לכתוב פרקים ביחד?



יאיר מחיך לעצמו, עקשן הוא פחות מדאג, זה לא בגלל החלון ששבר במרפסת, בערב החם.

"פשוט קצת יותר קשה לי לעשות דברים שפעם היה לי ממש קל, ולפעמים אני חושש להזכר בכל מה שקרה שם בכלל. אתה מבין אותי עקשן? זה קצת יותר ברור?"

יאיר מתהדר, ומקפץ ביד כדור.

"זה כמו שפעם נפילתי מהאופנים - זוכר שלא רציתי לרכב עליהם כמעט חדשים?"

"אתה ממש צודק, יאיר, ותראה, בסוף הפכת לרוכב הכי מהיר".

יצירת משמעות מחודשת לאבהות

בדין יאיר, זה אני מתכוון. לפעמים פשוט נואב לי, לפעמים אני יכול גם להתעצבן. זה מרגיש כמו סערה גדולה בתוכי, הרגע שפתאום מתפרץ, כמו גרמי פוסקור, שמתחילים בבת אחת להתפוצץ. אז אני צריך רגע או שנים, לנשם, להרגע. איך זה שהייתי חושב לי שמידי, אומר אבא במבוכה, "שאתה בכלל לא אשם, זה לא בגללך".

גדי דרח אבא פוסקמטי

אידיים: נועה קליגר

אילו ערכים תרצה לקדם ?
מה יכול להיות התפקיד שלך עכשיו - בבית, במשפחה, בקהילה?

הערכים שלנו הם התוויה לפעולה
(מירב רוט, 2023)

המרכז לחקר האבדות
והכאב הנפשי

אוניברסיטת חיפה

"אני רוצה שדורון תהיה המתאבדת האחרונה" (דפני אסף)

יוסי לוי בלז • דפני אסף

מתחת לשמיים השחורים

שיחות על כאב נפשי, אובדנות ותקווה

שיעור בהצלת חיים: דפני אסף רוצה למנוע את ההתאבדות הבאה

לפני חמש שנים התאבדה דורון אסף בת ה-18 עקב מצוקות וקשיים שהתעוררו בשירותה בצבא. אמה דפני בחרה לא להצניע את סיבת המוות כדי לשבור את קשר השתיקה בסוגיה. כיום האם מעבירה הרצאות בנושא ומדגישה: "אעשה הכל כדי שעוד אנשים לא ישלמו את המחיר"

ייעוץ ריפוי | 14:22 6/6/2012

המרכז לחקר האבדות
והכאב הנפשי

אוניברסיטת חיפה

"אני רוצה שדורון תהיה המתאבדת האחרונה" (דפני אסף)

יוסי לוי בלז • דפני אסף

מתחת לשמיים השחורים

שיחות על כאב נפשי, אובדנות ותקווה

מסבר הוא גם זמן

ללמידה והתפתחות

מסבר הוא גם זמן לשאול שאלות על משמעות:

מה אתה רוצה לעשות בעולם הזה? מה את רוצה לשנות? איזה תפקיד אתם רוצים לקחת?

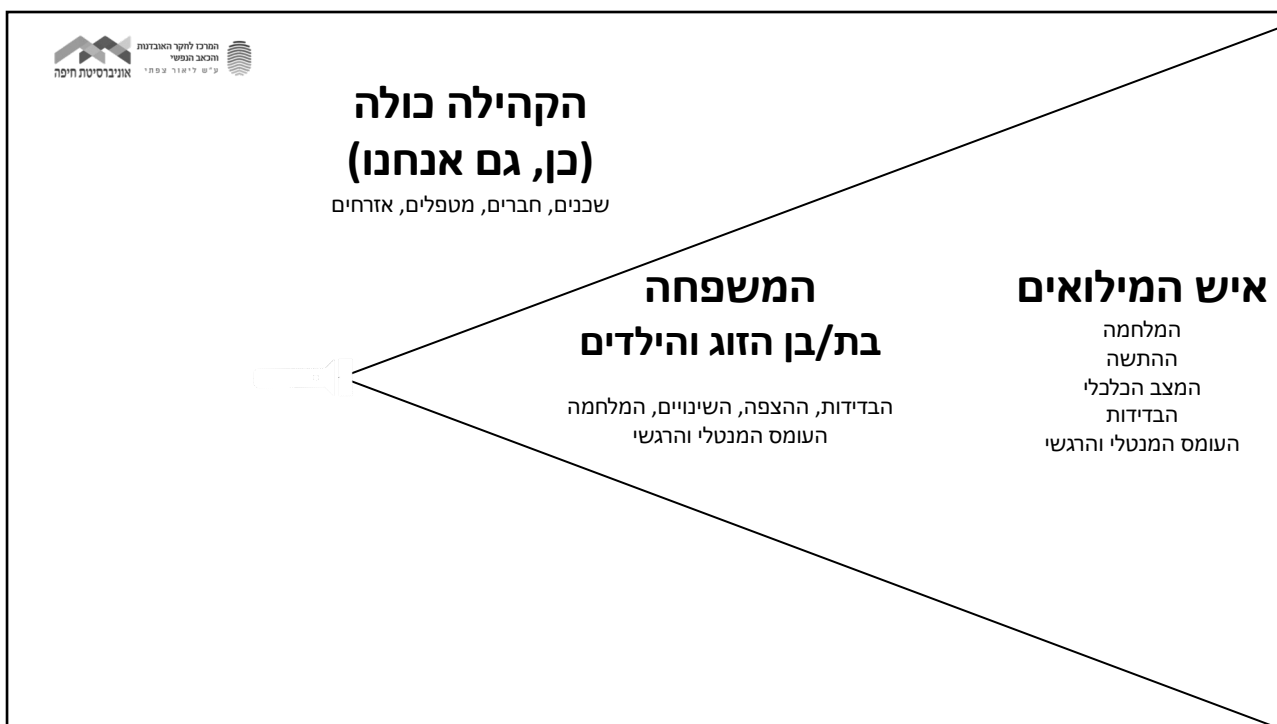
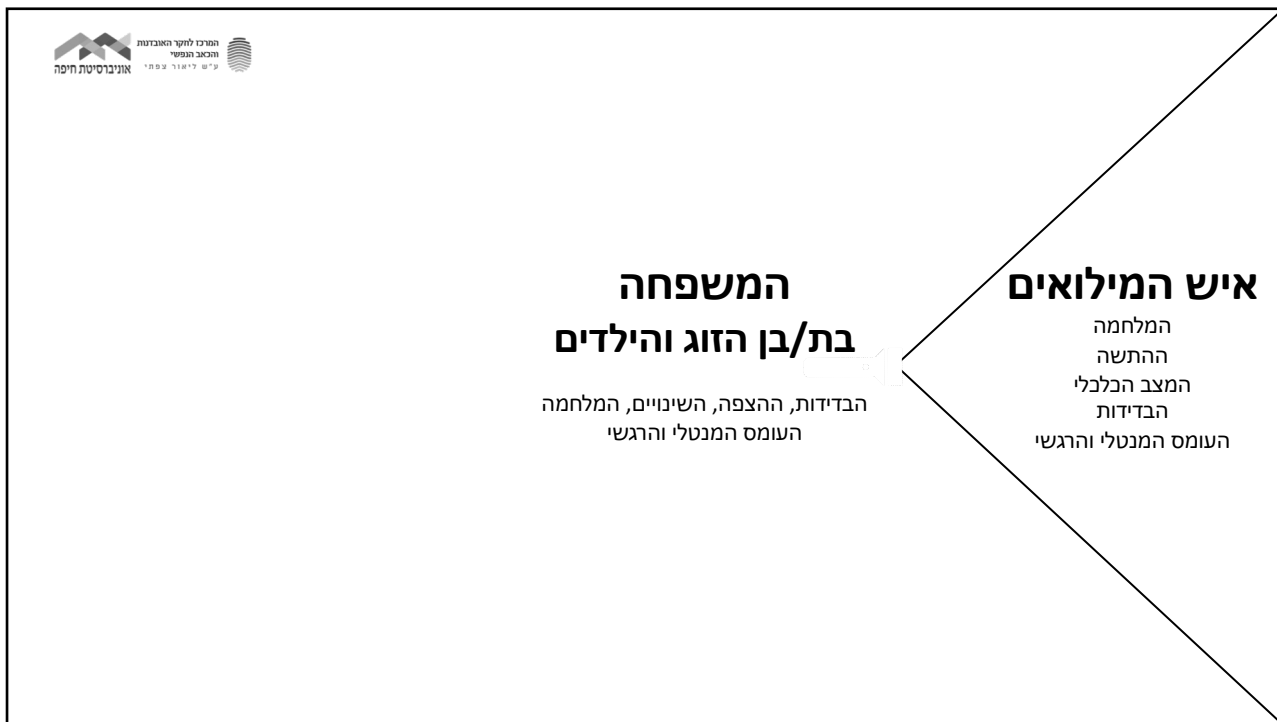
מסבר הוא גם חלון לאופקים ואתגרים חדשים, תנועה ולעיתים אפילו צמיחה

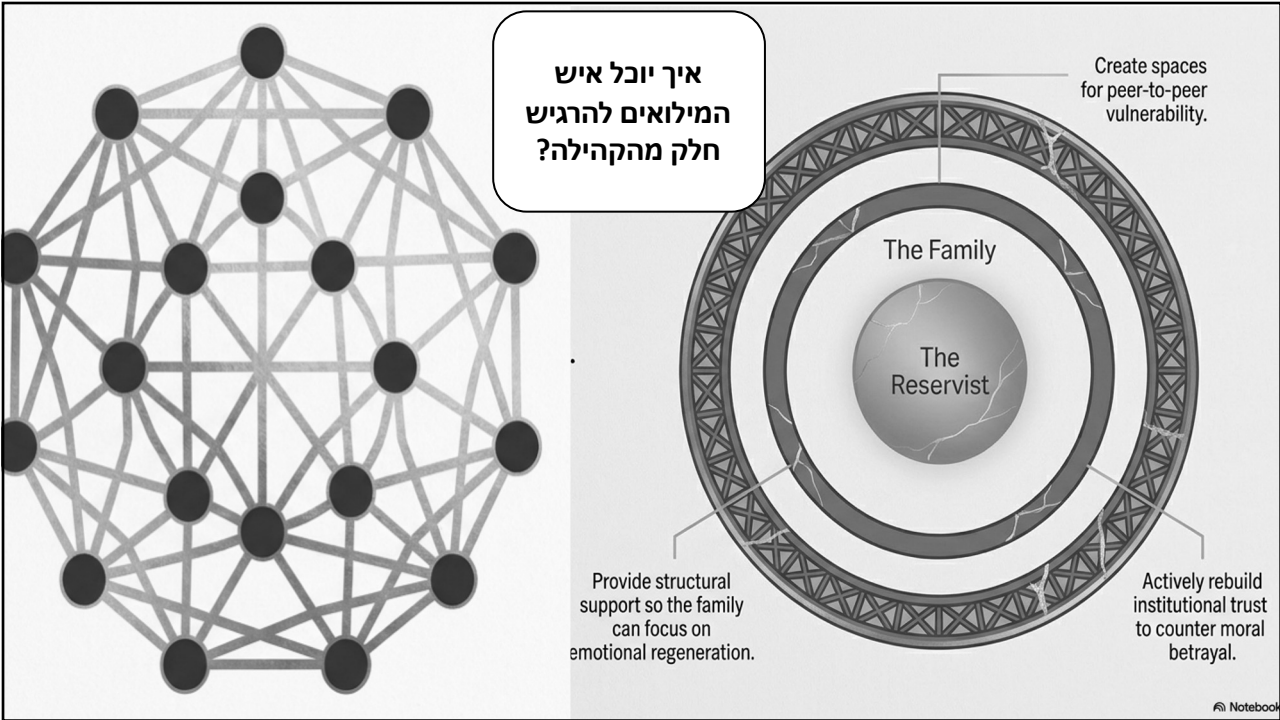
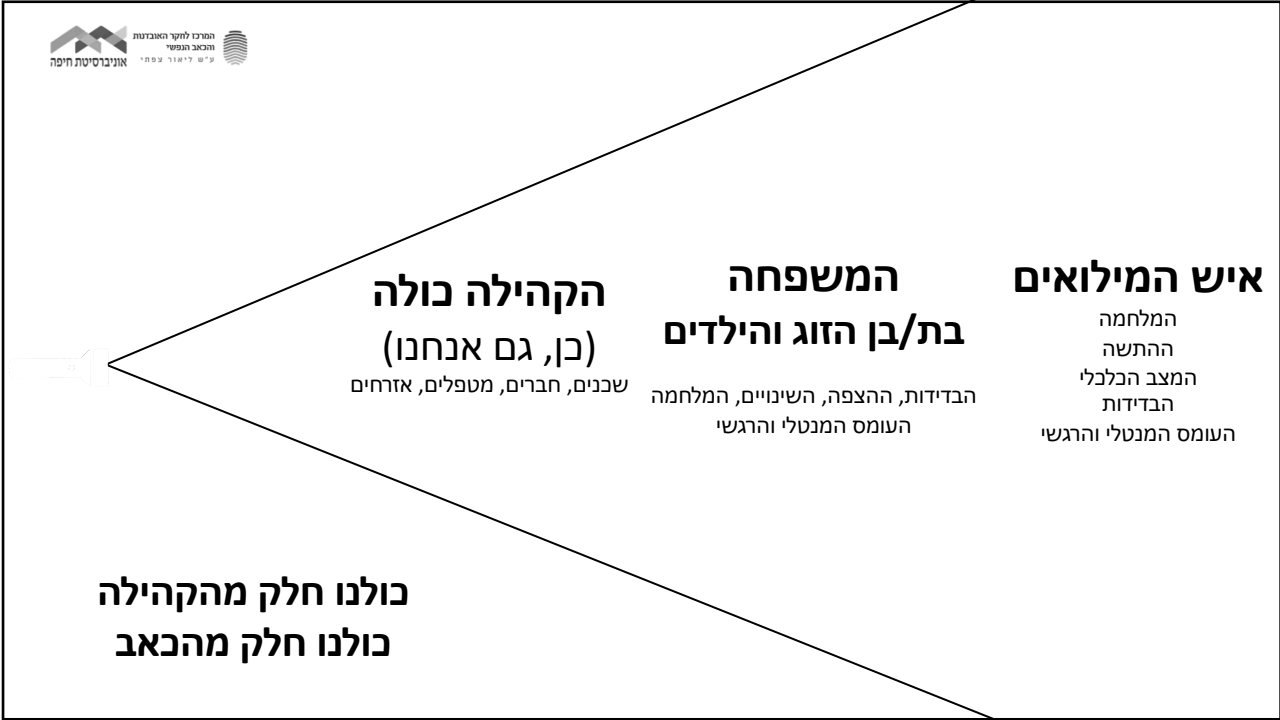
מחיר מומלץ: 106 ₪

0 0310007370 7

דאקאיד 31-73/0

הוצאת הקיבוץ המאוחד





המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי
ע"ש ליאור צפתי

חשיבות השיתוף וההתייעצות



לא להיות לבד



Desde otra perspectiva
Eva Yagor and Yoni

נקודת מבט נוספת

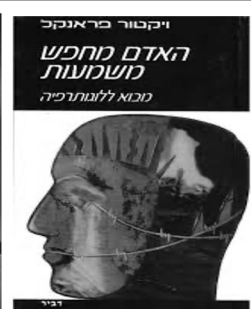
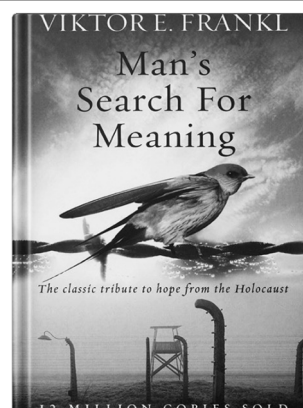
המטרה: לנצח את הבדידות



“Even the helpless victim of a hopeless situation, facing a fate he cannot change, may rise above himself, may grow beyond himself, and by doing so—change himself.

He may turn a personal tragedy into a triumph”

(Frankl, 1946, p. 146).





המרכז לחקר האובדנות
והכאב הנפשי

ע"ש ליאור צפתי



פרופ' יוסי לוי בלז

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי, אוניברסיטת חיפה
Yossil@Edu.haifa.ac.il