

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

מניעת אובדנות בקרב מתבגרים וצעירים

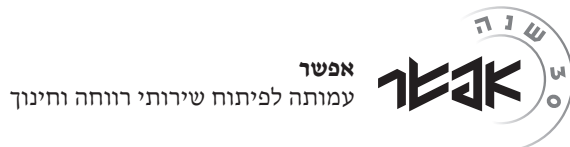
עורכים-אורחים: **פרופ' ענת ברונשטיין קלומק ופרופ' גיל זלצמן**

כרך כ"ח • 51–52

סיוון תש"ף – טבת תשפ"א

יוני-דצמבר 2020

יוצא לאור על ידי:



כתובת המערכת

מרים גילת, עמותת "אפשר"

טלפון 03-7481280

דואר אלקטרוני mgilat@efshar.org.il

המערכת אינה אחראית לדעות המובאות במאמרים ובסקירות המתפרסמות בכתב העת, שהינן על דעת המחברים בלבד.

דמי מנוי לשנה (2 גליונות) 80 ש"ח
מחיר לגיליון אחד 40 ש"ח

עמותת "אפשר"

הסניף הישראלי של האגודה הבין-לאומית לעובדים חינוכיים-סוציאליים

AIEJI – International Association of Social Educators

אתר האינטרנט www.efshar.org.il

כתב העת "מפגש" לצפייה באתר JSTOR
<https://www.jstor.org/journal/mifgash>

כל הזכויות שמורות © לעמותת "אפשר"

אין להעתיק ולהפיץ בדפוס, בדואר אלקטרוני, באינטרנט או בצילום את המאמרים שבכתב העת (כולם או חלקם) ללא אישור מפורש מהמערכת

עריכת לשון: אורלי צור

עריכת לשון של התקצירים באנגלית: פגי ויינריך

עיצוב: 2w-design.com

ISSN 0792-6820

רמת גן 2020

תוכן העניינים

5.....	דבר העורכת – רבקה איזיקוביץ'
8.....	רשימת משתתפים
	פתח דבר: מניעת אובדנות במתבגרים – איפה היינו ולאן פנינו מועדות?
10.....	ענת ברונשטיין קלומק וגיל זלצמן
	מניעת אובדנות בקרב בני נוער – צריך ואפשר
13.....	ענת ברונשטיין קלומק וגיל זלצמן
	נייר מדיניות: התוכנית הלאומית למניעת התאבדויות, משרד הבריאות
33.....	יעל פומרנץ, אורית מועלם ושישראל הרוש-עזרן
	נייר עמדה: התמודדות בתי הספר המקצועיים עם סיכון אובדני בקרב תלמידים: תמונת מצב ומבט לעתיד – ג'וי בנטוב, שי חן גל וזהבה ספיר
41.....	
	תוכניות למניעת התאבדויות בצבא
53.....	לאה שלף, אריאל בן יהודה, ישי ניר ולוסיאן טצה-לאור
	רווחה נפשית ואירועי לחץ משמעותיים כגורמי סיכון לעמדות שליליות כלפי החיים בקרב מתבגרים ובוגרים צעירים יהודים, נוצרים ומוסלמים
75.....	הלן קאקונדה-מועלם
	בין סיכון לחוסן: מאפיינים פסיכולוגיים ובין-אישיים התורמים לחשיבה אובדנית בקרב צעירים יהודים וערבים מוסלמים בבתי ספר בישראל
101.....	יוסי לוי בלז, שחר אפק, עדי ברקן ושי חן גל
	מחשבות אובדניות, ניסיונות התאבדות והתאבדויות בקרב מתבגרים להט"בים: סקירת ספרות – גבע שנקמן לכברג
129.....	
	אובדנות בקרב מתבגרים מהגרים בעולם ובישראל
149.....	ג'וי בנטוב וסנדרין בורשטיין ליפסיקס

	מחשבות אובדניות בשלב הבגרות הצומחת: המקרה של דור שני
169.....	לבני העדה האתיופית – משה ישראלשוילי ודני מנגיסטו
	תהליכי שינוי באנורקסייה נרבוזה במחלקה אשפוזית:
195.....	תפקידם של דיכאון ואובדנות – אביגל שניר, איריס שחר-לביא וסילבנה פניג
	טיפול בחשיפה ממושכת במתבגרים הסובלים
213.....	מהפרעת דחק פוסט-טראומטית ואובדנות – לילך רחמים
	טיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) במתבגרים עם התנהגות אובדנית
229.....	ופגיעה עצמית – יפעת כהן ונחמה פרסלר
	סקירת ספר
	The suicidal crisis: Clinical guide to the assessment of imminent suicide risk.
257.....	by: Igor Galynker – שירה ברזילי
	עמותת "בשביל החיים"
266.....	לתמיכה במשפחות שיקריהם התאבדו ולמניעת התאבדויות
X-I	English abstracts

דבר העורכת

כדי להציב גיליון נושאי חשוב זה, הדן במניעת אובדנות בקרב מתבגרים וצעירים, בפרספקטיבה, ברצוני לחלוק עימכם מספר עובדות והרהורים על ההיסטוריה של התופעה במובנה הרחב. זוית ראייה זו בכוחה להאיר תהליך ארוך טווח של שינוי עמדות כלפי נושא חברתי חשוב זה. היחס להתאבדות עבר תמורות במהלך המאות. מפאת חשיבותו הוא נדון רבות מכיוונים שונים והיה מאז ומתמיד שנוי במחלוקת.

בעולם הפגני העתיק, כולל ביוון וברומא, רצח עצמי נחשב למעשה של פחדנות ושל עצלנות, שננקט על ידי אנשים שלא היה להם האומץ להתמודד עם אתגרי החיים. יש להוציא מכלל זה את ההתאבדויות ההרואיות שבוצעו על ידי מפקדי צבא בכירים בעת מפלה בקרב, מחשש ליפול לידי האויב ולהפוך לקורבן לעינויים ולביזוי – דבר שהקרין על כל הקהילה שאליה השתייך המצביא המובס.

מעניין לציין שהפן של ההתאבדות שהעסיק גם את אפלטון וגם את אריסטו הוא זה החברתי; במילים אחרות, מחויבותו של הפרט המתאבד כלפי החברה והמדינה, שיוצאות ניזוקות מן המעשה עקב "השתמטותו" של המתאבד ממילוי מחויבויותיו. ביוונית עתיקה כמו גם בלטינית אין מונח שיכול להיחשב כמקביל למונח "התאבדות" – "suicide". זאת אף שברוב ערי המדינה ביוון העתיקה וברומא ראו ברצח עצמי פשע חמור (Cooper, 1989).

הדתות המונותאיסטיות התייחסו להתאבדות כחטא בל יכופר. המסורות היהודית והנוצרית מחשיבות את המעשה כפגיעה בצלם אלוהים, שבו הוא יצר את האדם. היהדות כמו גם האסלם פוסלים אותו ומפרידים בין התאבדות לבין מוות על קידוש השם (Cholby, 2011).

הנצרות הממוסדת בימי הביניים אסרה על התאבדות בגלל הפגיעה בקיום חובות האדם כלפי הבורא, שכן האל, לפי אוגוסטינוס הקדוש ותומס אקווינס, נתן לבני האדם את חייהם כמתנה. המתאבד מונע את הזכות האלוהית להכריע את משך הקיום הארצי של בני התמותה. איסור מוחלט זה התבטא ביחס מבזה לגופת המתאבד, סירוב לקבור אותו קבורה דתית והחרמת רכושו.

פילוסופים שונים בימי הביניים ראו בהתאבדות הפרה של חוקי הטבע כפי שהם מובעים בסדר האלוהי (Minois, 1999). תקופת ההשכלה התאפיינה במגוון דעות כלפי הנושא. דויד יום נקט עמדה תועלתנית. לטענתו, חרדת המוות דואגת לכך שאדם ירצה ליטול את חייו רק במצבים של סבל ואומללות בלתי נסבלים, ואיש לא יעשה זאת בקלות דעת. ואילו במצבים כאלה, טען יום, נעשה האדם לנטל על סביבתו. על כן, התאבדותו ראויה לשבח. המתנגד החריף ביותר לתופעה בתקופת ההשכלה היה עמנואל קאנט. לדעתו, הרצון השכלתני (rational will) שמצוי ביסוד הקיום המוסרי רואה בהתאבדות התקפה על עצם מקור הסמכות המוסרית (Cholby, 2011).

במאות העשרים והעשרים ואחת, התרופפות ההשפעה המגוננת של הדת והקהילתיות ההדוקה, מורכבות הקיום, חוסר היכולת של הפרט להתמודד עם מסרים ערכיים מנוגדים והחיפוש אחר משמעות ושייכות העצימו את התופעה לממדים חסרי תקדים.

מפאת קוצר היריעה אזכיר רק כמה סוגי התאבדויות נפוצים: התאבדויות על רקע אידאולוגי, למשל כמעשה מחאה; התאבדויות על רקע פטריוטי, למשל שבויים שמתאבדים כדי לא למסור סודות לאויב; התאבדות במקרה של מחלה חשוכת מרפא, ובראש וראשונה מחלת נפש (Gordon, 2016). הנפגעים העיקריים מן התמורות שהזכרתי היו הצעירים, שהתקשו למצוא עוגן במצב האנומי שאלי נקלעו. מעניין לציין שהספרות היא הבמה המרכזית, בעצם כמעט הבלעדית, שעסקה בהתאבדויות רלוונטיות לקבוצת גיל זו – התאבדויות על רקע רומנטי. אביא רק שתי דוגמאות. שייקספיר הרבה להשתמש במחזותיו בסיפורי התאבדויות בשל המרכיב הדרמתי הטמון בהם. הוא העמיק חקר בסיבות, אך מיקם את גיבוריו הטרגיים מחוץ לגבולותיה של אנגליה (רומאו ויוליה בוורונה, אופליה מ"המלט" בדנמרק), כדי לא להסתבך עם הממסד הדתי. התאבדות בקרב צעירים קוטלגה כמעשה של חולשה, של חוסר יכולת התמודדות, שזכו בימים עברו, כאמור, לגינוי מוחלט. ידועה במיוחד השערורייה שליוותה את פרסום ספרו של גתה, "ייסורי ורטור הצעיר", בסוף המאה השמונה עשרה, ספר אוטוביוגרפי בחלקו, שמציג באור אוהד ואף אצילי את התאבדותו של הגיבור בעקבות אהבתו הנכזבת. בשל ההערצה שהתעוררה בקרב הצעירים לגיבור הטרגי ואפקט ההדבקה שבא בעקבותיו, נתבע גתה לדין ציבורי. במשפטו היה חייב להתגונן בפני ההשפעה הקטלנית של ספרו. עד היום מכונה התאבדות מסוג זה "אפקט ורטור". בתקופתנו, במקביל להתרופפות המערכות החברתיות המגוננות, התרחשה המהפכה הפסיכו-רפואית, שממשיגה התאבדות, בעיקר של צעירים, כבעיה נפשית שיש להתרכז במניעתה. בעוד שבמהלך המאות הקודמות עסקו במעשה ההתאבדות, בזמנו מתמקדים באובדנות, קרי הנטייה להתאבד, על מנת למנוע את המעשה. בעוד שבעבר האחריות הייתה של הפרט, ותפקיד החברה היה להגיב, בימינו התהפכו היוצרות. הגיליון החשוב שלפנינו יסייע רבות בהבנת תהליכים מורכבים אלה ובטיפול בהם.

ולסיום, ברצוני לברך את עורכי הגיליון, פרופ' ענת ברונטשטיין קלומק ופרופ' גיל זלצמן, ולהודות להם על תרומתם החשובה לקהילה המקצועית ולבני הנוער והצעירים.

קריאה מהנה,

רבקה איזיקוביץ', עורכת ראשית

מקורות

- Cholby, M. (2011). *Suicide: The philosophical dimensions*. Peterborough, ONT: Broadway.
- Cooper, J. M. (1989). Greek philosophers on euthanasia and suicide. In B. Brody (Ed.), *Suicide and euthanasia: Historical and contemporary themes* (pp. 9–38). Dordrecht: Kluwer.
- Gordon, D. (2016). From act to fact: The transformation of suicide in western thought. *Historical Reflections*, 42(2), 33–51.
- Minois, G. (1999). *History of suicide: Voluntary death in western culture*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

לפרסום מאמרים בגיליון מיוחד של כתב העת:
מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית בנושא:

ילדות והתבגרות דיגיטלית: מקומם של המדיה הדיגיטליים בחייהם של ילדים ובני נוער

עורכת-אורחת: **פרופ' נלי אליאס**, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

המפגש הראשון של הילדים עם המדיה הדיגיטליים מתחיל כבר בלידה כאשר תמונותיו של הרך הנולד מופצות באופן מיידי ברשתות החברתיות. במהלך השנה הראשונה לחייהם התינוקות מתחילים לצפות בערוצי הטלוויזיה המיועדים לגיל הרך ולהתעניין במכשירים הדיגיטליים של הוריהם, ולקראת גיל שנתיים הם מתעצבים לצרכני מדיה בעלי טעמים והעדפות ברורים. החיים הדיגיטליים של הילדים הופכים לאינטנסיביים יותר ויותר ככל שהם גדלים, כאשר כל שלב התפתחותי מתאפיין בקפיצה נוספת בהיקף ומגוון השימושים במדיה השונים. יתרה מזאת, לקראת סוף בית הספר היסודי הילדים לא רק מנהלים חיים חברתיים עשירים ורציפים ברשתות השונות אלא גם הופכים בהדרגה ליצרני תוכן באינטסגרם, טיק-טוק ויוטיוב ומגבשים את זהותם כמשתמשים מושבעים בפלטפורמות השונות. מגמות אלה ימשיכו ללוות אותם לאורך כל גיל ההתבגרות תוך שהן מציבות אתגרים לא מבוטלים בפני הורים ומחנכים.

גיליון מיוחד זה של כתב העת "מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית" יתמקד בסוגיות השונות הרלבנטיות למקום של המדיה הדיגיטליים בילדות ובתהליך ההתבגרות. לגיליון ניתן להגיש מאמרים מדעיים מקוריים המבוססים על מחקרים אמפיריים (כמותניים ואיכותניים) ממגוון רחב של הדיסציפלינות (תקשורת, חינוך, עבודה סוציאלית, פסיכולוגיה, סוציולוגיה, אנתרופולוגיה ועוד) ותוך התמקדות בתחומים הבאים:

< **ילדים, בני נוער ומדיה** – השלכות קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות של השימוש במדיה בכל שלבי הילדות וההתבגרות; יחסים דיגיטליים; ההשפעות השליליות של המדיה (כמו התמכרויות, פגיעות וניצול מיני) והדרכים לצמצומן; ילדים כצרכני ויצרני תוכן.

< **הורים ומדיה** – הורות דיגיטלית; תיווך תקשורת הורי; שיתופי הורים ברשת (sharenting); יחסי הורים-ילדים בסביבה רווית מדיה; הסחה הורית שמקורה במסך (parental screen distraction).

< **מערכת החינוך ומדיה** – ההשלכות החברתיות והפסיכולוגיות של הלמידה מרחוק; בריאות וחרמות בסביבה הדיגיטלית, אוריינות דיגיטלית.

היקף המאמר – עד 25 עמודים ברווח כפול. מצ"ב הנחיות מלאות לכתבת מאמרים ל"מפגש" את המאמרים יש לשלוח למערכת "מפגש": מרים גילת mgilat@efshar.org.il
לקבלת מידע נוסף ולהתייעצות ניתן לפנות לעורכת-האורחת של הגיליון המיוחד:
פרופ' נלי אליאס enelly@bgu.ac.il

מועד אחרון להגשת המאמרים: 31 במאי 2021

גיליונות "מפגש" לצפייה באתר jstor

רשימת משתתפים

עורכים-אורחים

פרופ' ענת ברונשטיין קלומק (Ph.D.), ראשת תוכנית התואר השני בפסיכולוגיה קלינית, בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה

פרופ' גיל זלצמן (M.D., M.H.A.), מנהל המרכז לבריאות הנפש גהה; ראש החוג לפסיכיאטריה, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב; יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות; נשיא האקדמיה העולמית לחקר האובדנות (IASR)

כותבי מאמרים

שחר אפק (M.A.), המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי ותוכנית המוסמך לתואר שני בפסיכולוגיה קלינית, המרכז האקדמי רופין

ד"ר סנדרין בורשטיין ליפסיקס (Ph.D.), החוג לפסיכולוגיה חינוכית, המכללה האקדמית תל-אביב יפו

ד"ר ג'וי בנטוב (Ph.D.), החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה; החוג לפסיכולוגיה, המסלול האקדמי, המכללה למנהל

ד"ר אריאל בן יהודה (M.D.), מחלקת בריאות הנפש, חיל הרפואה, צה"ל

פרופ' ענת ברונשטיין קלומק

עדי ברקן, המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי, המרכז האקדמי רופין

שיראל הרוש-עזרן, מנהלת אזור מרכז-צפון, היחידה למניעת אובדנות, משרד הבריאות

פרופ' גיל זלצמן

ד"ר שי חן גל (Ph.D.), עמותת ת.ל.מ., מקבוצת עמל ומעבר

ד"ר לוסיאן טצה-לאור (M.D.), מחלקת בריאות הנפש, חיל הרפואה, צה"ל

פרופ' משה ישראלשוילי (Ph.D.), בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל-אביב

ד"ר יפעת כהן (M.D.), פסיכיאטרית ילדים ונוער ופסיכותרפיסטית; מנהלת מכון "אופק" ללימוד וטיפול DBT

פרופ' יוסי לוי בלז (Ph.D.), המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי ותוכנית המוסמך לתואר שני בפסיכולוגיה קלינית, המרכז האקדמי רופין

אורית מועלם, מנהלת אזור מרכז-דרום, היחידה למניעת אובדנות, משרד הבריאות
דני מנגיסטו (M.A.), מנהל "שותפות חברתית-קהילתית לאוכלוסיית יוצאי אתיופיה", מוקד קליטה עירוני, עיריית אשדוד

ד"ר ישי ניר (M.D.), מחלקת בריאות הנפש, חיל הרפואה, צה"ל

ד"ר זהבה ספיר (Ph.D.), האגף להכשרה מקצועית, משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים

יעל פומרנץ, סגנית מנהלת היחידה למניעת אובדנות, משרד הבריאות

פרופ' סילבנה פניג (M.D.), מנהלת המחלקה לרפואה פסיכולוגית, מרכז שניידר לרפואת ילדים; הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב

ד"ר נחמה פרסלר (Ph.D.), פסיכולוגית קלינית מדריכה; מנהלת מכון "אופק" ללימוד וטיפול DBT

ד"ר הלן קאקונדה-מועלם (Ph.D.), המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין

ד"ר לילך רחמים (Ph.D.), בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה; מרכז "חוסן" ע"ש כהן האריס מיסודה של העמותה לילדים בסיכון

ד"ר איריס שחר-לביא (Ph.D.), פסיכולוגית קלינית, מרכז שניידר לרפואת ילדים

ד"ר לאה שלף (Ph.D.) (מיל'), מחלקת בריאות הנפש, חיל הרפואה, צה"ל

ד"ר אביגל שניר (Ph.D.), פסיכולוגית קלינית, מרכז שניידר לרפואת ילדים

ד"ר גבע שנקמן לכברג (Ph.D.), פסיכולוג קליני, בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה

סקירות ספרים

ד"ר שירה ברזילי (Ph.D.), המחלקה לרפואה פסיכולוגית, מרכז שניידר לרפואת ילדים; הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב

פתח דבר

מניעת אובדנות במתבגרים – איפה היינו ולאן פנינו מועדות?

אנו שמחים מאוד על ההזמנה לערוך גיליון בעברית בנושא מניעת אובדנות בקרב מתבגרים. בהזדמנות זו ברצוננו להודות לפרופ' רבקה איזיקוביץ', העורכת הראשית, ולמרים גילת המסורה, שעסקה במקצועיות ובמסירות בניהול ובהפקה. תענוג היה לעבוד איתכן. תודה מיוחדת לפרופ' רמי בנבנישתי, אשר יצר את הקשר בינינו לבין מערכת כתב העת. הגיליון כולל מאמרים אשר מקיפים היבטים שונים של מניעת אובדנות בגיל ההתבגרות. מיטב המומחים בארץ התגייסו למשימה החשובה של הפצת הידע בתחום אובדנות בקרב בני הנוער, ועל כך נתונה הערכתנו מעומק הלב. כתב עת בעברית אשר עוסק בנושא של מניעת אובדנות בקרב מתבגרים אינו מובן מאליו. בישראל מתאבדים מדי שנה כ-400 בני אדם, מתוכם כ-100 צעירים עד גיל 18. ישנה עדיין סטיגמה על המתאבדים ובני משפחותיהם, אשר מעכבת ואף מונעת מהם לקבל טיפול. קיימים מיתוסים רבים בנושא של אובדנות בקרב צעירים, ביניהם שאובדנות אינה ניתנת למניעה, ושאסור לשאול מתבגרים על אובדנות, משום שזה "יכניס להם רעיונות לראש". שניהם שגויים מהיסוד. עד לפני פחות מעשור עוד היינו צריכים לשכנע אנשי מקצוע שעבדו עם מתבגרים כי המחקרים בעולם מראים שמותר ואף הכרחי לשאול מתבגרים על אובדנות. תהליך השכנוע היה מאתגר בשל החרדה המובנת שהוא העלה, ולשמחתנו המצב כיום שונה מאוד. אנו סבורים כי כיום, גם מי שאינו מעז לשאול על אובדנות, מבין שהכרחי שמישהו אחר יעשה זאת.

לפני שנים בודדות התחלנו להכשיר אנשי מקצוע בעבודה טיפולית ייחודית של מניעת אובדנות. מטפלים עבדו תמיד עם מתבגרים בסיכון אובדני, אך בדרך כלל ללא הכשרה ייעודית בתחום. הכשרת אנשי המקצוע היא תהליך ארוך, שיתרום למניעת אובדנות ולתחום של עבודה טיפולית בבריאות הנפש בכלל. מטפל שמסוגל לדבר עם מתבגר על אובדנות וכאב נפשי בלתי נסבל ולהיות אמפתי למשאלת המוות שלו, הוא מטפל שיכול לדבר עם מתבגר על כל דבר. מטפל כזה יכול להבין באופן דינמי את מקור האובדנות, אך בו-זמנית הוא גם יודע לעבוד פרקטית כדי לשמור על חייו של המתבגר. גיליון זה משמש כהזדמנות לקרוא לאנשי מקצועות טיפוליים

נוספים להתגייס לעשות שינוי בתחום ולהרחיב את עיסוקם למניעת אובדנות. אומנם לא כל מטפל חייב להתמחות בכל התחומים, אך האובדנות נכנסת לחדרי הטיפול במתבגרים ללא הזמנה, ולכן חשוב שכל איש מקצוע יהיה מוכן להתמודד עימה אישית ומקצועית.

מחשבות פסיביות על מוות ואקטיביות על התאבדות נפוצות מאוד בגיל ההתבגרות. עם זאת, מחשבות אובדניות עם כוונה (intent) ותוכנית (plan) אינן נורמטיביות ומעידות בדרך כלל על סיכון גבוה. הבשורה הטובה היא שהתנהגות אובדנית ניתנת למניעה, ולכן יכול להיווצר פער בין המחשבה האובדנית לבין ההתנהגות, שבו אנו יכולים וצריכים לעבוד. אין ספק שנושא הטיפול באובדנות במתבגרים מעורר חרדה רבה בקרב אנשי מקצוע. העבודה הקלינית עם מתבגרים אובדניים מאתגרת ואינה פשוטה. עם זאת, היא מלאת תקווה ואופטימיות, כיוון שמתבגרים אובדניים חשים דו-ערכיות כלפי החיים והמוות, ובתוכה ניתן לעבוד. יש במתבגרים האובדניים כוחות שדוחפים אותם לחיות, אך באופן אחר מזה שהם חיים כיום. המסר למתבגרים שאיתם אנו עובדים צריך להיות שלא ננטוש אותם או ניבהל מדי כאשר ירגישו אובדניים, אלא להפך – נישאר, נכיל, נכבד ונלחם יחד איתם נגד האובדנות. על אנשי המקצוע להשתמש בכלים ומיומנויות מקצועיים שבעזרתם ילמדו המתבגרים להתמודד עם האתגרים העומדים בפניהם. כישורים ומיומנויות רגשיים, התנהגותיים, קוגניטיביים, גופניים ובין-אישיים יסייעו להם בהתמודדות, והם לא יזדקקו לאובדנות כפתרון. חשוב להדגיש כי במהלך ההתערבות איננו בהכרח עוזרים בשינוי מציאות החיים של המתבגר, אך אנו מתחייבים לתמוך בו ולנסות לשפר את יכולות ההתמודדות שלו, וזו תקווה גדולה כשלעצמה. אנו מאמינים כי חוויית ה"ביחד" והתקווה שמייצר הקשר הטיפולי מצילות חיים.

האתגר בעבודה עם מתבגרים אובדניים הוא שמטפלים מכל הגישות והתאוריות צריכים ללמוד להתמקד במניעת אובדנות כשיש בכך צורך. במובן מסוים, העיסוק במניעת אובדנות בקרב מתבגרים מחייב את המטפלים למסלול של כילול (אינטגרציה) בפסיכותרפיה, ושינוי זה צריך להתרחש במודעות ובמקצועיות. המסר שלנו הוא שכאשר קיימת סכנה אובדנית, אנו מוכרחים להתגייס ולהפנות את זמננו ומשאבינו לסיוע במניעה. ב-DBT (Dialectical behavior therapy) מצוין כי העיסוק בתכנים של אובדנות חייב לעבור למקום ראשון בסדר העדיפויות בתהליך הטיפולי. עיקרון זה נכון בעינינו בכל סוג טיפול או התערבות.

באשר להורים, אחד הדברים הקשים ביותר עבורם הוא לגלות כי לבנם או לבתם יש מחשבות או התנהגות אובדניות. הדברים מציפים רגשות קשים ביותר, ויש לטפל בהם ובמערכת, ולא רק במתבגר עצמו. במסגרת העבודה עם ההורים, חשוב לנסות לראות במשבר הזדמנות לשינוי. שינוי בדרך כלל איננו תהליך פשוט, אך הוא אפשרי. חיוני לעזור להורים להכיר באובדנות ולשתף פעולה עם אנשי המקצוע. יש להסביר להם כי היעילות הטיפולית משתפרת משמעותית כאשר פונים לאיש מקצוע, מאבחנים אובדנות מוקדם ומשתפים פעולה בהתערבות. רפואה מונעת מצליחה לשמחתנו גם בבריאות הנפש. אם יש להורים ספק, רצוי לעודד אותם לשמוע דעות

נוספות, ובעקבותיהן לקבל החלטה אמיצה לטפל במניעת אובדנות, ולא לקוות או לחכות שהיא תעבור מעצמה, משום שדבר זה עשוי להיות מסוכן.

בגיליון הנוכחי תמצאו מידע רב ועדכני בתחום האובדנות במתבגרים. התוכנית הלאומית למניעת אובדנות מגדירה מתבגרים כאחת מקבוצות הסיכון. התוכנית הלאומית עובדת בשלוש רמות מניעה, המפורטות במאמר הפתיחה (ברונשטיין קלומק וזלצמן).

לאחר מכן מוצג נייר מדיניות של משרד הבריאות (פומרניץ, מועלם והרוש-עזרן), שהוא משמעותי ביותר ביצירת רצף טיפולי מיטבי בכל מה שקשור במניעת אובדנות בקרב מתבגרים בכלל ומתבגרים במערכת החינוכית בפרט. כמו כן, מוצגות דוגמה לתוכנית למניעת אובדנות בבתי הספר של משרד הכלכלה (בנטוב, חן גל וספיר) וכן דוגמה לתוכנית לאומית של צה"ל, שהייתה והיא עדיין דוגמה לתוכנית יעילה, המהווה מודל לצבאות אחרים בעולם (שלף, בן יהודה, ניר וטצה-לאור). הגיליון כולל גם מאמר של קאקונדה-מועלם על רווחה נפשית ואירועי לחץ משמעותיים כגורמי סיכון לעמדות שליליות כלפי החיים. הוא ממשיך בסדרת מאמרים (לוי בלז, אפק, ברקן וחן גל; שנקמן; בנטוב ובורשטיין ליפסיקס; ישראלשילי ומנגיסטו; שניר, שחר-לביא ופניג; רחמים), אשר מציגים גורמי סיכון לאובדנות, כולל גורמי סיכון פסיכולוגיים, וכאלו הקשורים ללהט"בים, הגירה, הפרעות אכילה ופוסט-טראומה. בנוסף, מוצג ה-DBT, שהוא התערבות טיפולית ממוקדת במניעת אובדנות שהוכחה מחקרית (כהן ופרסלר). הגיליון מסתיים בסקירת ספרו של איגור גלינקר בנושא סינדרום המשבר האובדני (ברזילי).

לאן פנינו מועדות בתחום מניעת האובדנות? להמשיך להאמין ולקוות שאובדנות בקרב מתבגרים ניתנת למניעה; להילחם למען החזרת התוכנית הלאומית בפריסה ארצית ובמשאבים הנדרשים. עלינו להמשיך להכשיר את כל אנשי המקצוע בארץ מכל התחומים הטיפוליים והייעוציים לעסוק בהערכת סיכון לאובדנות, מניעתה וטיפול בה. כמו כן, אנו זקוקים למחקר נרחב אשר ילווה את התוכנית הלאומית למניעת אובדנות. לסיכום, העבודה עוד רבה, אבל התחיל תהליך שינוי משמעותי ומרגש, וחשוב שנמשיך אותו בהקדם ובכל הכוח. אנו מנצלים את ההזדמנות להזמין כל מי שיש לו מחשבה, רעיון או יוזמה בתחום של מניעת אובדנות בקרב מתבגרים בארץ ליצור עימנו קשר. תמיד נשמח לעשות עוד למען המטרה הנעלה.

אנו מאחלים לכם קריאה נעימה ומעשירה,
ענת ברונשטיין קלומק וגיל זלצמן, עורכים-אורחים