

תמיכה במצבים קריטיים



התמודדות עם אבל בעקבות התאבדות

כאשר אדם אהוב מתאבד, זה נורמלי להרגיש הלם, בלבול, כעס, עצב או כל שילוב של רגשות. אלה שנותרו מאחור יכולים לעתים קרובות להתקשות בהתמודדות לא רק עם אובדן של מישהו קרוב אליהם, אלא גם עם האתגר להשלים עם איך ולמה זה קרה.

התאבדות יכולה להשפיע על כל המגדרים, הגילאים, העדות והקהילות. קבוצות מסוימות עשויות להיות בסיכון גבוה יותר מאחרות, אך התאבדות אינה מפלה. תהליך האבל לאחר התאבדות הוא תהליך מורכב. לפעמים נראה שזה תהליך שאין לו סוף, ושאינן התקדמות. ייתכנו בעיות וימים קשים, אבל אם אתם או מישהו שאתם מכירים חווה אבל בעקבות התאבדות, התנחמו בידיעה שיש צעדים שאתם יכולים לנקוט שעשויים לעזור להקל על המועקה הזו.



קבוצות מסוימות עשויות להיות בסיכון גבוה יותר מאחרות, אך התאבדות אינה מפלה.

איך תעזרו לעצמכם להתמודד עם אבל בעקבות התאבדות



- מצאו קבוצת תמיכה. ישנם משאבים רבים זמינים וניתן למצוא אותם באמצעות סוכנויות כמו הקרן האמריקאית למניעת התאבדות, אליה ניתן לגשת באופן מקוון בכתובת www.afsp.org.
- הביעו את הרגשות שלכם כשצריך, השארו בשקט כשתרצו.
- פנו לעזרה מקצועית. זה בסדר לבקש עזרה.
- קחו את כל הזמן שאתם צריכים כדי להתאבל. התאזרו בסבלנות. אל תהיו קשים מדי עם עצמכם.
- האבל שלכם הוא ייחודי לכם; אף אחד לא יכול להגיד לכם איך אתם צריכים להרגיש או כמה זמן תהליך האבל צריך לקחת.
- אל תמהרו לקבל החלטות חשובות ומשנות חיים.

איך תעזרו לאחרים להתמודד עם אבל בעקבות התאבדות



- מה להגיד: דברים פשוטים, כנים וישירים כמו "אני משתתפת/בצערך" או "מה אני יכול/ה לעשות כדי לעזור?"
- מה לא להגיד: דברים חסרי-משמעות ולא נעימים כמו "אני יודעת/בדיוק איך אתה מרגיש", "לפחות הם לא סובלים יותר" או "אל תדאג/י, תמצא/י מישהו/מישהי אחר/ת".
- הציעו לעזור במטלות יומיומיות ומחויבויות כמו סידורים מחוץ לבית, האכלה או הוצאה לטיפול של חיות מחמד, כיסוח הדשא וכו'.
- היו מודעים לכך שאולי נראה שהצער שלהם חלף, אך ייתכן שהם עדיין זקוקים לעזרתכם ולתמיכה שלכם למשך תקופה ממושכת.
- הבינו שיתכן שהם חווים שפע של רגשות מסובכים בבת אחת.
- הישארו בקשר. גם אם אתם לא כל כך יודעים מה להגיד או לעשות, פשוט היו נוכחים ושמרו על קשר קבוע.
- הנה מה שהקרן האמריקאית למניעת התאבדות ממליצה לכם לעשות במקרה שמישהו מראה סימנים של אובדנות (או אפילו ממש מזכיר מחשבות על התאבדות).

נהלו שיחה כנה



1. דברו איתם בפרטיות
2. הקשיבו לסיפור שלהם
3. תגידו להם שאכפת לכם מהם
4. שאלו אותם ישירות אם הם חושבים על התאבדות
5. עודדו אותם לפנות לטיפול או ליצור קשר עם הרופא/ה או המטפלת/ת שלהם
6. הימנעו מדיון על ערך החיים, ממצעור בעיותיהם או מתן עצות

אם מישהו/מישהי אומרים שהם שוקלים להתאבד



- קחו אותם ברצינות
- הישארו איתם
- עזרו להם להיפטר מאמצעים קטלניים
- התקשרו ל-988 למוקד החירום למניעת התאבדות על ידי חיוג המספר 988.
- שלחו הודעה בחינם למספר 988 ליועצ/ת משבר מיומנים ממוקד החירום למניעת התאבדות, 24/7
- לוו אותם לשירותי בריאות הנפש או לחדר מיון. כפי שהוזכר מוקדם יותר, תהליך האבל לאחר התאבדות הוא תהליך מורכב.

אם יש לכם מחשבות על פגיעה עצמית או באחרים - או שאתם מכירים מישהו עם מחשבות כאלה - פנו מיד לעזרה. אם אתם או מישהו שאתם מכירים נמצא בסכנה מיידית, חייגו **100** - או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר. כדי להשיג יועץ בזמן משבר, התקשרו ל-988 קו החיים הלאומי למניעת התאבדות (שנודע בעבר כ-מוקד הלאומי למניעת התאבדות) בטלפון **988** או **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). תוכלו גם לשלוח הודעת טקסט ל-988 או לשוחח בצ'אט בכתובת 988.lifeline.org. קו החירום מספק תמיכה 24/7 בחינם תוך שמירה על סודיות.*



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אם יש לכם מחשבות על פגיעה בעצמכם או באחרים - או שאתם מכירים מישהו עם מחשבות כאלה - פנו מיד לעזרה. אם אתם או מישהו שאתם מכירים נמצא בסכנה מיידית, התקשרו אל מוקד החירום (המספר בארה"ב הוא 911 ובישראל 100 מטלפון קווי או 112 מכל טלפון סלולרי, גם אם הוא נעול או ללא כרטיס סים) - או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר. כדי להשיג יועץ בזמן משבר, התקשרו ל-988 קו החיים הלאומי למניעת התאבדות (שנודע בעבר כ-מוקד הלאומי למניעת התאבדות) בטלפון 988 או 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). תוכלו גם לשלוח הודעת טקסט ל-988 או לשוחח בצ'אט בכתובת 988.lifeline.org. קו החירום מספק תמיכה 24/7 בחינם תוך שמירה על סודיות.*

המוקד מספק שירותי טלפון של מוקד משבר באנגלית ובספרדית ומשתמש בפתרונות Language Line כדי לספק שירותי תרגום בלמעלה מ-250 שפות נוספות לאנשים המתקשרים ל-988. אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת/ת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.