



כל 40 שניות:

בואו נהפוך אובדנות למשהו שאנחנו דנים בו - ומונעים

היום העולמי למניעת התאבדויות הוא 10 בספטמבר



התאבדות היא הסיבה הרביעית המובילה של מוות לאנשים בגילאי 12-29.²

בזמן שלוקח לצחצח שיניים בבוקר, אדם מת בהתאבדות. בזמן שלוקח למלא קומקום תה או קנקן קפה, אחר מת. זה נתון מדהים. כל 40 שניות ברחבי העולם, חייו של מישהו מסתיימים כך.¹ על כל אדם שמת, כ-20 שורדים ניסיון התאבדות.²

התאבדות היא בעיית בריאות עולמית. אבל לא מרבים לדון בה בגלוי. שתיקה, או אפילו לחישות, יכולות להוסיף לסטיגמה. זה יכול לגרום לרגשות בושה לאנשים ששרדו ניסיון התאבדות או איבדו מישהו בהתאבדות. במקום זאת, חשוב להראות לאחרים שאכפת לנו. נקשיב ללא שיפוט ונעזור להם לקבל תמיכה כשהם צריכים אותה.

תוהה מה עליך לומר או לעשות אם אתה מודאג לגבי מישהו? רוצה להראות תמיכה בקהילה שלך? הנה כמה רעיונות לתחילת העבודה.

1 ל-100

אנשים מתים בהתאבדות.³

מכירים מישהו שהיה יותר מבודד לאחרונה?

בדוק לשלומם.

המגיפה הפכה את השמירה על קשרים לקשה יותר. פניה למישהו יכולה לעשות הבדל גדול.

הכר את סימני האזהרה

כשמישהו שוקל ליטול את חייו בהתאבדות, הוא עלול לאיים לעשות זאת ולחפש שיטות ואמצעים. הם עשויים לומר דברים כמו, "אף אחד לא יתגעגע אליי כשאני לא אהיה." הם עשויים להיפרד מבני משפחה וחברים ולמסור דברים שאכפת להם מהם.⁴ ייתכן שתראה גם שינויים קיצוניים במצב הרוח, חרדה מוגברת או כעס או זעם מוגבר.^{5,6}

יש גם כמה גורמי סיכון שכדאי לדעת:⁴

- חווה דיכאון או הפרעת שימוש בסמים
- הישרדות לאחר ניסיון התאבדות קודם
- להיות מבודד חברתית
- לסבול ממחלה או כאב מתמשכים
- לאחר שחווה התעללות, טראומה, מלחמה, אלימות או אפליה
- חווה מצוקה קשה כמו: פרידה או אובדן של אדם אהוב

חפש דרכים לעזור בקהילה שלך

שקול להתנדב בארגון למניעת התאבדויות. אולי הם צריכים אנשים שיענו לטלפונים. ייתכן שתוכל גם להציע תמיכה בדרכים אחרות, כגון: הפצת מודעות באירועים קהילתיים. חפש ארגונים אחרים שעשויים לעזור גם לאנשים בסיכון. ארגוני נוער, הזדמנויות חונכות ותוכניות החלמה עשויים להיות מקומות טובים לפנות אליהם.

תכונן לשיחה קשה

אם אתה חושב שמישהו שוקל להתאבד, שאל אותו. לשאול מישהו ישירות, "האם חשבת לפגוע בעצמך או להתאבד?" לא יכניס את הרעיון לראש שלהם. חשוב לדבר ולהקשיב בחמלה, ללא שיפוטיות. התאבדות ניתנת למניעה.^{4,6} אל תרצו להם על ערך החיים, ואל תגידו להם אם התאבדות היא נכונה או לא.⁶ במקום זאת, הקשיבו. אתה יכול לשאול שאלות במידת הצורך, אך הקפד לא להפריע.⁶

קבל עזרה מקצועית

אם האדם מבקש ממך לשמור את זה בסוד, הסבר מדוע חשוב לקבל את הטיפול שהוא צריך מיד. למרות ששיחה איתך עשויה להועיל עבורם, אינך חייב לעשות הכל בעצמך. עודד את האדם איתו אתה מדבר לחפש תמיכה מקצועית. הם יכולים לדבר עם רופא או איש מקצוע בתחום בריאות הנפש.⁴ אם אתה חושש שהם בסכנה, אל תשאיר אותם לבד. חפש עזרה מקו משבר או משירותי חירום, והסר כל שיטה שעלולה לשמש כדי לגרום נזק.^{4,6}



סרוק את הקוד הזה כדי למצוא מידע נוסף על מניעת התאבדות בכתובת [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com).

עם יותר מודעות ומאמצים למנוע התאבדות, לא נצטרך לאבד אדם כל 40 שניות. קח רגע לשקול מה אתה יכול לעשות כדי לעשות שינוי חיובי.

יחד, נוכל לעשות שינוי.

Optum

1. World Health Organization (WHO). התאבדות: אדם אחד מת כל 40 שניות. 9. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). נצפה ב-28 ביוני 2022.
2. WHO. מניעת התאבדות. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). נצפה ב-28 ביוני 2022.
3. WHO. אחד מכל 100 מקרי מוות הוא בהתאבדות. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). נצפה ב-28 ביוני 2022.
4. WHO. האם אתה מכיר מישהו שאולי שוקל להתאבד? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. נצפה ב-28 ביוני 2022.
5. מרכזים לבקרת מחלות ומניעתן. #BeThere היא שם כדי לסייע במניעת התאבדות. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). נבדק לאחרונה ב-24 בפברואר 2022. נצפה ב-28 ביוני 2022.
6. 988 קו החיים של התאבדות ומשבר. תעזור למישהו אחר. [suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else](https://www.suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else). נצפה ב-28 ביוני 2022.

אין להשתמש בתוכנית זו לצרכי חירום או טיפול דחוף. במקרה חירום התקשר לשירותי החירום או גשו לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. התייעץ עם הרופא שלך לגבי צרכי בריאות ספציפיים, טיפול או תרופות. עקב היתכנות של ניגוד אינטרסים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים שעשויים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או שותפיה, או כל ישות באמצעותה המתקשר מקבל שירותים אלה ישירות או בעקיפין (למשל: מעסיק או ביטוח בריאות). ייתכן שתוכנה זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או לכל הגדלים של קבוצות, והם כפופים לשינויים. ייתכנו חריגים ומגבלות כיוסו.