



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

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

מכירים מישהו שהיה יותר מבודד לאחרונה?

בדוק לשלומם.

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

