

תמיכה במצבים קריטיים



תמיכה באדם קרוב המחלים מהפרעה נפשית

התאבדות היא תופעה גלובלית, המשפיעה על אנשים בכל אזור, בכל רחבי העולם. למעשה, היא אחת מגורמי המוות המובילים בעולם והיא מהווה כאחד מכל 100 מקרי מוות.¹ וכל כל מקרה התאבדות, ישנם יותר מ-20 ניסיונות התאבדות.²



הפרעות בבריאות הנפש קשורות לעתים קרובות למחשבות האובדניות של אדם ולניסיונות לפעול על פיהן. ארגון הבריאות העולמי (WHO) מעריך כי ברחבי העולם, 280 מיליון אנשים מכל גיל חווים דיכאון, שהוא גורם המוגבלות המוביל בעולם כולו, והפרעה שעלולה להוביל לאובדנות.³ שיעור הדיכאון והחרדה (גם הם גורמי סיכון להתאבדות) עלו במלעלה מ-25% בשנה הראשונה של ירוס הקורונה בלבד.⁴

אבל למרות שכמעט מיליארד אנשים בעולם סובלים ממצב בריאותי נפשי, פנייה וקבלת טיפול מהווים לעתים קרובות מדי מכשול משמעותי. 5 בעולם, למעט אנשים יחסית יש גישה לשירותים איכותיים של בריאות הנפש, לדוגמה:

- ישנם פערים גדולים בכיסוי השירותים לדיכאון בכל המדינות. אפילו במדינות בעלות הכנסה גבוהה, רק שליש מהאנשים הסובלים מדיכאון מקבלים טיפול נפשי פורמלי, וההערכה היא שטיפול מינימלי הולם לדיכאון נמצא בטווח שבין 23% במדינות בעלות הכנסה גבוהה ל-3% במדינות בעלות הכנסה נמוכה והכנסה בינונית-נמוכה.⁶

- מבין אלו עם פסיכוזא ברחבי העולם, 71% אינם מקבלים שירותי בריאות נפשית.⁷

- במדינות בעלות הכנסה נמוכה ובינונית, יותר מ-75% מהאנשים עם הפרעות נפשיות ושימוש בסמים אינם מקבלים טיפול.⁸

סטיגמה היא מכשול משמעותי נוסף. למעשה, סטיגמה, אפליה והפרות של זכויות אדם נגד אנשים עם בעיות נפשיות נפוצות בקהילות ובמערכות הבריאות בכל מקום; 20 מדינות עדיין מחשיבות ניסיון התאבדות כמעשה פלילי.⁹

אך עדיין יש תקווה. ברחבי העולם, ארגונים בינלאומיים כמו ארגון הבריאות העולמי (WHO) ויוניסף (UNICEF), וארגונים רבים ברמות הלאומיות, מעלים את המודעות לבריאות הנפש והרווחה, ופועלים להשקעת משאבים נוספים. ישנה התקדמות.

בכל מקרה, עם תוכנית הטיפול הנכונה והיצמדות לתוכנית כזו, רוב האנשים המאובחנים כסובלים ממחלת נפש יכולים לתפקד בהצלחה ולחיות עם מצבם. גורם עיקרי להצלחתם הוא ההבנה והתמיכה של אנשים שאכפת להם מהם.

הנה כמה דרכים שבהן תוכלו לתרום את חלקכם כדי לעזור לאנשים שאכפת לכם מהם עם מצבי בריאות נפשיים במסע ההחלמה שלהם:

שמרו על פרספקטיבה של 'התמונה הגדולה'



הכירו בכך שהפרעות בתחום בריאות הנפש יכולות להיות קשורות למצב מסויים (כלומר, מתרחשות בזמן של אי ודאות, משבר או אירוע משנה חיים), או כרוניות (כלומר, הפרעה הנמשכת שלושה חודשים או יותר). יש אנשים שחיים עם מחלת נפש כרונית לכל אורך חייהם. בנוסף לכך, מחלת נפש הקשורה למצב מסוים עלולה להפוך למחלת נפש כרונית.

בכל מקרה, בריאות הנפש משפיעה על הרווחה הרגשית, הפסיכולוגית והחברתית של אנשים, ומשפיעה על האופן שבו הם חושבים, מרגישים ופועלים. היא גם משפיעה על האופן שבו אנשים מתפקדים מדי יום, מתמודדים עם מתח, מתייחסים לאחרים ומקבלים החלטות. 10 על כן, יקירכם עשוי לפעול ו/או להגיב בדרכים שקשה לכם להבין או לטפל בהן. אם הם עדיין לא מטופלים, עודדו אותם לקבל עזרה.

אם ישנה אפשרות, הם יכולים להתייעץ עם גורם מקצועי בתחום בריאות הנפש ו/או גורם רפואי שיכול לעזור להם בטיפול. הם גם יכולים לפנות לארגון הסברה או קבוצת תמיכה שיכולים לעזור לחבר אותם למשאבים או שירותים זמינים.

גלו סבלנות כלפי ההחלמה



קביעת האבחון הנכון ותוכנית הטיפול המתאימה שישרתו את הצרכים הייחודיים של הפרט לוקחים זמן - אין דבר כזה "מתאים לכולם", וזה נכון גם לגבי אנשים עם אותה אבחנה. תהליך אבחון מלא, שייערך על ידי אשת/איש מקצוע בתחום בריאות הנפש, הוא דבר חשוב, משום שמצבים שונים רבים עשויים להציג תסמינים או סימנים דומים. בנוסף לכך, חשוב לעבור בדיקה רפואית מלאה על ידי אנשי מקצוע רפואיים, כדי לוודא שהתסמינים אינם קשורים לבעיה רפואית גופנית.

בהתאם למצב הבריאות הנפשי ולחומרת המצב, תכנית הטיפול תכלול בדרך כלל עזרה עצמית, פסיכותרפיה, טיפול תרופתי או שילוב של מספר פתרונות. כדי לקבל הבנה בסיסית טובה יותר של המצב ולמה לצפות, שקלו לעשות מחקר רקע באמצעות מקורות ומשאבים קליניים אמינים.

מצידכם, עשו כמיטב יכולתכם כדי לעודד את יקיריכם לעקוב אחר תוכנית הטיפול. הבינו שמסע ההחלמה הוא תהליך מתמשך עם שיפורים ומכשולים. יישום תוכנית הטיפול ייקח זמן מה, שכן אנשים עוברים טיפול כדי ללמוד כיצד להתמודד עם מצבם ולנהל אותו, מתרגלים למצבם החדש, וגם מסתגלים לתרופות חדשות כל מה שאתם יכולים לעשות הוא את המיטב עבור האדם האהוב ועבור עצמכם. היו סמוכים ובטוחים שהתמיכה שלכם אכן משפיעה לטובה.

הביעו עניין וכבוד



לעתים קרובות, כאשר מישהו/מישהי מגלה שיש לו/לה מחלת נפש - בין אם תלוית מצב או כרונית - ההערכה העצמית שלה/שלו נפגעת, וצריך לטפח אותה. בדקו ושאלו אותו לשלומה/לשלומו. זה יעזור להם לדעת שאכפת לכם. אם הם לא מעונינים לדבר על זה, תנו להם לדעת שזה בסדר ושאתם תהיו שם בשבילם אם וכאשר הם יהיו מעונינים לדבר.

אם הם כן משתפים, הקשיבו ללא שיפוט. התכוננו לכך שאולי יהיה לכם קשה לתפוס מה עובר עליהם, ושהם עשויים לקבל החלטות שונות מאלה שאתם מאמינים שהייתם מקבלים במצבם לגבי תהליך הטיפול וההחלמה שלהם. במילים אחרות, הימנעו מלהתערב עם עצות לא רצויות או לחרוג מהגבולות על ידי ניסיון לנתב מחדש את ההחלטות שלהם או לפתור את הבעיות שלהם. נסו לזכור שאתם שם כדי לעזור להם לעבור את זה, אבל לא שם כדי להכתיב את הבחירות שלהם. זכרו, בכדי לקבל את תוצאות הטיפול הטובות ביותר, חשוב שהם ירגישו שהם חשובים ושולטים (כמיטב יכולתם) בהחלטות ובתהליך ההחלמה שלהם.

התמקדו אנשים



בהתאם לטבעו של המצב ולחומרתו, האנשים היקרים לכם עשויים שלא להבין לגמרי כיצד אתם מנסים לעזור או מה עובר עליכם. ובכל זאת, עשו כמיטב יכולתכם להפריד בין המצב לאנשים. בעוד יקיריכם לומדים להתמודד עם מחלת נפש, הם עצמם אינם מחלת הנפש. עשו כמיטב יכולתכם להיות נוכחים ולטפח את תחושת העצמי והאישיות שלהם. חפשו דרכים להיות נוכחים ותומכים מבלי להתמקד במצב, כמו להזמין אותם לצאת לטיול או לחלוק ארוחה או משהו אחר שתוכלו ליהנות ממנו בזמן שאתם מבלים יחד. כמו כן, תנו להם להרגיש את האנושיות בכם והחברות שבינכם. דברו איתם על דברים שקורים בחייכם, בדיוק כפי שהייתם עושים עם כל חברה או אדם אחר שאכפת לכם ממנו.

שימרו על עצמכם



אם אתם המטפלים העיקריים או שאתם מאוד מעורבים בתהליך ההחלמה, הקפידו לטפל גם בעצמכם. בהתאם לתפקיד שלכם, זה יכול להיות לקחת זמן לעצמכם, לישון היטב, לאכול אוכל מזין ולעשות פעילות גופנית. אם אתם המטפלים העיקריים, חשבו על דרכים בהן תוכלו לעזור להם להיות עצמאיים יותר יותר, כמו למשל על ידי הגדרת תזכורת בלוח השנה או התרעה לפגישת הטיפול הבאה שלהם או לקחת את התרופות שלהם. כמו כן, אם וכאשר ניתן, חלקו את האחריות עם בני משפחה אחרים או אנשים במעגל התמיכה.

מצאו סיבות לתקווה



מצבים נפשיים יכולים לפעמים להיות מייאשים או מפחידים, חלק קריטי בתהליך ההחלמה הוא לשמור על תקווה. יתכן שאתם ויקיריכם תמצאו תועלת בהצטרפות לקבוצת תמיכה והקשבה לסיפורי החלמה של אחרים. פעולה זו יכולה לעזור לתת לכם תובנות לגבי למה לצפות וכיצד אחרים התמודדו עם חוויות דומות במסע ההחלמה שלהם.

לאורך מסע ההחלמה הזה, היו בטוחים, יש תקווה. עם תוכנית הטיפול הנכונה והיצמדות לתוכנית כזו, רוב האנשים המאובחנים כסובלים ממחלת נפש יכולים לתפקד בהצלחה ולחיות עם מצבם.

מקורות:



1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-17 ביוני 2022. נקרא לאחרונה ב-19 ביולי, 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-21 ביולי 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-13 בספטמבר 2021. נקרא לאחרונה ב-21 ביולי, 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-17 ביוני 2022. נקרא לאחרונה ב-19 ביולי, 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

נפתח בחלון חדש ניגש ביולי 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-17 ביוני 2022. נקרא לאחרונה ב-19 ביולי, 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-28 בפברואר 2022. נקרא לאחרונה ב-18 ביולי, 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

נפתח בחלון חדש. עודכן לאחרונה ב-17 ביוני, 2021. נקרא לאחרונה ב-19 ביולי, 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-13 בספטמבר, 2021. נקרא לאחרונה ב-19 ביולי, 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.
[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-27 באוגוסט 2020. נקרא לאחרונה ב-18 ביולי, 2022.

Rethink mental illness. Recovery.
rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-15 ביולי 2022.

NAMI. Supporting recovery.
nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-15 ביולי 2022.

NAMI. Treatments.
nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה ב-15 ביולי 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.
mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

נפתח בחלון חדש עודכן לאחרונה באוקטובר 2017. נקרא לאחרונה ב-15 ביולי, 2022.

אם יש לכם מחשבות על פגיעה בעצמכם או באחרים - או שאתם מכירים מישהו/מישהי עם מחשבות כאלה - פנו מיד לעזרה. אם אתם או מישהו/מישהי 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 התאבדויות (שנודע בעבר כ-מוקד הלאומי למניעת התאבדויות) בטלפון **988** או **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). תוכלו גם לשלוח הודעת טקסט ל-988 או לשוחח בצ'אט בכתובת lifeline.org.988. 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/מישהי עם מחשבות כאלה - פנו מיד לעזרה. אם אתם או מישהו/מישהי שאתם מכירים נמצא בסכנה מיידית, התקשרו ל-988 קו החיים הלאומי למניעת התאבדויות (שנודע בעבר כ-מוקד הלאומי למניעת התאבדויות) בטלפון **988** או **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). תוכלו גם לשלוח הודעת טקסט ל-988 או לשוחח בצ'אט בכתובת lifeline.org.988. קו החירום מספק תמיכה 24/7 בחינם תוך שמירה על סודיות.*

המוקד מספק שירותי טלפון של מוקדים לתמיכה בזמן 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 הרופאה/המטפלת 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.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 092022 223388-WF463081