

מדי 40 שניות: בואו נהפוך התאבדות למשהו שאנחנו מדברים עליו - ומונעים



בזמן שלוקח לנו לצחצח את השיניים בבוקר, אדם אחד התאבד ומת. בזמן שלוקח לנו למלא את הקומקום או את קנקן הקפה, עוד אדם מת. זוהי סטטיסטיקה מטלטלת. מדי 40 שניות, מסביב לעולם, חייו של אדם כלשהו מסתיימים כך.¹ ומול כל אדם שמת, כ-20 שורדים ניסיון התאבדות.²

התאבדות היא נושא רפואי גלובלי. אבל רק לעתים רחוקות מדברים על הנושא הזה בגלוי. שקט, או אפילו לחישות, עלולים לתרום לסטיגמה. והסטיגמה, בתורה, עלולה לגרום לרגשי בושה אצל אנשים ששרדו ניסיון התאבדות או שאיבדו מישהו בהתאבדות. במקום זאת, חשוב להראות לאחרים כי אכפת לנו. נקשיב מבלי להיות שיפוטיים ונעזור להם לקבל תמיכה כשהם זקוקים לה.

האם אתם תוהים מה עליכם לומר או לעשות אם יש מישהו שמדאיג או מדאיג אתכם? רוצים להראות תמיכה בקהילה שלכם? הנה כמה רעיונות שאפשר להתחיל בהם.

הכירו את סימני האזהרה

כאשר אדם שוקל לקפד את חייו באמצעות התאבדות, הוא או היא עלולים לאיים לעשות זאת וחפש שיטות ואמצעים כדי לבצע זאת. הם עלולים לומר דברים כמו: "לא אחסר לאף אחד כשכבר לא אחיה." הם עלולים להיפרד מבני משפחה ומחברים ולחלק את החפצים החשובים להם.⁴ ייתכן שתבחינו אצלם גם בתנודות של מצב הרוח, חרדה מוגברת או כעס או זעם מוגברים.^{5,6}

חשוב להכיר גם מספר גורמי סיכון:⁴

- דיכאון או הפרעת שימוש בסמים או באלכוהול
- ניסיון התאבדות קודם
- בידוד חברתי
- חוויה מתמשכת של מחלה או כאב
- חוויות של התעללות, טראומה, מלחמה, אלימות או אפליה
- חוויות של מצוקה חמורה, כמו פרידה מבן- או בת-זוג או אובדן אדם אהוב



התאבדות היא גורם המוות הרביעי בשכיחותו אצל בני 12-29.²

1 מכל 100

אנשים מתים מהתאבדות.³

מכירים מישהו או מישהי שהיו מבודדים יותר בזמן האחרון?

צרו איתם קשר.

המגפה הקשתה על אנשים לשמר קשרים. הושטת יד יכולה להיות משמעותית מאוד.

חפשו דרכים לעזור בתוך הקהילה שלכם.

שיקלו התנדבות בארגון למניעת התאבדות. ארגון כזה עשוי להזדקק לאנשים שיענו לטלפון. ייתכן שתוכלו גם להציע תמיכה בדרכים אחרות, כמו הפצת מידע להעלאת מודעות באירועים בקהילה. חפשו גם ארגונים אחרים שעשויים לעזור לאנשים שנמצאים בסיכון. ארגוני נוער, הזדמנויות לשמש כחונכים, תכניות החלמה ושיקום: כל אלה עשויים להיות מקומות שכדאי ליצור איתם קשר.

היו מוכנים לשיחה קשה

אם נראה לכם שאדם כלשהו שוקל התאבדות, שאלו אותו או אותה על זה. כששואלים מישהו באופן ישיר "האם חשבתם לפגוע בעצמכם או על התאבדות?" לא תכניסו את הרעיון לראשם. חשוב לדבר ולהקשיב בחמלה וללא שיפוטיות. אפשר למנוע התאבדות.^{4,6} אין לנאום נאומים על ערכם של החיים ואין לספר להם אם התאבדות היא דבר נכון או רע.⁶ במקום זאת, הקשיבו. אפשר לשאול שאלות במקרה הצורך, אבל חשוב שלא להפריע באמצע הדיבור.⁶

בקשו עזרה מקצועית

אם האדם מבקש שתשמרו על העניין בסוד, הסבירו למה חשוב שהוא או היא יקבלו את הטיפול הנחוץ, ומיד. גם אם שיחה אתכם עשויה להועיל להם, אתם לא צריכים לעשות את הכל לבד. עודדו את האדם שאתם מדברים אתו לפנות לקבלת תמיכה מקצועית. הם יכולים לדבר עם רופא או עם איש מקצוע בתחום בריאות הנפש.⁴ אם אתם חוששים שהם בסכנה, אל תותירו אותם לבדם. פנו לקבלת עזרה מקו חירום או משירותי החירום והרחיקו כל אמצעי שיכול לשמש לגרימת נזק.^{4,6}

אם נוסף מודעות ונתאמץ למנוע התאבדויות,
לא נצטרך לאבד אדם אחד מדי 40 שניות.
הקדישו רגע לחשוב מה אתם יכולים לעשות כדי
לגרום לשינוי חיובי.

ביחד נוכל לשנות את המצב.



סירקו את הקוד הזה כדי למצוא מידע נוסף על מניעת התאבדות באתר [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com). השתמשו בקוד הגישה של החברה שלכם כדי להתחיל.

Optum

1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [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). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [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). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 911 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא המטפל 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 שתכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצה מכלל גודל והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.