

24.37x18.03	1	עמוד 18	מעריב - השבוע	28/05/2018	63706401-7
המרכז האקדמי רופי - 21890					

המאבק בהתאבדויות

מחקר: גברים מתאבדים יותר, כי הם סגורים יותר

חוקרים ישראלים בחנו 78 בני אדם שניסו לשלוח יד בנפשם ונכשלו ■ המסקנה: מצוקה נפשית קשה הופכת מסוכנת יותר אם לא חולקים אותה. איתורה בעוד מועד עשוי להציל חיים

יובל בגנו

האם נמצאה דרך המלך לצמצום מעשי האובדנות בישראל? מחקר ישראלי חדש העלה שסכנת האובדנות עקב מצוקה נפשית גוברת במקרים שבהם אין לאדם עם מי לחלוק את מצוקתו, ולכן אבחון המצוקה בעוד מועד עשוי להציל חיים. הדבר נכון במיוחד לגבי גברים, מאחר שהם נוטים פחות לשתף את הסביבה במצוקותיהם. על פי תוצאות המחקר נבנה מודל להתערבות מניעתית להצלת חיים בעקבות מעשה אובדני שלא צלח.

בכנס המדעי השנתי לחקר האובדנות בישראל – "להבין כדי למנוע", שייערך הבוקר במרכז האקדמי רופין בשיתוף עם עמותת בשביל החיים, יוצגו מחקרים פורצי דרך בנושא ההתמודדות עם האובדנות, שכבר הפכה לתופעה מוכרת בישראל. כמיליון בני אדם מתאבדים מדי שנה בעולם, מהם יותר מ-500 בישראל – פי 1.5 ממספר ההרוגים בתאונות דרכים בארץ, והם נמנים עם כל שכבות ומגזרי האוכלוסייה, מכל הגילים ומשני המינים. נוסף על כך, יותר מ-6,000 ישראלים

מבצעים ניסיונות התאבדות מדי שנה. ד"ר יוסי לוי בלז מהמחלקה למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי רופין ומבכירי חוקרי האובדנות בישראל יציג בכנס מחקר ראשון מסוגו שביצע בארץ יחד עם ד"ר ירי גביעון מאוניברסיטת בר אילן ופרופ' אלן אפטר ממרכז שניידר לרפואת ילדים. במחקר נבדק המנגנון המעודד התנהגות אובדנית, באמצעות בחינה של 78 איש שביצעו ניסיונות אובדניים חמורים וחרפים – וניצלו בנס.

"אנשים אלו דומים מאוד לאנשים שמתאבדים", אומר ד"ר לוי בלז. "ההבדל היחיד – העובדה שהם נותרו בחיים – מאפשר לבחון ממקור ראשון את מכלול המאפיינים, הנסיבות ורצף האירועים שהובילו לבחירה בפעולה קטלנית."

ממצאי המחקר מעידים כי רק מי שהיה אצלו השילוב של כאב נפשי בלתי נסבל וקושי לדבר על המצוקה שלו עם סביבתו – היה בסיכון אמיתי. "לא הופתענו כשמצאנו כי לכאב נפשי תפקיד משמעותי בתהליך המוביל להתאבדות. זוהי חוויה עוצמתית של רגשות שליליים, מחשבות שליליות וגם קשיים

גופניים לעתים, אשר מביאה את האדם לרצון אמיתי למות", מציין לוי בלז. "אולם, ראינו דבר נוסף ומעניין: כאשר האדם הסובל מכאב נפשי אינו מסוגל, או אינו רוצה, להביע ולתקשר על מצוקתו לסביבה, נוצר שילוב קטלני. בסיטואציה זו יש במקביל תחושה קיצונית של כאב נפשי וחוסר יכולת לתקשורת, המונעת כל אפשרות לקריאה לעזרה ולשיכוך הכאב. סיטואציה טרגית זו היא אחת מנקודות הסיכון לבחירה בהתנהגות אובדנית חמורה וקטלנית כמוצא אחרון ולכוונה רבה יותר למות בניסיון האובדני."

למחקר השלכות חשובות לגבי איתור ומניעה של התנהגות אובדנית והתאבדות. ד"ר לוי בלז מדגיש כי חשוב לשים לב דווקא לאלו המתקשים בתקשורת, למסתגרים ולמתבודדים, אשר נמצאים בסיכון רב יותר, ולפתח שיטות טיפוליות המתמקדות בשיפור מיומנויות חברתיות ויכולות לביטוי כאב ומצוקה בתקשורת בינאישית.

"כאשר אנחנו נותרים עם המצוקה לבד, היא עלולה להתעצם ולגרום להרגשה כבדה וקשה יותר וכן מקשה עלינו לתפקד. הכאב מחריף



ד"ר יובל בגנו. "נותרים עם המצוקה לבד"

ועלול להביא לאובדנות" מסכם ד"ר לוי בלז. ד"ר גיל רביב, סגן מנהל מערך בריאות הנפש בקופת חולים מאוחדת, יציג בכנס תוכנית יישומית שפיתח צוות רב-מקצועי של הקופה בשיתוף עם אוניברסיטת חיפה, לגיבוש ולפיתוח אסטרטגיות לצמצום התנהגות אובדנית. הצוות פיתח מודל המתבסס על דיווח יומי מבתי החולים לקופה ומאפשר התערבות מקצועית ראשונית כלפי המאושפז ומשפחתו.

צילום: רן אליהו