



שאלות שמצילות חיים

מיליון בני אדם בעולם, 500 אצלנו, מתים מדי שנה מהתאבדות. איך אפשר לגרום להם להישאר בחיים? מתברר שעניין אמיתי באדם שלפנינו ושאלה פשוטה מסוג "איך אתה מרגיש?" עשויים למנוע מקרים רבים

יש הרבה מה לעשות. החל מתרופות חדשניות העשויות להקטין את הסיכון, וכלה בטיפולים פסיכולוגיים קצרי-מועד שיש להם יעילות מוכחת במניעת התאבדות ובהפחתת הסיכון האובדני. אבל אחת הדרכים היעילות ביותר למניעת התאבדות היא קשר אנושי ושאלות – שאלות פשוטות שכולנו יכולים לשאול, ולעיתים קרובות פותרים לשאול.

בינואר 2008 עמד ג'וני בנג'מין על גשר ווטרלו בלונדון, במטרה לקפוץ אל מותו. מאות אלפי אנשים חולפים על פני הגשר הזה מדי יום. אחד מהם, אדם זר לחלוטין, עצר והתחיל לדבר עם ג'וני, שאל אותו מה הוא עושה שם, ובכמה משפטים שכנע אותו לא לקפוץ. האיש הזה נשאר במחשבותיו של ג'וני, אשר החליט כמה שנים אחר כך לצאת למסע למציאת אותו זר ששינה את חייו. המסע כולו, שמתועד בסרט דוקומנטרי נפלא שנקרא "זר על הגשר", מראה איך יכול אדם בודד להציל חיים של מישהו אחר, רק בגלל שעצר לשאול, לבדוק, ולנסות לשכנע.

מה קורה כשמצליחים להציל אדם רגע לפני שהוא מחליט לקפוץ? על השאלה הזו עונה חוקר בשם סידן שקיב לאורך שלושים שנה אחרי אנשים שמישהו הציל אותם מקפיצה מהגולדן גייט רגע לפני שקפצו, או שקפצו וברדך נס לא מתו. מפתיע לגלות שהרוב המוחלט (קרוב ל-95%) מהם נותרו בחיים, ומתו משיבה טובה. משמע, בשונה ממה שאנחנו נר-טים לחשוב, המתאבד שניצל מהתאבדות אחת אינו מחפש תמיד דרך אחרת להתאבד. למעשה, מניעת התאבדות יכולה להיות רגע מכונן שמשנה חיים שלמים של מישהו.

לעיתים אין אפשרות לחכות עד שיגידו לנו, ישתפו אותנו, יספרו לנו – אנחנו חייבים לפנות בעצמנו, ופשוט לשאול. באופן ישיר, בלי לחשוש. לשאול מה שלום האדם שמולנו באמת, לשאול על התקופה האחרונה, להתעניין במה האדם עובר לאור המשבר שהוא חווה, וכן – לשאול גם באופן ישיר על אובדנות: "האם לפעמים יש לך מחשבות אובדניות? האם אתה חושב על התאבדות? האם אתה שוקל לסיים את החיים שלך?"

כיום ארגוני בריאות בעולם ואיגודים למניעת אובדנות בארצות-הברית ממליצים לשאול על מחשבות אובדניות ועל כוונות אובדניות כאשר האדם שלפנינו נראה במצוקה. לשאול מבוגרים וכן, גם בני נוער ומתבגרים. שאלות

אלה מעבירות את המסר: אני רוצה, מסוגל ומוכן להקשיב לדברים שאתה חווה ומרגיש, ואפילו לדברים הקשים והכואבים ביותר.

ברור שאלה שאלות שלא פשוט לשאול אותן. אבל הידע המחקרי הרב הנצבר בתחום מגלה כי בשונה ממה שמקובל לחשוב – לשאול אדם באופן ישיר האם יש לו מחשבות אובדניות לא יכניס לו רעיונות לראש. אבל (וזה אבל גדול) אם הוא אכן אובדני, רק שאלות ישירות יוכלו לעזור לו להתגבר על הבושה, החשש, והביישנות – ולשתף. זה מציל חיים, וזאת מצווה גדולה.

ד"ר יוסי לוי בלז הוא ראש המחלקה למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי רופין וראש המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי.

ב-15.5.2017 יתקיים הכנס "להבין בכדי למנוע 5", הכנס המדעי השנתי לחקר האובדנות ומניעתה, בהובלת ד"ר יוסי לוי בלז וד"ר סמי חמדאן ובשותף עמותת "בש-ביל החיים". פרטים באתר הכנס: <http://www.isrs.org.il>

yovell.office@gmail.com

צילום: שאטרסטוק



הנוף עוצר נשימה, לא פחות. שני סולמות אדירים, בצבע אדום חלודה, מטפסים אל השמיים מן הים הכחול, ראשיהם טובלים בעננים. כבלי מתכת עצומים תלויים עליהם בקשתות, נוצצים בלילה כמו מחרוזות אורות. מכוניות דוהרות – או תקועות בפקק – על האוטוסטרדה של הגשר שמוביל מן העיר היפה, גבוה מעל המפרץ, אל הצוקים הירוקים שמצפון. מי שהיה פעם בסן-פרנציסקו על המים, וראה את הגולדן גייט, גשר שער הזהב, לא ישכח את המראה לעולם.

בשביל הרבה אנשים, זה המראה האחרון שראו בחייהם. יותר מ-1700 איש כבר קפצו אל מותם מן הגשר הזה, אבל ייתכן שהרבה פחות יעשו זאת בעתיד. השנה החליטה עיריית סן-פרנציסקו לבנות גדר לאורך הגשר, והגדר הזאת תציל, ככל הנראה, את חייהם של אנשים רבים.

האם זה כל כך פשוט? גרר? זה מה שצריך? התשובה הקצרה היא "כן". זה לא כל הסיפור כמובן, ויש עוד התערבויות רבות שעשויות למנוע התאבדות, אבל "מניעת גישה" היא אחת החשובות שבהן. בדרך זאת הצליח צה"ל במקום שבו כשלו צבאות רבים בעולם – הוא הצליח להוריד את מספר החיילים המתאבדים אצלנו בכל שנה בצורה דרמטית, בכ-75%.

איך? פשוט מאוד: מחלקת בריאות הנפש בצה"ל הובילה הוראה שחייל שאינו בפעילות מבצעית, לא יוצא עם נשק הביתה. נקודה. אבל כיצד זה עוזר? הרי מי שרוצה להתאבד יוכל למצוא דרך אחרת? מסתבר שכאשר אין אמצעי קטלני זמין בידיו של האדם האובדני, יש לו עוד כמה דקות להרהר בכראיות ובנכונות של ההחלטה הנוראה שלו. לא פעם הרהור כזה מאפשר לו לשנות כיוון, וזה גם תפקידה של הגדר החדשה של הגולדן גייט.

כמעט מיליון איש בעולם, ויותר מ-500 אנשים כאן בארץ, יסיימו כל שנה את חייהם בהתאבדות. הרבה יותר אנשים מתים בארץ מהתאבדות מאשר מתאונות דרכים, בכל שנה. ואף על פי כן אנו שומעים הרבה פחות על התאבדות מאשר על תאונות דרכים. התקציב השנתי של הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים גבוה עשרות מונים, ממש כך, מתקציבה של המועצה הלאומית למניעת אובדנות. איך זה ייתכן? מדוע זה כך? אולי כי רוב הפוליטיקאים – וגם אנחנו – לא

רוצים לעסוק בנושא הכאוב הזה. הוא לא נעים ולא סקסי. וזה חבל מאוד.

המתאבד פוגע לא רק בעצמו. בקרב אנשי המקצוע רוחות האמרה "כל התאבדות היא פיגוע התאבדות". המתאבד משאיר אחריו משפחה שבורה ורצוצה, קרובים וחברים המומים ואשמים, והרבה שאלות שיישארו בלתי פתורות לנצח. גם ההתמודדות של אנשי המקצוע עם אובדנות היא קשה וסבוכה. כותבי טור זה, כמו רוב הפסיכיאטרים והפסיכולוגים, זוכרים פעמים רבות שבהן היה עליהם להחליט החלטה בלתי אפשרית: האם לפגוע בסודיות הרפואית של אדם אובדני, ולגלות את כוונתו למשפחתו או לרשויות, או שמא לכבד את הפרטיות שלו, במחיר האפשרי של חייו?

אחת הטרגריות של ההתאבדות, נוסף על הכאב הגדול שעליו היא מלמדת, ושאותו היא משאירה אחריה, היא העובדה שרוב ההתאבדויות ניתנות למניעה. בשבוע הבא, ביום שני, יתקיים במכללה האקדמית תל אביב-יפו הכנס השנתי "להבין בשביל למנוע", שבו ייקחו חלק אנשי המקצוע הרבים העוסקים באובדנות בארץ, וקרובי משפחה שחוו התאבדות או חוששים מהתאבדות של אחד מיקריהם.

מה קורה כשמצליחים להציל אדם רגע לפני שהוא מחליט לקפוץ? על השאלה הזו עונה חוקר בשם סידן שקיב לאורך שלושים שנה אחרי אנשים שמישהו הציל אותם מהגולדן גייט רגע לפני שקפצו, או שקפצו וברדך נס לא מתו. מפתיע לגלות שהרוב המוחלט מהם נותרו בחיים, ומתו משיבה טובה