

התאבדות – ההתמודדות שאחרי

מה צריך לדעת כדי להתמודד עם האובדן?

פרופ' יוסי לוי בלז וכרמית סלע

המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי, המרכז האקדמי רופין ואוניברסיטת חיפה

אם חוויתם התאבדות של אדם קרוב, בן משפחה או חבר לעבודה – אנו בטוחים כי אתם כואבים מאוד ומלאים בשאלות ותהיות. המסמך הזה הוא בשבילכם, ומטרתו היא להעניק ידע, לאפשר היכרות עם התחושות השונות שמאפיינות את המצב ולמצוא מקורות תמיכה אם אתם זקוקים לכך. בכל מקרה, ההתמודדות היא מורכבת אבל ההסתגלות היא אפשרית גם אם היא נראית רחוקה מאוד. והכי חשוב – אל תישארו לבד. תקראו, תיעזרו, תקבלו תמיכה. זה חשוב כל כך בשביל המסע ההתמודדות שלכם עם האובדן.

בכל שנה, כמיליון בני אדם מתים כתוצאה מהתאבדות בעולם. ההתאבדות נמנית עם עשר סיבות המוות המרכזיות ברב מדינות המערב. בישראל, הדיווחים הרשמיים הם על כ- 500 מתאבדים מדי שנה, אולם, בקרב החוקרים רווחת הדעה כי המספרים אף גבוהים יותר. הנתונים והמספרים, מזעזעים ככל שיהיו אינם מסוגלים לשקף, ולו במעט, את הטרגדיה האנושית העצומה הכרוכה בהתאבדות והמסמלת חידלון בטרם עת ונקודת שבר מוחלטת.

התאבדות אמנם מסיימת מעגל כאב אחד של האדם שהתאבד, אולם היא מתניעה מעגלי כאב וטראומה רבים של בני המשפחה, החברים והקרובים של המתאבד. כיום ההנחה המקובלת היא שכל התאבדות מותירה אחריה כ- 25 בני משפחה, חברים, מטפלים – אנשים הקרובים למתאבד אשר הושפעו באופן משמעותי בעקבות ההתאבדות. משמעות עובדה זו היא שבכל שנה, אלפי אנשים מצטרפים למעגל השארים הכואב שיקיריהן התאבדו, אנשים אלו מכונים בספרות המחקרית העכשווית "שארי התאבדות" (suicide-loss survivors)

התמודדות שאחרי ההתאבדות

אובדן של אדם קרוב מפר את דפוסי החיים היומיומיים. מוות פתאומי ובלתי צפוי מערער את שיווי המשקל ומחולל לעיתים מצב משברי. בעוד הפרידה הפיזית היא מידית תהליך העיבוד הרגשי הוא ממושך וכואב.

כשאדם יקר ואהוב מתאבד, לא רק המשפחה חווה משבר ושבר עמוק, אלא גם הסביבה והאנשים הקרובים נאלצים להתמודד עם המאפיינים הייחודיים לשכול זה. בהתאבדות, שני הרכיבים: פתאומיות המוות והאלימות שהייתה כרוכה בו, תורמים לעיתים להיווצרות חוויה טראומטית. היות ונסיבות האירוע עצמו הן טראומטיות, הן עלולות להוות מקור

למצוקה פוסט-טראומטית מעבר למצוקת האבל. בנוסף, מלבד לרגשות של צער, וגעגועים, מתווספות פעמים רבות גם תחושות של רגשות אשם, בושה וכעס.

לצד האובדן, החיים ממשיכים ועל בני המשפחה והחברים מוטלת המשימה הלא פשוטה לשקם את עצמם וללמוד מחדש לחיות עם האובדן. קיימים מגוון דרכים להתמודד עם האובדן והאבל ולכל אחד יש את דרכו הייחודית. **עיבוד האבל הוא הכרחי אבל הוא לוקח זמן, ולכל אדם יש מסע ייחודי בדרך להסתגלות למציאות החדשה** ולמציאת משמעות ותקווה להווה והעתיד. אין טעם להשוות ואין סיבה לחוש תחושות קשות כי ההסתגלות מבוששת להגיע.

חשוב לדעת כי התאבדות אינה מתרחשת בגלל מישוה והיא לא היא אשמתו של מישוה. ישנם מצבים רבים בהם המשפחה והסביבה עשתה כל שיכלה ולא ניתן היה למנוע את אירוע ההתאבדות. התייחסות לכך יכולה לסייע במעט למנוע את תהליכי האשמה והאשמה השכיחים כל כך בקרב האנשים הקרובים לאדם שהתאבד.

חשוב גם לדעת כי קשה מאוד לאתר מבעוד מועד אדם שרוצה להתאבד, ולמרות כל המחקר בנושא, עדיין היכולת לנבא מי יתאבד נמוכה מאוד, גם כאשר הניבוי נעשה על ידי מומחים. לעיתים, ניתן היה לדעת ולהבין את הרמזים להתאבדות רק "בדיעבד". להבנה זו יש חשיבות רבה שכן לא פעם בני המשפחה והחברים מרגישים אשמים מחמת התוצאה הקשה ולכן הם מעלים בזיכרונם וסורקים את הימים והשבועות שלפני ההתאבדות ומנסים לאתר סימנים ופעולות שבדיעבד יכלו להיות רמזים. אולם, איתור הסימנים ומשמעותם מתאפשר רק כשהתוצאה כבר ידועה ולכן האיתור הזה אינו מלמד על כך שיכולנו לדעת מראש שאלו רמזים לעתיד לקרות. לעיתים קרובות האדם שהתאבד התמודד עם כאב נפשי בלתי נסבל, ובשל הדיכאון בו היה שרוי, הוא לא יכול היה לראות אפשרויות אחרות להתמודדות ולפתרון מצוקתו. מצב זה הוא מצב פנימי קשה, והוא לא תלוי בתגובות הסביבה או בפעולות שהיו נוקטים הסובבים אותו בנקודה כלשהי לפני ההתאבדות.

בשל האשמה נוטים לעיתים בני המשפחה והחברים להרחיק מעליהם אנשים וקרובים. התחושה היא שהם לא רוצים להעמיס, חוששים ממפגש קרוב, דואגים שחושבים עליהם רעות. אולם המחקר מלמד שאין זה נכון. התפיסות של האוכלוסייה לגבי אנשים שיקיריהם התאבדו אינן שליליות. **דווקא לכן, חשוב בתקופה קשה זו להיעזר, לבקש סיוע, לא להרחיק חברים ולבקש את קרבתם.** מרביתם יהיו שם בשבילכם כמו שהיו לאורך כל הדרך המשותפת שלכם, ויוכלו להפיג מעט מהבידודות שאופפת לא פעם את שארי ההתאבדות.

לא פעם התאבדות - יוצרת תחושה של בושה קשה בקרב בני המשפחה והחברים - "איך זה קרה אצלנו ומה זה אומר עלינו?". עם זאת, למרות שאלות אלו, התאבדויות מתרחשות גם במשפחות טובות, מוצלחות, ללא בעיות מיוחדות. התאבדות במשפחה לא אומרת דבר על חברי המשפחה, על הקשרים בה ועל התמיכה שהייתה בין חברי המשפחה. למרות הנטייה להתבייש באירוע, חשוב להדגיש שדווקא דיבור על ההתאבדות, על התחושות ועל הקשיים שאחרי מסייעים מאוד להתמודדות עם האסון. **חשוב לזכור כי תמיכה חברתית במשפחה, מצד הסובבים היא כלי חשוב להחלמה לצד הכאב.**

בשל היותה של התאבדות אירוע מצמרר וכואב מאוד, נוטים לא פעם שארי ההתאבדות להתמקד באירוע זה ו"לשכוח" חלקים אחרים בסיפור חייו של האדם שמת, חלקים שמחים, יצירתיים, חיוביים. **דווקא בעת הזו חשוב לזכור שאקט הסיום של חייו של אדם אינו מלמד על כל חייו ומי שהיה – ולכן רצוי להנכיח חלקים אלו, לספר על האדם גם בהקשרים אחרים מההתאבדות, לשתף בחלומות, בשמחה, באירועים המיוחדים שעברתם יחד.** ההיכרות הקרובה עימו בשלל גווניו תדגיש כי ההתאבדות הייתה רק מאפיין אחד מיני רבים, ושעדיין אפשר ללמוד ולנצור אותו גם על הדברים החיוביים הרבים שעשה ואפיינו אותו לאורך חייו.

"למה הוא עשה את זה?" היא שאלה שעולה כמעט תמיד לאחר התאבדות. לעיתים התשובה ברורה ולעיתים היא נותרת פתוחה שנים רבות, אולי לתמיד. בדקו עם עצמכם עד כמה מסייע לכם החיפוש אחר תשובה לשאלה זו בדרככם להתמודדות והחלמה. זכרו כי לעיתים השאלה אינה מקבלת מענה לא מכיוון שלא חיפשתם מספיק, אלא משום שאין תשובה אחת ברורה, לא בדיעבד ואולי גם לא בעת המקרה. התאבדות היא לא פעם תוצר של כאב נפשי בלתי נסבל, וכאב זה מתגבר בשל נסיבות וסיבות שונות ולא תמיד בשל אירוע או טריגר מסוים.

חשיבות קבלת תמיכה!

* ישנה חשיבות רבה לתמיכה הניתנת לאחר התאבדות ותמיכה זו צריכה להתחיל כבר בעת ההודעה המרה. לעיתים קרובות הפעם הראשונה בה מגללים בני המשפחה והחברים את המילה "התאבדות" על לשונם היא כאשר מתקבלת הבשורה המרה. אך חשוב לדעת ש"אתם לא לבד". אנשים רבים שחוו התאבדות של אדם יקר משתפים בחשיבות העצומה של תמיכה דרך היכרות עם התופעה, דרך מפגש עם אנשים שחוו אובדן שכזה והתמודדו עמו ודרך שיתוף עם אנשים קרובים.

* **עזרה מקצועית בדמות טיפול פסיכולוגי או ייעוץ**, יכולה לסייע מאד לעיבוד האבל. אקט ההתאבדות הוא אירוע טראומטי. ניתן לומר שאנשים שאיבדו אדם קרוב בהתאבדות נאלצים להתמודד עם הטרומה בנוסף להתמודדות עם האובדן, **לפיכך באבל על רקע התאבדות, יש לגעת ראשית בטרומה, לקלף אותה לאט לאט ובעדינות כדי שאקט ההתאבדות לא יצבע ויאפיל על כל הזיכרונות, ועל מנת לאפשר לאדם להיזכר ביקירו.** שארי התאבדות שיקירם התאבד, מדגישים את החשיבות הגדולה לדבר ולשתף, ולהתייחס לא רק למעשה ההתאבדות, אלא גם לאובדן שלהם, לאדם שהתאבד, למי שהוא היה ולזיכרונות עמו. כיום ישנם בישראל אנשי מקצוע רבים אשר מכירים לעומק את התופעה ויודעים איך לטפל בה – ולכן חשוב מאוד לפנות לטיפול אם אתם מרגישים צורך בכך!

יש לאן לפנות – אופן קשבת לאחר התאבדות

אם חוויתם מקרה התאבדות של קרוב משפחה מדרגה ראשונה, קיימים מרכזי סיוע (אלה/ בשביל החיים) בהם תוכלו לשאול כל שאלה באשר למיצוי זכויות, לתמיכה, לסיוע או טיפול. במרכזים צוותים מקצועיים המבינים את המצב הייחודי שלכם ומתמחים בדרכי טיפול המקלים את ההתמודדות.

עמותת "בשביל החיים" העמותה לתמיכה במשפחות שיקירהן התאבדו ולמניעת התאבדות בטל. 054-4493113 / 03-7487771

מרכז אלה – להתמודדות נפשית עם אובדן בטל. 03-6910921

במקרים של מצוקה חריפה ניתן לפנות גם לגורמי סיוע בקהילה (רופא משפחה, אנשי בריאות הנפש) או למסגרות ארציות רלוונטיות כגון

ער"ן – עזרה ראשונה נפשית בטל. 1201 ובאינטרנט: <https://www.eran.org.il/>

סה"ר – סיוע והקשבה ברשת באתר האינטרנט של העמותה <https://sahar.org.il/>

למידע נוסף על התאבדות ומניעתה

[אפילו ענני הגובה- מאמר סקירה על גורמי הסיכון ומניעת התאבדות](#)

[סרטון על גורמי סיכון ומניעת התאבדות](#)

למידע נוסף על התמודדות בני המשפחה עם התאבדות

["ימך שחלפו, תלויים על סף דלתי": תהליכי התמודדות וצמיחה בקרב בני משפחה שיקירהם התאבדו](#)