

# התמודדות עם מצבי מצוקה וסיכון בגיל ההתבגרות

נקודות מרכזיות מהרצאה שניתנה להורים ע"י רכזת תחום אובדנות בשפ"ח ירושלים אביטל קלר, פסיכולוגית חינוכית וקלינית מומחית, אוקטובר 2022

#### סימני מצוקה בגיל ההתבגרות

- שינויים בתפקוד, ירידה בתפקוד.
- נסיגה חברתית, קשיים חברתיים, חווית בדידות, קושי בתקשורת בין אישית.
- התכנסות, הסתגרות, והתרחקות
- קשיים בשינה.
- שינויים בתאבון ובאכילה
- חוסר הנאה.

- עצבות/ עצבנות.
- מתח רב.
- ירידה בלימודים, קשיים קוגניטיביים.
- אירועי חיים שליליים במציאות או ברשת.
- פגיעות עצמיות.
- דיבור על מוות, אובדנות.

## ניפוץ מיתוסים על אובדנות

מיתוסים מקבעים סטיגמות בעייתיות, מה שעלול לפגוע בזיהוי המצוקה, בשיח הישיר והאמפתי עם הנער/ה ובנתינת סיוע יעיל.

**מיתוס** "דיבור על אובדנות מגביר אובדנות"

**המציאות:** שיח ישיר ואחראי על אובדנות לא מייצר אובדנות אצל מי שלא עסוק בה, ולא מגביר את האובדנות אצל אלו הסובלים ממצוקה אובדנית. שיח ישיר ואחראי מאפשר למי שעסוק בנושא להרגיש שהוא יכול לשתף בתחושות שלו ולא להישאר לבד. שיח ישיר ואחראי חשוב במקרים של חשיפה לאירוע אובדנות ספציפי (חשיפה כזו עלולה להגביר אובדנות).

**מיתוס** "מי שמדבר על אובדנות לא רוצה באמת למות"

**המציאות:** לרוב יש אמביוולנטיות – רצון לחיות יחד עם מצוקה קשה שמובילה לרצון למות.

**מיתוס** "לרוב המתבגרים הנורמליים אין מחשבות כאלה"

**המציאות:** מחשבות על מוות, על משמעות החיים, על ערך החיים ולעיתים אף על אובדנות הם חלק מגיל ההתבגרות. אובדנות היא רצף, וחשוב להבחין בין מחשבות פסיביות כלליות לבין מחשבות ספציפיות עם כוונה שמעידות על כאב נפשי בלתי נסבל ועל סיכון ממשי.

**מיתוס** "מי שמנסה להתאבד רק רוצה למשוך תשומת לב!"

**המציאות:** מעשים אובדניים מעידים על קיומו של כאב נפשי עוצמתי, מצוקה משמעותית וקושי.

**מיתוס** "רק אנשים בעייתיים מתאבדים"

**המציאות:** אובדנות יכולה לקרות בכל שכבות האוכלוסייה, בכל המגזרים, בכל חברה. אובדנות היא תוצאה של חווית כאב נפשי בלתי נסבל, אינה מעידה בהכרח על קיומה של לקות והיא אינה תוצאה של רקע סוציאקונומי מסוים או קושי מסוים.

**מיתוס** "מי שהחליט למות אי אפשר לעצור אותו"

**המציאות:** ניתן למנוע התאבדות. מרבית המתבגרים האובדניים רוצים לחיות עד מאד, אך קשה להם ואינם רואים שום מוצא ממצבם.

#### חשוב לזכור שאובדנות היא קצה קרחון של חווית מצוקה

- בבסיס של מחשבות אובדניות קיים כאב נפשי ותחושת מצוקה משמעותית.
- אובדנות היא טווח רחב – הנע מכאב נפשי ומחשבות כלליות ופסיביות על מוות, ועד כאב נפשי קשה ומחשבות אקטיביות ותכנון מעשים אקטיביים.
- ישנם הרבה מיתוסים שגויים על אובדנות והיחס אליה – מיתוסים אלה מקשים על זיהוי של מי שצריך עזרה, ומקשים על שיח ומענה נכון ויעיל.
- לאחר אירוע אובדני בסביבה הקרובה – עלולה להיות עליה במחשבות על אובדנות אצל חלק מבני הנוער.

**מיתוס** "אם בחוץ הכול נראה בסדר אז זה לא יקרה"

**המציאות:** ישנו פער בין הנראות של המציאות החיצונית לבין החוויה של המציאות הפנימית, במיוחד אצל מתבגרים. בחוץ יכולים להיראות כאהובים חברתית, אך בפנים חווים בדידות.

**מיתוס** "אין דרך לזהות נער אובדני"

**המציאות:** מרבית הצעירים האובדניים מגלים רמזים ואיתותי אזהרה על המצוקה שלהם ועל הכוונה בשבועות שלפני.

## פניה לעזרה

- למדו את הילד/ה שלבקש עזרה ולהיעזר זוהי עדות לכוח נפשי ולא לחולשה!
- לא נשארים עם הדאגות והחששות לבד – מערבים צוות חינוכי; פונים לעזרה מקצועית.

## לאן אפשר לפנות?

- יועצת בית הספר.
- שרות פסיכולוגי חינוכי [כניסה לאתר בלחיצה כאן]
- קופות החולים, רופא המשפחה.
- סה"ר [כניסה לאתר בלחיצה כאן]
- קו חם של ער"ן – 1201.
- מענה ברשת [כניסה לאתר בלחיצה כאן]
- "לנפש תדרשנו" 074-7800380
- חדר מיון.

#### השפעת אירוע אובדני על הסביבה

- חשיפה למקרה אובדני עלולה להגביר סיכון אובדני (לעומת שיח ישיר ואחראי על אובדנות שלא מעלה סיכון).
- אירוע אובדני מייצר מעגלי פגיעה רבים, במיוחד בעידן המדיה הדיגיטלית.
- אירוע אובדני מעורר חרדה ולחץ.
- אירוע אובדני מעורר אחריות לשים לב לחברים ולעיתים מייצר גם תחושת אשמה.
- לכן – חשוב לייצר שיח אחראי עם הנער/ה.

#### מול מצוקה אובדנית של מתבגרים ישנם 2

#### קצוות אופייניים של תגובות של המבוגרים

- נרמול – "ככה זה מתבגרים" – התעלמות, הכחשה, הקטנה.
- דאגת יתר – חרדה מציפה, חוסר אונים.

**שני קצוות אלו פוגעים ביכולתנו לתת מענה יעיל ותומך.**

## איך מייצרים שיח עם בני הנוער סביב נושא האובדנות?

#### תקשורת בונה חוסן

- למתבגר יש צורך בקשר עם ההורה ועם המבוגרים סביבו, גם אם לעיתים נראה שלא. הצורה של הקשר בהדרגה עוברת שינוי. הרצון בקשר נראה לפעמים אמביוולנטי. זה נורמלי, וחשוב לקבל את זה.

#### להיות נוכח – המתבגר מחפש וצריך את

#### הנוכחות

- מתבגרים מציגים לרוב נראות של מסוגלות עצמית, אך בעת ובעונה קיימת אצלם ציפייה כמוסה שהמבוגרים סביבם יבינו כאשר קשה להם, ויידעו יותר ממה שהם חולקים במילים.
- המתבגרים לעיתים נבהלים ממה שקורה להם, וצריכים מבוגר רגוע שיודע שלרוב התקופה המאתגרת הזו תחלוף, ויחד עם זאת מבוגר שגם לוקח ברצינות את מה שהם אומרים, ונמצא שם לעזור או לפנות לעזרה מקצועית אם צריך.

#### שיח ותקשורת רגשית בבית

- חשוב לעודד שיתוף ברגשות של בני הבית, גם אלו השליליים, לתת דוגמא אישית ולשתף בדברים קשים שעוברים עליכם ההורים.
- שיח על מה עוזר כשקשה, מה עוזר לנו בתור הורים, מה עוזר לאחרים.
- להיות בעמדה של – "אנחנו כאן", "גם אם קשה לנו וקשה לך – אנחנו כאן ואנחנו נשארים איתך"
- שיח של "גם וגם" – שיח שרואה ונותן מקום לקושי, ובמקביל לא מפסיק לראות את הכוחות של הילד.
- שיח ממקום של שייכות לבית ולמשפחה, "שום דבר שתגיד לא ישנה את השייכות שלך אלינו".
- שיח של דיאלוג – שיח שמבין את הילד ואת המצוקה שמביא, וגם מאפשר למבוגר להגיד את דעתו, גם אם היא אחרת.
- שיח שמשאיר דלת פתוחה לתקשורת, בזמן ובמקום שנוח לנער/ה.

#### תקשורת בונה חוסן – איך מדברים/ שואלים

#### על המצוקות?

- לשים לב ולהתייחס לשינויים בתפקוד, לסימני מצוקה, להיות ערניים וקשובים גם לתקשורת לא מילולית של הילד.
- לשאול את השאלות שמדאיגות אותנו בצורה הדרגתית – להתחיל משיח כללי, לעבור להתייחסות לדברים ששמתם לב אליהם לאחרונה, ולבסוף לשאול בצורה ישירה על מה שמדאיג.
- להקשיב למילים שהוא אומר ולנסות ליצור דו-שיח מתוך מה ששמענו.
- ניתן להיעזר בטכניקה של שיקוף – לחזור במילים שלנו על מה ששמענו שהילד אמר, ולבדוק שהבנו נכון.
- להקשיב, גם כשהוא מפרט מצוקות שנראות לכם קלות ערך או לא חשובות.
- לתת מקום לכל הרגשות שעולים בשיחה, ולא לשלול רגשות שמובעים בשיחה, גם אם הם נראים לנו לא תואמים. לא להקטין את מה שהילד מספר, לא להתווכח על הסיבות למצוקה, לא לעורר אשמה על מחשבות מסוג אלו.
- להיות אמיצים, להיות כנים ופתוחים, לשאול שאלות ישירות, ולהעז לדבר על הנושא האובדני/מצוקה אחרת שאתם חוששים מפניה.
- לשדר אמפתיה עמוקה לקושי ולמצוקה אך גם תקווה ואמונה לעזרה ושינוי.

#### בשיחה: שילוב מסרים בוני חוסן

- "לכולנו יש מצבים בהם אנחנו מרגישים קשה ורע". שיתוף בקשיים אישיים, רגשות ודרכי התמודדות, הכרות עם דברים שעוזרים כשקשה ("משאבים", "כוחות").
- "אנחנו ביחד לא משנה מה קרה/יקרה". להראות לו שאכפת לכם, גם אם קשה לכם ביחד, ושאתם נותנים לו/לה תמיכה וגיבוי.
- "טוב שסיפרת" עידוד לשתף דמויות משמעותיות ולא לשמור סוד או להישאר לבד עם קושי.
- "פניה לעזרה היא עדות לחוזק ולא לחולשה!" חשוב להדגיש את היכולת לקבל עזרה בעת מצוקה, ואת האמון שלכם בנותני העזרה.
- "לכל בעיה יש כמה פתרונות", "כשאנחנו במצב לחץ נדמה לנו שאין שום פתרון ושתמיד הבעיה תהיה קיימת, אבל כשהדברים נרגעים דברים נראים אחרת ויש יותר מפתרון אחד גם אם באותו רגע נראה שאין מוצא". מצבי לחץ מביאים לחשיבה נוקשה ומתבצרת ולכן עלינו להדגיש את זמניות המצב הנוכחי, קשה ככל שיהיה. להציע פתרונות חלופיים, לתת תקווה.
- "מצבים בחיים הם זמניים והפיכים".
- "לא מוותרים עליך". להגיד לו בפשטות שחיו ורווחתו חשובים לכם ושתילחמו על חיוו.