



משרד החינוך, מינהל פדגוגי | אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות



שבוע להגברת מודעות למניעת אובדנות במערכת החינוך

תרומתם הייחודית של מערך הייעוץ וצוותי החינוך במערך התמיכה הרחב

בתודה ליועצים ולפסיכולוגיים החינוכיים שמובילים את תחום מניעת אובדנות במערכת החינוך ולכל אנשי החינוך שבפעולות חינוכיות מיטביות מצילים חיים כל יום ומשפרים את איכותם

עינב לוק, מנהלת שפ"י
זוהרה פלוסהיימר מנהלת אגף ייעוץ
ריבה שכטר, מנהלת היחידה להתמודדות במצבי משבר חירום ואובדנות



הכשרת שומרי סף ומניעת אובדנות

על מה נדבר היום?

זיהוי ואיתור
התנהגויות על הרצף
האובדני
בבית הספר

התערבות
פרואקטיבית

כלים להתערבות
ראשונית
להתמודדות עם
תלמיד על הרצף
האובדני –
מה עושים?

הסיפור של יאיר חן

יאיר הוא תלמיד טוב ומקובל חברתית בקרב תלמידי כיתתו.

בחודשיים האחרונים חלה ירידה קלה בציונים שלו והוא נעדר משיעורים אחדים. לשאלת המחנכת "מה קורה לך?" משך בכתפיו והסביר שאין לו כח ללימודים האלה ושגם לילדים טובים מותר לפעמים לשחרר קצת ועדיף שיעזבו אותו קצת בשקט, עד שהוא יבין בעצמו מה עובר עליו, גם ככה אף אחד לא יכול לעזור בחיים האלה.

אתמול אמא של יאיר התקשרה למחנכת ואמרה לה שהיא קצת מודאגת, כי היא מזהה ירידה בלימודים ואת זה שהוא נמצא יותר שעות לבד בחדר בהשוואה ללפני כמה שבועות. היא מתלבטת מה לעשות, במיוחד לאור העובדה שבארוחת ערב האחרונה הוא אמר שכמו שאין טעם לפסטה, ככה אין טעם לחיים. הוא אמר את זה אמנם בקול חלש וכמעט לעצמו, אך היא שמעה ומאז המשפט הזה לא יוצא לה מהראש.

אבא של יאיר מזהה את השינויים, אך הוא אינו מתרשם שיש כאן משהוא רציני. הוא אומר שגם הוא עבר תקופה כזו בגיל ההתבגרות ושאנחנו עושים מזה יותר מדי עניין. – צריך לגלות ערנות, אך גם לתת ליאיר זמן למצוא את הכוחות שלו להתמודד. מה יהיה כשהוא יהיה בצבא ויהיה לו קשה? חייבים להכין אותו לחיים.

הסיפור של יאיר חן

יאיר הוא תלמיד טוב ומקובל חברתית בקרב תלמידי כיתתו.

בחודשיים האחרונים חלה ירידה קלה בציונים שלו והוא נעדר משיעורים אחדים. לשאלת המחנכת "מה קורה לך?" משך בכתפיו והסביר שאין לו כח ללימודים האלה ושגם לילדים טובים מותר לפעמים לשחרר קצת ועדיף שיעזבו אותו קצת בשקט, עד שהוא יבין בעצמו מה עובר עליו, גם ככה אף אחד לא יכול לעזור בחיים האלה.

חבריו איתי וירון ניגשו למחנכת ואמרו לה שהם מעט דואגים ליאיר בגלל שהוא השתנה קצת. הוא יותר "מסנן" אותנו ומסתגר בחדרו עם המוזיקה שלו, נראה שהוא מעדיף להיות קצת לבד. גם כשאנחנו נפגשים הוא אמנם צוחק ומשתף, אך אחרת תלוי ותייג – Metoo מבעבר. הוא גם העלה תמונה לאינסטגרם של צל בודד

אתמול אמא של יאיר התקשרה למחנכת ואמרה לה שהיא קצת מודאגת, כי היא מזהה ירידה בלימודים ואת זה שהוא נמצא יותר שעות לבד בחדר בהשוואה ללפני כמה שבועות. היא מתלבטת מה לעשות, במיוחד לאור העובדה שבארוחת ערב האחרונה הוא אמר שכמו שאין טעם לפסטה, ככה אין טעם לחיים. הוא אמר את זה אמנם בקול חלש וכמעט לעצמו, אך היא שמעה ומאז המשפט הזה לא יוצא לה מהראש.

אבא של יאיר מזהה את השינויים, אך הוא אינו מתרשם שיש כאן משהוא רציני. הוא אומר שגם הוא עבר תקופה כזו בגיל ההתבגרות ושאנחנו עושים מזה יותר מדי עניין – צריך לגלות ערנות, אך גם לתת ליאיר זמן למצוא את הכוחות שלו להתמודד. מה יהיה כשהוא יהיה בצבא ויהיה לו קשה? חייבים להכין אותו לחיים.

רמזים וסימני מצוקה

מצב קוגניטיבי

- העדר טעם בחיים והעדר משמעות.
- התעניינות פילוסופית בחיים ובמוות.
- הצדקה והאדרה של התאבדויות.
- אמירות שליליות ומוחלטות על החיים (הכול אבוד).
- איומים ישירים ועקיפים (אין צורך שידאגו לי יותר).
- תפיסת המוות כאטרקטיבי ומסקרן.

מצב חברתי

- הסתגרות והתבודדות
- התנתקות חברתית
- תחושה של שוני ודחיה מהחברה

מצב פיסיוולוגי

- עייפות וחוסר אנרגיה
- חוסר שקט מוטורי
- האטה מוטורית
- קשיי שינה
- יתר שינה
- הפרעות אכילה

התנהגויות

- דיבורים על אנשים שמתו.
- הכחשת בעיות כאשר ישנם סימני מצוקה.
- התנהגות של פרידה (חלוקת רכוש, צוואות-גם כבדיחה!).
- איסוף אמצעים (אגירת תרופות, הכנת חבל).
- אבל מתמשך-ביקורים ושהייה בבתי קברות.
- חלומות על מוות והתאבדות, ציורים על מוות והתאבדות.
- נשירה סמויה.
- הקשבה למוסיקה בעלת קווים דיכאוניים ואובדניים.
- שינויים פתאומיים בהתנהגות ובהופעה החיצונית.
- התנהגות שלא הולמת את המצב.
- התנהגות שאינה אופיינית לאדם.
- התנהגות מרדנית ופרובוקטיבית.
- שימוש בסמים ואלכוהול.
- היעדרויות מבית הספר

גורמי סיכון



- ניסיון אובדני
- אלכוהול וסמים
- אובדן
- בעיות עם החוק
- בריונות פיזית, או מילולית
- ניצול מיני
- נטייה מינית
- הגירה
- קשיים וכישלון לימודי
- גירושין

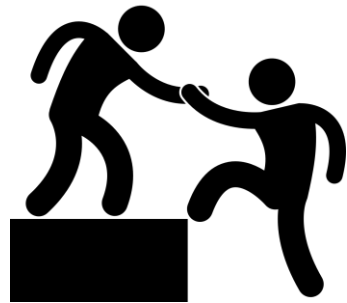
נורות אזהרה



- ניסיון התאבדות קודם
- התווית תכנית אופרטיבית
- הצהרות על כוונה להתאבד,
לא להמשיך לחיות.
- ביטויים של רצון למות
- הצהרות על חוסר טעם
בחיים

החייאה נפשית = QPR+T

Question Persuade Refer + Teacher



להפנות
לקבלת עזרה



לשכנע לקבל
סיוע



לשאול שאלה
אודות כוונה
אבדנית

שומר הסף הספונטני

שואל ומתעניין

מציע תמיכה אנושית

מקשיב ואמפטי

נותן שביב של תקווה

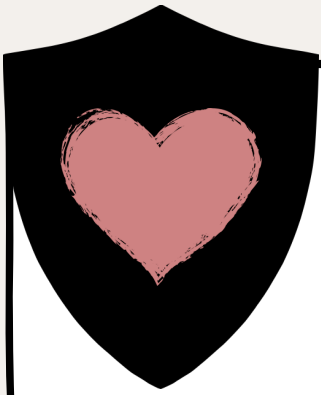
לא מתעלם ומתערב

מציע עזרה

קם, עוצר

לא עוזב לבד





שומר הסף הספונטני

- מיהו?
- מהי יכולתו?
- מה תפקידו?
- ממה נובעת סמכותו?
- מה הוא לא?
- מהי המטרה של ההכשרה?
- מה נדרש כדי להיות שומר סף?
- כל בוגר בעל תפקיד במערכת.
- לזהות פרט העלול להוות סיכון אובדני ולתווך בינו לבין גורם טיפולי מתאים.
- לתקשר עם הנער בסיכון אובדני.
- מנוכחותו בזמן ובמקום
- אינו יועץ, או מטפל.
- לדעת לגשת לנער במצוקה ולהיות רלוונטי עבורו בזמן אירוע.
- ידע בסיסי

כדי להיות שומר סף ולהציל חיים נדרש -

בטחון לדבר

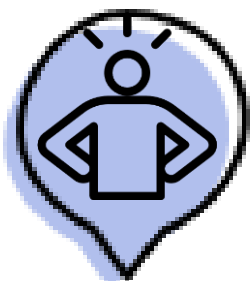
ידע בסיסי



הבנת התפקיד

הכשרה קצרה

מיומנויות שומר הסף ב-QPR



רמת ביטחון עצמי, מסוגלות
ונוחות לגעת בנושא



יכולת לשאול ולברר כוונה
אובדנית



יכולת הקשבה אקטיבית
לאדם אובדני



זיהוי סימני אזהרה



יכולת להפנות בהצלחה
אדם בסיכון אובדני לקבלת
עזרה



ידע לגבי מקורות התמיכה
הקיימים כולל פרטי קשר



יכולת לשכנע אדם אובדני
לקבל עזרה



יכולת לחזק גורמי חוסן
ולהפחית גורמי סיכון

מה בין דיבור ספונטני לדיבור המבוסס על ידע והבנה?

הבנה, תחושת
מסוגלות
וביטחון לגבי
המסרים

יכולת לזהות
נקודות מפנה
והזדמנויות
ללמידה

מודעות
ומכוונות לצורכי
האדם במצוקה



לא לשכוח - גורמי הגנה וחוסן נפשי

- מערכות תמיכה חברתית ומשפחתית - מגורים עם המשפחה, מעורבות בחייה, התמכות רגשית, מחויבות ליקירים.
- יכולת לבקש עזרה ולקבל אותה.
- מידת שיתוף הפעולה בשיחה.
- יכולת לויסות רגשי, איפוק, פתרון בעיות, מיומנויות של חוסן אישי, היסטוריה של התמודדות (פ.פ.א.א.).
- כוחות העצמי והדימוי העצמי.
- מודעות לעיוותים קוגניטיביים במצבי לחץ ומשבר.
- פחד מהמוות או מלמות בשל הכאב או הסבל.
- אמונה כי התאבדות אינה מוסרית, אמונה דתית, רוחניות...
- זיהוי סיבות לחיות-מחויבות לעבודה, ללימודים, לאנשים....
- תקווה, חלום אישי, משמעות.
- יכולת נתינה לאחר.