

עבודה עם תלמיד/ה בסיכון אובדני

הכשרת יועצות חינוכיות
מינהל לחינוך התיישבותי
2.11.2010

ד"ר ענת ברונשטיין קלומק

מרפאה לרפואה פסיכולוגית, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי, הרצליה

ההכשרה היום

- היועץ כשומר סף
- עקרונות השיחה עם נער/ה בסיכון אובדני
- טיפול קוגניטיבי התנהגותי בבני נוער אובדניים
- תוכנית בטחון safety plan

מקורות ותודות

- QPR- Paul Quinett
www.qprinstitute.com
- Assist
www.livingworks.net
- SAYLE

פרופ' ישראל אור-בך

תרגום ה-QPR ע"י אלן ויעל אפטר, מצגת של ולדימיר קרלי מקרולינסקה

- TASA (Treatment of Adolescent Suicide Attempters)
- Laurence Greenhill, M.D., Barbara Stanley, Ph.D., Kelly Posner, Ph.D.
- David Brent, M.D.
- Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents-
Laura Mufson

חשוב לדעת

- אפשר למנוע התאבדויות
- מרבית המתבגרים האובדניים רוצים לחיות, אך קשה להם ואינם רואים שום מוצא ממצבם
- משיכה ודחייה מהחיים ומהמוות- ישראל אורבך
- המשבר האובדני בד"כ נמשך זמן מוגבל
- מניעת התאבדות הנה עניין של הכלל - כל אחד יכול לעזור ולמנוע את טרגדיית ההתאבדות
- כדי להציל חיים מהתאבדות כולנו זקוקים ל:
 - קצת ידע על גורמי הסיכון ואותות האזהרה
 - אומץ ורשות לדבר על התאבדות בפתיחות

חשוב לדעת - המשך

- מתבגרים שמדברים על התאבדות או עשו ניסיון אובדני קודם הם בסיכון
- רוב האנשים האובדניים מתקשרים על כוונותיהם מתישהו במהלך השבוע הקודם לניסיון ההתאבדות
- לשאול על אובדנות לא מגביר סיכון
- תשאול נער/ה על כוונת ההתאבדות מפחית מצוקה (Gould et al., 2005)
- מתבגרים בדרך כלל מאוד ישירים ברגע שאתה שואל אותם
- על כל אדם לדעת איזה שאלות צריך לשאול, איך להגיב וכן לאן להפנות את הנער/ה במצוקה

הערכת אובדנות

- מחשבות אובדניות
- התנהגות אובדנית
- גורמי סיכון
- גורמי חוסן
- הערכה קלינית
- שאלונים

רמזים מילוליים ישירים:

חלק ניכר מההצהרות הבאות נמסרו על ידי אנשים אשר בסופו של דבר הרגו את עצמם

"החלטתי להרוג את עצמי"

"הלוואי שהייתי מת"

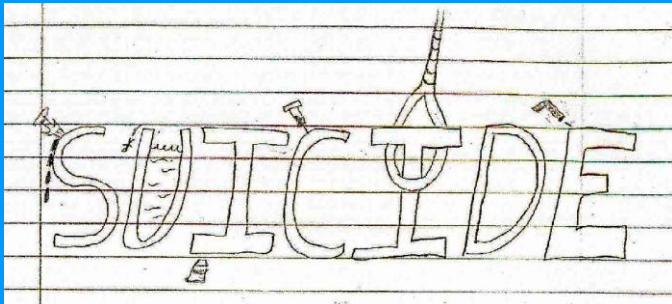
"אני הולך להתאבד"

"אני הולך לשים סוף להכל"

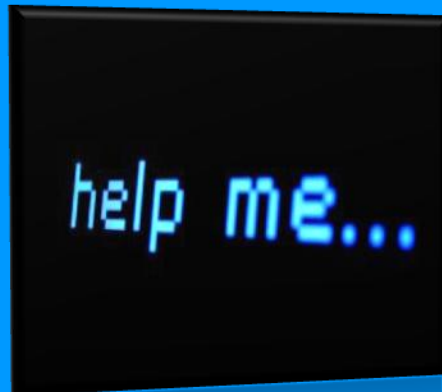
"אם X (לא) יקרה, אני אהרוג את עצמי"

"אם לא אעבור את הבחינה"

"אם היא תעזוב אותי"



רמזים מילוליים עקיפים:



- " אני עייף מהחיים, אני פשוט לא יכול להמשיך יותר "
- " למשפחה שלי יהיה יותר טוב בלעדי "
- " למי בכלל אכפת אם אמות "
- "אני לא יכול להמשיך יותר"
- " אני רק רוצה את הסוף "
- " אני לא אהיה בסביבה לעוד הרבה זמן "
- "בקרוב מאד כבר לא תצטרכו לדאוג לי יותר"
- "אני עייף מהכל"
- " החיים לא שווים "
- "זה היה טוב לפעמים, אבל כולנו חייבים להגיד שלום "
- "אתה הולך להתחרט על איך שהתייחסת אלי"
- "הנה, קח את זה (חפצים יקרי ערך) אני לא אצטרך אותם"
- "אף אחד לא צריך אותי יותר"

רמזים התנהגותיים

ביטויים נצפים בהתנהגות:

- ביטויים התנהגותיים של דיכאון למשל ירידה בתפקוד, קשיי ריכוז, קשיים בשינה (קושי להירדם או שינה מוגזמת), בעיות אכילה (ירידה בתיאבון או אכילה מוגזמת)
- עייפות וחוסר אנרגיה
- התמכרות לסמים או אלכוהול
- כעס לא מוסבר, אגרסיביות וחוסר שקט
- שינויים בהתנהגות ובמצב הרוח
- קשיים ביחסים בינאישיים
- הסתגרות והימנעות מקשרים
- עניין או חוסר עניין פתאומי בדת
- עיסוק מרובה במוות, בחוסר הטעם שבחיים
- רכישת אקדח או אגירת כדורים
- מסירת כסף וחפצים יקרי ערך

רמזים נסיבתיים

- אובדן של מערכת יחסים משמעותית
- ריב קיצוני עם חברים או קרובים
- גירושים של ההורים
- הרחקה מבית ספר
- משבר קליטה במדינה חדשה
- מעבר לא רצוי של מקום מגורים לאחרונה
- היסטוריה משפחתית בעייתית (אלימות, הזנחה)
- מוות של הורה, מורה בן זוג או חבר טוב, בייחוד אם בהתאבדות
- אבחנה של מחלה חמורה או סופנית
- איבוד לא צפוי של חירות/ פחד מפני עונש

תוכנית שומרי סף

מטרה- לעלות את יכולת האיתור של תלמידים בסיכון
אובדני ע"י:

- א. הקניית ידע בסיסי בנושא אובדנות וזיהוי גורמי הסיכון
- ב. הגברת הנגישות ויכולת לתקשר עם תלמיד/ה במצוקה
- ג. מתן אינפורמציה לגבי גורמי הטיפול בקהילה וכיצד ניתן
להפנות את התלמיד/ה בסיכון אובדני אליהם

תפקיד היועץ כשומר סף

- לשאול את הנער/ה לגבי אובדנות
- לשכנע את הנער/נערה בסיכון לקבל עזרה
- להפנות את הנער/ה לקבלת עזרה

היועץ כשומר סף

תפקיד היועץ אינו טיפול

אלא

תקשורת והתערבות עם תלמיד/ה שעשוי להתאבד אשר מאפשרת תקווה
על מנת למנוע טרגדיה אפשרית

תקווה יכולה להציל חיים



שומר הסף לא לבד-

גורמי הסיוע

1. פסיכולוג בית ספר
2. מרפאה לבריאות הנפש
3. מיון כללי/מיון פסיכיאטרי
4. פקידת סעד

- קיימים קריטריונים לפיהם ילד יועבר בין רמות האיתור והטיפול השונות
- בכל מצב קריטי, על איש המקצוע להישאר בחברתו של התלמיד עד הגעת הוריו/מבוגר אחראי או קבלתו של התלמיד למיון
- אם מסיבת כלשהי הילד לא יכול לעבור לשלב הבא, על הגורם המטפל להעביר את התלמיד לשלב הבא אחריו
- בכל מקרה של החמרה או סכנה מיידית יש להפנות את התלמיד לחדר המיון הקרוב
- בכל אחד מהשלבים, יש ליצור קשר עם ההורים וליידעם בצעדים שננקטו

עקרונות מנחים לשיחה עם תלמיד בסיכון

- התגבר על הרגשות שלך ואל תמנע מלדבר
- שוחח באופן ישיר על הנושא. תאמר את המילה התאבדות
- תהיה אמפתי
- אל תהיה ביקורתי או שיפוטי
- אל תתווכח עם רגשות
- אל תנהג בזעזוע
- סודיות מוגבלת
- אל תשאיר את המתבגר ללא השגחה
- יש לדאוג להרחקת אמצעים קטלניים
- חובה לערוך תוכנית בטחון עם המתבגר
- חובה לערב מבוגר אחראי
- אל תישאר בעצמך לבד

גישה הדרגתית לתשואל

1. שאלות המנסות לזהות את הטריגר למצב הנוכחי

("איך הולך בזמן האחרון?", "האם קרו באחרונה דברים שהקשו עליך או הלחיצו אותך?")

2. זיהוי סימפטומים

("ממה שסיפרת עד כה, נשמע שהיה לך קשה. האם הרגשת עצב, חרדה או עצבנות לאחרונה?")

3. בירור תחושת חוסר תקווה / ייאוש

("כשמדוכאים, יכול מאוד להיות שישנה הרגשה פסימית שהמצב לא ישתפר, האם את/ה מרגיש/ה כך?")

4. בירור טבע המחשבות וההתנהגות האובדניות

("אנשים שמרגישים חוסר תקווה, חושבים לפעמים על מוות, האם יש לך מחשבות על מוות? האם חשבת על התאבדות?")

הכי חשוב

- לשאול את שאלת האובדנות ?
- איך לשאול את השאלה פחות חשוב מאשר שאילת השאלה
- אם אתה לא מסוגל לשאול את השאלה תמצא אדם שכן מסוגל

טיפים לתשואל שאלת "ההתאבדות"

- במידה ויש ספק- יש לשאול את השאלה
- לדבר עם האדם לבד במקום עם פרטיות
- לאפשר לאדם לדבר בחופשיות
- לפנות לעצמך זמן רב להאזנה
- לוודא שיש ברשותך מקורות שאליהם ניתן להפנות

שאלות פחות ישירות

• "האם היית עצוב לאחרונה?"

• "האם היית מאד עצוב לאחרונה?"

• "האם היית כה עצוב לאחרונה עד שרצית למות?"

או

• "האם אתה מייחל ללכת לישון ולא להתעורר יותר?"

או

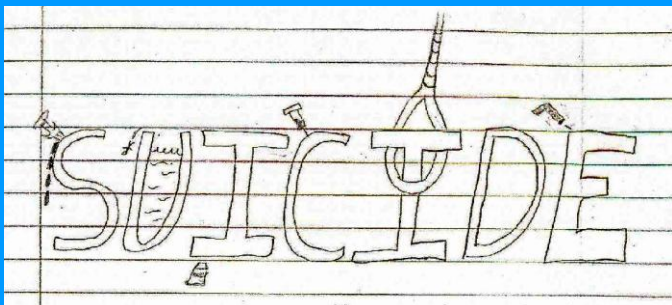
• "אתה יודע, כשאנשים הם עצובים, הם לפעמים רוצים למות. אני תוהה אם אתה מרגיש ככה גם?"

שאלות ישירות

- "אתה נראה ממש אומלל, אני תוהה האם אתה הושב על התאבדות?"
- "האם אתה הושב להרוג את עצמך?"
- "האם היו לך ממש מחשבות על להרוג את עצמך?"
- "האם אי פעם חשבת איך היית מתאבד?"
- "האם היו לך מחשבות כאלו והיתה לך גם כוונה לבצע אותם?"

• אם אף אחת מהשאלות האלה לא "נשמעת כמוך", אנא נסה אותן באופן שהכי מתאים לך

• חייבים לתרגל



איך לא לשאול את השאלה

- "אתה לא חושב להרוג את עצמך, נכון?"
- "אתה לא תעשה משהו מטורף או טיפשי, נכון?"
- "התאבדות זה דבר טפשי, אתה לא חושב על זה, נכון?"

אל תאמר לאדם שאתה לא רוצה לדעת

איך נשכנע אנשים לקבל עזרה?

• הקשב תחילה, אז שכנע

הקשבה

• המשמעות של הקשבה:

– לתת את מלוא תשומת הלב שלך

– לא להפריע ולדבר רק כשהאחר סיים

– לא לשפוט או לבקר מהר מדי

– לשמור את הפחדים שלך על מנת שתוכל להתמקד באחר

– אל תבטיח סודיות ואל תדאג לגבי להיות לא נאמן

• אמפתיה למשאלת המוות- ישראל אורבך

• יש לזכור כי ההתאבדות אינה הבעיה, היא רק הפתרון הנראה לעין

לבעיה

שכנוע

- מטרה: שהאדם יגיד "כן" ושהוא יקבל עזרה
- תשובת "כן" לכל אחת מהשאלות הבאות מוודאת שהצלחת:

–"האם תלך איתי לראות יועץ?" (אחות בי"ס, פסיכולוג, רב או כל איש מקצוע שאתה מוכן לראות)

–"האם תיתן לי לעזור לך לקבוע פגישה עם...?"

–"האם תאפשר לי להשיג לך עזרה?"

–"האם תלך איתי לקבלת עזרה?"

–"אני רוצה שתחייה. בבקשה תישאר בחיים עד שנוכל להשיג לך עזרה"

–"האם תבטיח לי שלא תהרוג את עצמך עד שנמצא עזרה?"

- אם השכנוע נכשל התקשר להורה, יועצת, מנהל, מיון, פקידת סעד

איך אנו מפנים תלמיד לקבלת עזרה?

• שלוש אופציות:

1. ההפניות הטובות ביותר הן כאשר אתה בעצמך לוקח את האדם לאיש מקצוע

2. ההפניה הבאה הטובה ביותר היא כאשר האדם מסכים לראות איש מקצוע ואתה יודע שהוא באמת הגיע לפגישה

3. ההפניה השלישית הטובה ביותר היא לשכנע את האדם לקבל עזרה, אפילו בעתיד

• במקרה והעזרה המקצועית לא מיידית, יש להיות נגיש לאדם האובדני

טיפול קוגניטיבי התנהגותי בבני נוער דכאוניים לאחר ניסיון אובדני

CBT- Suicide Prevention
(Brent et al., 2009; Stanley et al., 2009)

רקע

- אין טיפול פסיכולוגי אשר הוכח כיעיל לבני נוער אובדניים
- טיפולים לבני נוער דכאוניים לא תמיד יעילים במניעת התנהגות אובדנית
- מחקר של גרג בראון, 2005
- TASA (Treatment of Adolesecnt Suicide Attempters)
- 124 נבדקים בני 13-19 הסובלים מדיכאון ולאחר ניסיון אובדני

יסודות הטיפול

- התערבויות קוגניטיביות –
מבוסס על הטיפול הקוגניטיבי של בק ועמיתיו
- התערבויות התנהגותיות –
מבוסס על DBT של מרשה ליניהן ועמיתיה
- טיפול משפחתי - התנהגותי ממוקד
(קארן וולס וג'ון קורי)
- Psychoeducation

מבנה הטיפול

- טיפול אינדבידואלי עם מפגשים משפחתיים
- 6 חודשי טיפול
- שני חלקים :

1. החלק האקוטי-

12 שבועות

12-16 פגישות שבועיות

עד 6 פגישות משפחתיות

2. חלק המשך-

12 שבועות

6 פגישות, בדרך כלל כל שבוע שני

עד 3 פגישות משפחתיות

מאפיינים עיקריים

- טיפול מוגבל בזמן
- טיפול ממוקד במניעת התנהגות אובדנית
- הניסיון האובדני נמצא במרכז הטיפול
- בעיות אחרות נידונות רק במידה והן קשורות ישירות להתנהגות האובדנית

טכניקות עיקריות :

1. Safety plan

2. Chain Analysis

ניתוח האירועים שהובילו לניסיון האובדני

3. Relapse Prevention

תרגיל למניעת הישנות ניסיונות אובדניים בעתיד

4. מודולות לבחירה:

פיתוח כלים ומיומנויות (התנהגותיות, קוגניטיביות, רגשיות) בעזרתם ניתן להתמודד עם מצבים בעתיד שיכולים להוביל להתנהגות אובדנית

שלושה חלקים בחלק האקוטי: מפגשים ראשונים (פגישות 1-3)

2 האלמנטים המרכזיים:

1. Safety Plan – בפגישה הראשונה עם המטופל
ומשפחתו

2. Chain analysis

- דיון בסיבות המטופל לחיות והעלאת רמת התקווה
(Hope Kit)

מפגשי ביניים (פגישות 4-9)

- פיתוח מיומנויות התנהגותיות:
 - אקטיבציה התנהגותית
 - מעקב אחר רגשות mood monitoring
 - ויסות רגשי
 - טכניקות הרגעה עצמית
 - פתרון בעיות
- פיתוח מיומנויות קוגניטיביות:
 - הבנייה קוגניטיבית – זיהוי הקוגניציות המעוותות ומציאת קוגניציות אלטרנטיביות
- פיתוח מיומנויות חברתיות:
 - תקשורת בינאישית
 - אסרטיביות

מפגשים אחרונים (פגישות 10-12)

- סיכום וחזרה על הכלים והמיומנויות שנלמדו
- Relapse Prevention
- מניעת הישנות ניסיונות אובדניים בעתיד

מבנה של פגישה טיפולית

- קביעת האג'נדה לשעה הטיפולית ע"י המטפל והמטופל (לפי סדר עדיפויות)
- בחינת רמת הסיכון האובדני וסימטומים דכאוניים
- סקירה של safety plan
- סיכום פגישה קודמת ומעבר על שיעורי הבית
- לימוד מיומנויות חדשות
- סיכום
- קביעת שיעורי בית לפגישה הבאה

Safety Plan

- מה זה?
- מדוע נעשה ?
- מי כותב את זה ?
- מתי נעשה ?
- מה זה לא ?

Safety Plan

מה זה ?

- רשימה היררכית של אסטרטגיות התמודדות לשימוש בזמן משבר או כאשר הדחפים האובדניים עולים
- התוכנית היא מסמך כתוב
- כתוב בצורה ברורה וקצרה
- קל לשליפה ולקריאה

Safety Plan

מדוע לעשות?

- זה חלק הכרחי מההערכה והטיפול באוכלוסייה אובדנית
- מלמד שדחפים אובדניים באים בגלים
- עוזר למתבגר להבין שנדרש ממנו להיות בעל שליטה בהתנהגות אובדנית
- גם אם המתבגר חש אובדני הוא יודע כיצד עליו לפעול על מנת "לשרוד" את הרגשות האלו

Safety Plan

מי כותב את התוכנית?

- נכתב בשיתוף של המבוגר והילד
- בני משפחה רלוונטיים צריכים להיכלל בתוכנית ולהכיר את פרטיה
- יש צורך לערב גורמים שונים בבית הספר

Safety Plan

מתי נעשה?

- נעשה במהלך כל פגישה עם ילד בסיכון אובדני
- מטופלים עוזבים את האינטראקציה הראשונית עם אסטרטגיה בסיסית להתמודד עם מחשבות ודחפים אובדניים
- דנים במיקום של התוכנית שנשארת אצל המתבגר
- התוכנית גמישה- בפגישות הבאות עם הילד עוברים על התוכנית ומעדכנים אותה בהתאם לצורך

Safety Plan

מה זה לא?

- זה לא “no-suicide contracts”
- no-suicide contracts -מבקש מהמתבגר להבטיח להישאר בחיים מבלי לומר לו/ה איך לעשות את זה
- לעיתים no-suicide contracts מגן על המבוגר
- אין לחוזה כזה ביסוס אמפירי שיכול לתמוך ביעילותו

Safety Plan

התהליך

- תוכנית כוללת היררכיה של שלבים המתחילים באסטרטגיות פנימיות ועד לפניה לחדר מיון
- התלמיד יודע מהם כל השלבים הבאים (למקרה שלא יכול לבצע את השלב הבא)
- עוברים על התוכנית בסיומה של כל מפגש עם התלמיד
- דנים בבעיות שיכולות לצוץ ביישום התוכנית

Safety Plan

אסטרטגיות פנימיות:

- מה התלמיד יכול לעשות בעצמו שיכול לגרום לו להחליש את הדחפים האובדניים
- בדרך כלל טכניקות הסחה
- דוגמאות:
 - לשמוע מוסיקה , לצפות בטלוויזיה , לצאת לריצה, לגלוש באינטרנט, להתקלח , להתפלל
- יש לקבוע במדויק את סדר הפעולות שיעשה

Safety Plan-המשך

- אסטרטגיות חיצוניות:
 - חברים- לצורכי הסחה
 - בני משפחה מבוגרים- לקבלת עזרה
 - (חברים מהווים מקור תמיכה משמעותי לבני-הנוער, אך במצבי מצוקה ומשבר הכרחי לפנות לעזרה מאדם מבוגר)
 - קווי תמיכה טלפונים
 - מטפל
 - מיון
- כותבים שמות, טלפונים וכתובות
- כותבים את הדברים בסדר היררכי על פי הפעולות שינקטו בזמן החירום

סימני אזהרה

- המטופל צריך לדעת מתי הוא צריך להשתמש בתוכנית
- זיהוי סימני אזהרה ספציפיים של משבר אובדני
- סימני אזהרה כוללים מחשבות, רגשות והתנהגויות
- מחשבות

— אני רוצה להרוג את עצמי

— אני לא מסוגל להתמודד יותר

— אני לא שווה

— אני מטרד למשפחה שלי

— אני לא יכול לסבול את החיים שלי ואת איך שאני מרגיש

— דברים לא הולכים להשתפר או להשתנות

סימני אזהרה – המשך

רגשות

– אני מרגיש מדוכא

– אני לחוץ

– כועס

התנהגות

– מתרחק מאחרים

– פחות מתפקד

– עצבני ואימפולסיבי

תוכנית הביטחון שלי:

דרכים ליצור סביבה בטוחה?

1 •

2 •

3 •

זיהוי סימני אזהרה

1 •

2 •

3 •

אסטרטגיות פנימיות

1 •

2 •

3 •

אסטרטגיות חיצוניות- אנשים שיכולים לעזור לי בהסחה

1 •

2 •

3 •

אסטרטגיות חיצוניות- מבוגרים מהם אני יכול/ה לבקש עזרה

1 •

2 •

3 •

אנשי מקצוע שאני יכול לבקשה מהם עזרה

שם המטפל _____ טלפון _____ ביפר/טלפון חרום _____

מיון _____ כתובת _____ טלפון _____