

## עולם ללא סודות

לדבר כדי למנוע: על המרפא והתיקון בדיבור על אובדנות

### שירלי אברמי

אנחנו מבקשים שיזכרו אותו לא בשל נסיבות מותו, אלא כאיש שהיה בחייו.

(משפחתו של רובין ויליאמס בהודעה לעיתונות, אוגוסט 2014)

### מבוא

גם במאה העשרים ואחת תחום בריאות הנפש בכלל, ונושא ההתאבדות בפרט, עדיין חוסים בצלם של סוד, בושה וסטיגמה. הניסיון בעולם מוכיח כי כדי למנוע התאבדויות יש לנקוט כמה צעדים, ובראשם העלאת המודעות לתופעה והעמדתה לדיון ציבורי. ההכרח לדבר על התאבדות, בעיקר עם בני נוער, שהם קבוצת סיכון ייחודית בהקשר זה, מעלה לא מעט דילמות. האם דיבור על התאבדות עלול לעודד אותה במקום למונעה? מהם גבולות החירות, ומהי מידת הלגיטימציה להפר אותם בקרב מתבגרים ובני נוער? המאמר מציג עמדות שונות באשר לדילמות אלה.

התאבדות היא תופעה מתעתעת. נדמה שהיא נדירה, אך לא כך הדבר. התאבדותו של רובין ויליאמס נגעה ללבנו אולי משום שלכאורה אנשים מפורסמים, מצליחים או עשירים אמורים להיות חסינים מפניה, אך הניסיון מראה שהתאבדות יכולה להתרחש במגוון גילאים, נסיבות, מצבי חיים ותרחישים. יש המתאבדים בשיא הכישלון, ויש המתאבדים בשיא ההצלחה; יש שבהיותם בודדים ומבודדים, ויש שבהיותם מוקפים חברים ובני משפחה; לפעמים אלה

קשישים, המתאבדים בשל החשש להיות סיעודיים וחסרי אונים וליפול לנטל על בני משפחתם, ולפעמים אלה צעירים בשיא נעוריהם ועלומיהם.

למרות המחקר הנרחב והידע הנצבר בנושא התאבדות, עדיין אופפים אותה מיתוסים רבים, למשל שאין טעם לנסות ולמנוע התאבדות כי מי שרוצה להתאבד יעשה זאת במוקדם או במאוחר; שהדיבור על התאבדות מעודד אותה במקום למונעה; שמי שמאיים – לא יתאבד. להוצאתה של ההתאבדות ממעטה הסוד והמסתורין, לדיבור עליה ולהפרכת המיתוסים הקשורים בה, יש תפקיד חשוב במניעה, בטיפול ובתיקון.

המאבק בהתאבדויות בהקשר של תיקון מכוון לשלושת רבדיו של התיקון – רמת הפרט, רמת החברה ורמת העולם. בראש ובראשונה מדובר בתופעה נפשית, בכאב נפשי בלתי-נסבל המתרחש במרחב שבין הפרט לבין עצמו, ושם הוא צריך למצוא את תיקונו, באמצעות גישה פרטנית הכוללת התבוננות באדם, ניסיון להבין את מצוקותיו ולסייע לו. אולם מדובר גם בתיקון חברתי: יש לראות בהתאבדות לא רק תופעה המתרחשת בד' אמות, אלא, כמו לדעת דורקהיים,<sup>1</sup> גם תולדה של מערכות יחסים לקויות בין הפרט לבין החברה, שגם בהן אפשר להתבונן, לנסות להבין אותן ולתקן. ואחרון, תיקון העולם, שפירושו תפיסת ההתאבדות כתופעה אוניברסלית, שמקורותיה, השפעותיה והמאבק בה דומים, ככל אוכלוסייה; למידה מהצלחות של תוכניות לאומיות למניעת התאבדות במדינות שונות, בדגש על בני נוער; ושאיפה לחיות בעולם טוב יותר, עולם מתוקן. תיקון עולם היה חלק מאתוס הציונות מראשיתה, והד לכך אפשר למצוא בדברי המשורר דוד מלץ, ממקימי עין חרוד:

“כל שאיפותינו ומעשינו החברתיים, כל אשר אנו עושים בארץ לתיקונם ולחידושם של חיי העם העברי, כל אלה המעשים – הרי במהותם המוחלטת, בערכם המוחלט לאדם, אינם באים אלא לתיקון חייו הפנימיים, להעשרת אישיותו, לנתינת טעם לחייו.”<sup>2</sup>

על שלושה רכיבים מדבר מלץ: תיקון החיים הפנימיים; העשרת האישיות; ומתן טעם לחיים, שמהותם היא היכולת להיאבק בחשיכה ולהגביר את האור. כדי להיערך למאבק בתופעת ההתאבדות יש בראש ובראשונה להסיר את המעטה המאיים של הסוד והסטיגמה האופף אותה. להשית סטיגמה על תופעה מסוימת משמע לראות בה סוג של סטייה, חברתית או אחרת. גישה כזאת לא רק שאינה מאפשרת את בחינת התופעה באור תיאורטי לשם הכנת

תוכניות מניעה, אלא גם את עצם הדיון הציבורי החיוני. בעבר רווחה התפיסה שהדיבור על התאבדות עלול להופכה ללגיטימית ולהרחיב את שיעוריה, לכן בין היתר נרקם סביבה הסוד. הניסיון המצטבר מוכיח כי התפיסה הזאת אינה נכונה. עם פרסום ספרו של גתה "ייסורי ורתר הצעיר" רווחה הדעה באירופה כי הספר הפך את ההתאבדות לתופעה "רומנטית" ומקובלת בקרב צעירים, אולם גתה עצמו הספיק להידרש לנושא בחייו ולסתור טענה זו. ככל שיהיה אפשר לדבר על התאבדות, ככל שיצומצם הסוד העוטף אותה ויתרחב הדיבור בה, יוכלו הזקוקים לעזרה לפנות לגורמי מניעה בקהילה ולקבלה. גורמים טיפוליים מצדם ילמדו על אותות מצוקה וסימנים אובדניים ועל הדרכים להיערך כאשר מזהים אותם.

למרות הפתיחות ההולכת וגדלה בשנים האחרונות באשר לבעיות נפשיות, ההתאבדות והדיבור עליה נותרו בתחום האפל ועדיין מעוררים פחד. אמנם כבר אין אומרים בדרך כלל על מי שהתאבד כי "נטל את נפשו בכפו", והמילה עצמה אינה נלחשת בחדרי חדרים, אך יש נטייה להותיר את הסוד על כנו. משפחות של מתאבדים מעדיפות לרוב, גם כיום, להסתיר את נסיבות המקרה, בשל החשש מהמחיר החברתי ומתוך התפיסה שיש משהו "מידבק" בהתאבדות ואפילו בדיבור עליה, תפיסה שמזכירה את ההתייחסות בעבר למחלת הסרטן, שכונתה "המחלה", כאילו עצם אזכור שמה יגביר את הפצתה. למרות הניסיונות הרבים להגדיר ולקטלג את ההתאבדות, מספר ההגדרות והתיאוריות שווה למספר המגדירים והדיסציפלינות שמהן הם באים. בעיני הפילוסופים הקלסיים, המוות הוא חלופה ראויה יותר מחיים של חוסר כבוד,<sup>3</sup> ואלבר קאמי פותח את "המיתוס של סזיפוס" במילים: "בעיה פילוסופית רצינית באמת יש רק אחת: התאבדות."<sup>4</sup> בעיני הסוציולוגים, ובראשם אמיל דורקהיים, התאבדות מתהווה במרחב שבין הפרט לחברה. בהיעדר זיקות שיתמכו בפרט בקשייו, מתגברת תחושת הניכור שלו, או לחלופין כאשר נכפות על הפרט זיקות מחמירות מדי, הוא עלול לרצות להשתחרר מהן באמצעות התאבדות.<sup>5</sup> לדידה של הפסיכולוגיה מדובר במעשה המביא לידי ביטוי כוחות הרס נפשי שהודחקו ותוקפנות המופנית כלפי פנים, או שהוא פועל יוצא של כאב נפשי בלתי-נסבל, שקשה מאוד למי שלא חווה אותו, לדמינו, להעריך את עוצמתו ולהתמודד עם סיכוניו. אפילו כאב פיזי נתפס בעיני המומחים בתחום כ"אחד מאיי הטאבו האחרונים... מוטב לדבר על משהו אחר, שיש סיכוי לשלוט בו. החברה אינה נדיבה כלפי אנשים הסובלים

מכאב. אפשר לחשוב כי בעיה כבדה שכזו תהיה ראויה לתשומת לבה של התקשורת, אך בפועל קיימת חומה של שתיקה. יתכן שזו דוגמא להטלת טאבו על נושא שאנחנו נרתעים ממנו...<sup>6</sup> קל וחומר נכונים הדברים הללו לגבי כאב נפשי, שאף יותר מן הכאב הפיזי הוא מודחק, מושחק ומועלם. הפסיכיאטריה מצדרת בתפיסה שהתאבדות היא תופעה בעלת צדדים ביולוגיים-פיזיולוגיים ושורשיה בעיקר בליקוי חשמלי במוח. הליקוי קשור למנגנון הקליטה של הסרוטונין, החומר המאפשר להירגע במצבי לחץ, או של נור-אפינפרין, החומר האחראי למנגנון "הילחם או ברח" – Fight or Flight. ואולם יש לשים לב שהסברים אלו נובעים, כאמור, מהדיסציפלינה שממנה באים אלה המנסים להגדיר את התופעה, ועל כן הם מגדירים רכיבים שונים שלה כמופרדים זה מזה, ובאופן דיכוטומי. כיום מקובלת תפיסה מולטי-דיסציפלינארית, שלפיה התאבדות נובעת ממגוון נסיבות וגורמים, ביולוגיים, פסיכולוגיים, חברתיים ואישיותיים, וכי רק השילוב של כולם הוא שיכול לייצר את המכלול העלול להביא לידי להתאבדות.<sup>7</sup>

### אובדנות בני נוער

קבוצת הצעירים ובני הנוער היא אחת מקבוצות הסיכון המרכזיות להתאבדות. כמה מהסיבות לכך הן תפיסת המוות הבלתי-שלמה בגילאים האלה; הנטייה לראות דברים, ובהם סוגיות של חיים ומוות, בשחור-לבן; השפעות קבוצתיות ולחצים חברתיים. הדיבור על התאבדות עם בני נוער חשוב ומחויב המציאות והוא נוגע בכמה דילמות, בהן השאלה אם דיבור על התאבדות עלול לעודד להתאבדויות במקום למונען, והשאלה מהם גבולות הפרטיות, שכן קיים מתח מובנה בין זכותם לפרטיות לבין ההכרח בחדירה אליה (על ידי הורים ואנשי חינוך או טיפול) כאשר צריך להגן עליהם.

כמיליון אנשים מתאבדים בעולם מדי שנה בשנה. בישראל התאבדות היא סיבת המוות השנייה בקרב גברים בני 15–24 והסיבה השלישית בקרב גברים בני 25–44 ונשים בנות 15–44 (בארצות הברית ההתאבדות היא סיבת המוות השלישית בקרב צעירים). רק ב-2010 פונו בארץ 1,700 צעירים בני 10–22 לחדר מיון לאחר ניסיון התאבדות. שיעור הניסיון בקרב נערות גבוה פי שלושה מזה שבקרב נערים; על כל ניסיון התאבדות שמגיע לחדר המיון, יש כשני ניסיונות לא מדווחים.<sup>8</sup>

התאבדות של בני נוער מביאה לידי ביטוי, נוסף על המצוקה, גם את הדרמה, את אי-ההבנה של השלכות המעשה, את הרצון להותיר חותם באמצעות האופן שבו ייזכרו ולעורר רגשות אשם בקרב האבלים.

בספרו פורץ הדרך "אלוהים הפראי"<sup>9</sup> (The Savage God) טען אלבארז כי התאבדות של צעירים ייחודית משום שהיא נובעת מהלך רוח רומנטי, לא מציאות. היוצרים בתקופה הרומנטית קישרו בין גאונות ויצירתיות לבין מוות טרם הזמן. הוא ציטט בהקשר זה את אונורה דה בלזאק: "להרוג את הרגשות וכך להמשיך עד גיל זקנה, או לקבל את מות הקדושים של תשוקותינו ולמות צעירים – זהו גורלנו." לדבריו, היוצרים באותה תקופה התייחסו למוות בילדותיות, לא כסיומו של הכול, אלא כמחווה הדרמטית האולטימטיבית אל מול עולם בורגני ומשמים. העמדה הרומנטית הייתה אובדנית. אפיון נוסף לדעתו היה אמונתם של המתאבדים שהם עצמם יהיו עדים לדרמה שהתאבדותם תחולל. באירופה של המאה ה-19, נעורים, שירה וייסורים הפכו למילים נרדפות, אולם גם כיום אפשר לראות בעמדתם של אחדים מהצעירים שהתאבדו, הדים לתפיסות אלו.

כך, הנער שאומר לאמו, "אני אתאבד ותראי כמה תצטערי עלי", אינו מבין שלא יהיה עוד לצער שתגרום התאבדותו; המוטו בספרו של רון אדלר "בשם כל הכאבים", שהתאבד שבהיותו בן 19, מתייחס אף הוא לקיומו העתידי כמת, בלשון עבר, כמשהו שקרה כבר, והוא עוד לו:

ואז / אחרי שכתבתי / אחרי שבכיתי / מתי.<sup>10</sup>

שיר של אתגר מויאל שפורסם לאחרונה מביא אף הוא לידי ביטוי את התפיסות שהציג אלבארז:

כשאני אתאבד / תזמינו את כל האורחים / תעשו מסיבה / ותביאו  
קוסם משוגע / אך אל תתפלאו אם / אני הקוסם / ברוכים הבאים /  
למופע.<sup>11</sup>

דורון אסף, שהתאבדה בהיותה בת 18, מתארת בשירה את המוות כניצחון על החיים:

אם נפשי היא צל שחור של גבר, גדול ומפואר/ אם דמי מחום היום  
 רותח על אדמת בטון/ אני כפיתי שקט על ההיגיון./ אם אני מת  
 עכשיו/ אם אני כחום היום/ אז ניצחתי.<sup>12</sup>

מיהו ה"מנצח" בשירה של אסף? נדמה שחשיבה אוכדנית מתאפיינת, בין השאר, בפנטזיה של הפרדה בין הגוף לנפש, ולפיה המוות יסיים את הקיום הפיזי, אולם המתאבד יתקיים, באופן אחר, בעולם שהוא מותיר אחריו. על פי תפיסה זו, התאבדות היא צעד לא-סופי. המעשה מביא לידי ביטוי שאיפה להפרדה בין ה"עצמי", שעליו יש להגן, לבין הישות הפיזית. תפיסה מסוכנת כזאת מאפשרת לאדם לחוש שבהתאבדותו יגאל את "עצמו" מייסוריו. על כך אמר מתן,<sup>13</sup> בריאיון על אחותו שהתאבדה בהיותה בת 16: "היא כתבה במכתב שהיא מיצתה את החיים. אבל היא גם רצתה קצת לראות מה יקרה אם תתאבד, 'להיות נוכחת בלוויה של עצמה'... אני חושב שהייתה לה באיזה שהוא מקום כוונה להתאבד ולא למות. קודם נתאבד ואחר כך נראה מה יהיה..."

על כן, אחד האתגרים בדיבור עם צעירים על התאבדות ובניסיונות למניעה של מקרים עתידיים הוא ההכרח ללמד אותם לוותר על הפנטזיה הזאת, לשכנעם שהמוות סופי ומוחלט, שאין ממנו דרך חזרה לעומת דרכים אחרות לפתרון מצוקות, שבמותם אולי יגאלו את עצמם מייסוריהם אך לא ימשיכו להתקיים, ואז יעברו ייסוריהם במשמרת למשפחתם, וזו לעד תייסר את עצמה ברגשי אשם ובכעס, בתהיות אם עשתה די כדי למנוע, בתחושה שככל שניסתה לסייע, בסופו של דבר זה לא הספיק.

לפעמים התאבדות צעירים היא גחמה, אקט ספונטני, והבאתם לידי הרהור נוסף יכולה למנוע את הצעד אל מעבר לספה של תהום. התפתחותן של הרשתות החברתיות בעשורים האחרונים שינתה במובנים רבים את עולמם של בני הנוער. הרשתות החברתיות באינטרנט זמינות, נגישות, גמישות ויש להן היצע רחב של שירותים; לכן הפכו בשנים האחרונות למרחב שיח דומיננטי ביותר בקרב בני נוער, ובייחוד הפייסבוק המשמש זירה חברתית שבה לפעמים ילדים והוריהם שותפים. על פי וייסבלאי,<sup>14</sup> הישענות גוברת על קשרים חברתיים עם קבוצת השווים בתור אמצעי לפיתוח הזהות האישית היא אחד המאפיינים ההתפתחותיים המשמעותיים של גיל ההתבגרות. הרשתות החברתיות משמשות כיום כלי מרכזי לבידור ולתקשורת, אשר מעוצב

בצלמה של החברה המשתמשת בו, ומנגד – משפיע רבות על דמותה. "ילדים אירופאים מקוונים" (EU Kids Online) הוא פרויקט מחקר מקיף, במימון האיחוד האירופי, שנערך בקרב כ-25,000 ילדים ובני נוער, בני 9–16, ב-25 מדינות אירופיות בשנת 2010 כדי לבדוק את התנהגותם של ילדים, בני נוער והורים באינטרנט, לזהות ולאבחן סיכונים ברשת ולהציע מדיניות המבוססת על עדויות מחקריות להתמודדות עם סיכונים אלו. לפי ממצאי המחקר, ל-59% מן הילדים בני ה-9–16 היה פרופיל ברשת חברתית: ל-26% מבני ה-9–10, ל-49% מבני ה-11–12, ל-73% מבני ה-13–14 ול-82% מבני ה-15–16. שיעור בני הנוער המשתמשים ברשתות חברתיות נמצא במגמת עלייה מתמדת מאז שנת 2006, אז היה שיעורם 55% מבני הנוער; ושיעור בני נוער המשתמשים ברשתות החברתיות גדול משיעור המשתמשים בשאר קבוצות הגיל.

האנונימיות שהרשת מאפשרת, יוצרת כר נוח לבני נוער להתייעץ, להסתייע ולשתף, בלי להיחשף. כך לדוגמה, ברף הבית של אתר סהר – סיוע והקשבה ברשת,<sup>15</sup> מופיע הטקסט הזה:

כאשר הנפש כואבת, נדמה לפעמים שהכאב הזה יישאר לנצח, וכל מציאות אחרת – שבה אין כאב – נראית רחוקה ולא ממשית. כמעט כל אדם חווה כאב נפשי בשלב זה או אחר בחייו, ואנשים רבים הרגישו לפחות פעם אחת שאין מוצא, אפילו שהם רוצים למות, או לפחות לא להיות יותר... ולמרות כל זאת, הכאב הנפשי הוא אולי הבודד ביותר מבין כל הכאבים. כי הרבה פעמים, כשמביעים כאב נפשי – נתקלים בתגובות של פחד, חוסר הבנה, או אפילו שיפוט וביקורת. כי הרבה אנשים חוששים להישיר מבט אל הכאב, ורק אומרים לכם שלא תעזו לחשוב ככה, שאתם מגזימים, שאתם צריכים להתמודד ולהיות חזקים, דווקא ברגע שאתם רוצים קצת להרפות ולהיות חלשים... מתנדבי סה"ר מנסים לתת מקום לכאב הנפשי הזה. להקשיב לכם ולאפשר לכם לפרוק קצת מהמעמסה שעל הלב. כל מעמסה שהיא – החל ברגעי משבר זמניים, שאתם יודעים שיחלפו אבל עדיין רוצים לשתף מישהו, וכלה בדיכאון וייאוש מתמשכים ואפלים, עד כדי רצון ממשי לשים קץ לחיים.

ואולם, בד בבד עם יתרונותיה של הרשת והפיכתה למדיום מרכזי שבו בני נוער מכירים, נפגשים, מתקשרים ולומדים, מתרחבים גם ההיבטים הפוגעניים של הרשת, בהם "פגיעה מקוונת" – Cyber Bullying – המוגדרת כבריונות

ופגיעות מכוונות וחוזרות הנעשות בכלים דיגיטליים. כל כלי פרסום, הפצה ושיתוף ברשת האינטרנט – דוא"ל, קבוצות דיון, אתרים, יומני רשת ומשחקי רשת – עלולים לשמש לצורך פגיעה מקוונת: הטרדה, הפצת שמועות, השפלה, לעג, השמצה, התחזות, הולכת שולל, הפצת מידע אישי, הרחקה, נידוי והחרמה, הפחדה, איומים וסחיטה. חשוב להבחין בין "פגיעה מקוונת" אשר מתרחשת אך ורק במרחב הווירטואלי לבין פגיעה הממשיכה אל מעשי אלימות בעולם הממשי. לעתים קרובות נוצר רצף של התנהגויות אלימות בעולם המקוון ובעולם הממשי. יתר על כן, פגיעה מקוונת יכולה לגרום נזקים קשים בהרבה מפגיעה פיזית, והשלכותיה רחבות ועמוקות יותר מכמה סיבות: היעדר נוכחות ומגע פיזי בין הפוגע לנפגע מאפשר מרחב נוח לביטוי האלימות שאינו מוגבל על ידי מנגנוני פיקוח ובקרה חברתיים; הרשת מאפשרת אנונימיות ומפחיתה את החשש של הפוגע מפני זיהויו; הנפגע לעתים אינו מודע כלל לפגיעה ואינו יכול להימלט מנזקיה; מגוון האפשרויות של הפצת המסרים בדרך מקוונת גדול מהמגוון במרחב הפיזי; האמצעים המקוונים מאפשרים להכניס למעגל הפוגעים והנפגעים משתתפים רבים בתוך זמן קצר, ועל כן ריבוי הצופים ויכולתם להיות אקטיביים מעודדים את הפוגע ומגדילים את עוצמת הפגיעה ואת היקפה; פגיעה מקוונת קשה לעתים להסיר, והיא נשמרת ללא הגבלת זמן; הזמינות וקלות המימוש גורמות להידרדרות מהירה מהתנהגות ללא כוונת פגיעה לאלימות פוגענית. לפגיעה המקוונת יש השלכות חמורות על הנפגע. הוא מתקשה להגן על עצמו ועלול לחוות מצוקה פסיכולוגית, כמו תסכול, דיכאון, כעס, נזק להערכה העצמית, שינויי התנהגות, התבודדות, תוקפנות. הדחייה החברתית שנחווית בעקבות פגיעה מקוונת בגיל ההתבגרות עלולה להשפיע לרעה על הנפגע כל חייו.<sup>16</sup>

היבטים אלו של הפעילות ברשת מחדדים ביתר שאת את הדילמה של חדירה לפרטיותם של המתבגרים, כאשר יש להגן עליהם. דילמה זו מקבלת ביטוי בפנייתה של ח"כ אורלי לוי אבקסיס, יו"ר הוועדה לזכויות הילד בכנסת ה-19, אל שרת המשפטים בבקשה שתנחה לחסום את האפליקציה "סיקר" בטענה כי "האפליקציה נהפכה לפלטפורמה לבריונות רשת עבור בני נוער בישראל, שבמקרים רבים משתמשים בה להכפשה ולפגיעה בבני נוער אחרים, וכבר ראינו שמקרים מסוימים הסתיימו בטרגדיות". תגובת משרד המשפטים הייתה כי "יש לבחון את הסוגיה, בין השאר בהיבטים של חירות הביטוי וחופש הביטוי."<sup>17</sup> מחקר שערכו האופטמן וסופר,<sup>18</sup> מהמרכז הבינתחומי לניתוח ותחזית

טכנולוגית ליד אוניברסיטת תל אביב, בדק את תפיסת הפרטיות אצל בני נוער בישראל, במסגרת קבוצת מחקר בין-לאומית בנושא. המחקר כלל סקר בקרב 1,428 תלמידי תיכון בשש מדינות, וריאיון קבוצה של הורים. מן הממצאים עולה כי אמנם בני הנוער חרדים לפרטיותם, אולם הם מוכנים לוותר על פרטיות בתמורה לנוחות ולתחושת ביטחון.

השאלה אם דיבור על התאבדות מעורר דיון ציבורי בבעיה חשובה, שתתייחס אם ידברו עליה ואם לאו, או מעודד התאבדויות נוספות, נדונה בהרחבה. מחקרים מוכיחים כי הדיון הציבורי חשוב, ונותן לגיטימציה לצעירים לשתף אחרים במצוקתם, מתווה את הדרך לקבלת ייעוץ, עזרה ותמיכה, ובעיקר מספק להם תמיכה ומחזק בהם את הידיעה שאינם בודדים במצוקתם ויש מוצא. אולם המוצא תלוי ביכולת לחלוק את המצוקות ולדבר עליהן עם חברים, מורים ומחנכים, אנשי מקצוע והורים. כיצד נדע על המצוקות הללו? האם ראוי ונכון לזום את הדיון גם כאשר המצוקה אינה ניכרת? האם יש מקום להדירה למקומות פרטיים, (בעבר היה זה יומן למשל או חומרים כתובים, והיום חשבון הפייסבוק או הטוויטר)? הדיון על הדירה לפרטיות בעידן הרשתות החברתיות אינו יכול להיות מופרד מעוצמתן של הרשתות כגורם תומך ומחבר, אך העלול להיות גם מסוכן ומאיים.

בנו של ד"ר אבשלום אדרת, ערן אדרת, התאבד בעזרת עצות מעשיות שקיבל ברשת. אביו, מתוך האבל, נעשה לפעיל במאבק בהתאבדות ולמען הדיבור עליה. לזכר הבן הקים את עמותת "אשנב" העוסקת ב"הגברת המודעות בקרב הציבור להשפעות החיוביות והשליליות שיש לשימוש ברשת האינטרנט על החברה ועל אנשיה" ומציגה עצות מעשיות להגנה ולהישמרות מפני אלימות מקוונת וניצול לרעה של החופש הקיים ברשת על מנת לפגוע במשתמשיה.<sup>19</sup>

כיו"ר "בשביל החיים",<sup>20</sup> עמותה למניעת התאבדות ולתמיכה במשפחות שיקריהן התאבדו, הוא אומר: "באופן רגיל אין לחדור לפרטיותם של הילדים ולבלוש אחריהם, אולם כאשר הילד נמצא במצוקה והוא לא משתף פעולה, ולהורים לא ברור מה מקור המצוקה, זאת לא זכותם, אלא חובתם לחדור לפרטיות הילדים."

אל מול עמדה זאת, על כל סיכוייה לסייע, למנוע התאבדויות ולהציל חיים, יש להציב גם את הסיכון לפגיעה באמון בין המתבגר לבין הוריו, ולזכור כי סביר הדבר שיעביר את מוקד הפעילות החברתית שלו ברשת לאתרים

אחרים שנמצאים "מתחת לרדאר" ההורי. אל אלו יש להוסיף את השאלה, מה על ההורים או המחנכים לעשות עם המידע שאליו הם נחשפים. חשוב להבין שמתבגרים נוטים לבטא את רגשותיהם בקיצוניות, ואין לפרש כל שירה או פרוזה שכתבו ובהן מוזכרים מוות או אובדנות, כסימן של מצוקה בהכרח. שאלות פילוסופיות בדבר החיים והמוות מעסיקות אותם מאוד.<sup>21</sup> בפורומים ובבלוגים רבים ברשת מתקיימים דיונים בסוגיות אלו, ובהן מתלבטים הורים, מחנכים ובני נוער.

הנוער של היום שמרן יותר מהוריו בהיבטים רבים, ובין השאר יחסיו עם הוריו קרובים יותר מאלו שהיו בעבר למתבגרים עם הוריהם.<sup>22</sup> אפשר לנצל שינוי זה כדי לקדם תקשורת פתוחה, שבה העובדה שההורים והילדים משתמשים באותן רשתות חברתיות, חולקים את אותן זירות ונוכחים זה בחיי זה יותר מאשר בעבר, לא תיוותר ברמה הטכנולוגית, אלא תועמק גם למישורים מהותיים יותר.

הספר הראשון שעסק בנושא זה בישראל, "בעיית ההתאבדות" של ניסן טורוב, פורסם ב-1953, וכבר אז ציינ מחברו כי "עיכוב לטיפול בכעיית ההתאבדות הוא אולי החשש לרדון בנושא 'מסוכן' זה, אשר יפה לו השתיקה כביכול. וחשש זה אינו מוצדק."<sup>23</sup>

טוביה נבות, שכתב את הספר "ולא תשלח ידך" לאחר ששניים מבניו התאבדו, אומר מפורשות בספרו: "אני יודע שיש ויכוח בשאלה האם דיבורים על הנושא, הגברת המודעות הציבורית לבעיה, ואפילו טיפול מקצועי בבעיה, מעלים או מורידים את שיעור ההתאבדויות. עובדה: שנים שתקו והשתיקו, והתופעה רק החמירה! גם התקשורת אשמה בכך שלא היה לחץ ציבורי לטפל בנושא. שאלו אותי מדוע אני משתמש המונח 'מלחמה' בהתאבדויות, למה אני אומר שאני 'נלחם'. אבל הרי גם במגיפות ובתאונות דרכים נלחמים, וכפי שאומר הפתגם – 'במלחמה כמו במלחמה', בכל האמצעים!"<sup>24</sup>

באשר לדילמה זו, אומר אדרת: "מסקרים שנערכו בבתי הספר הבודדים שבהם הסכימו המנהלים שבני משפחה שיקיריהם התאבדו, ושעברו הכשרה לכך, ישוחחו עם בני הנוער, מסתבר שהצעירים מאוד מעוניינים שידברו איתם בנושא מצוקות הקיימות אצלם ומניעה של התאבדויות. ברובם של בתי הספר אין נכונות לכך מצד המנהלים. הפיילוט של התוכנית הלאומית למניעת התאבדויות הוכיח שבבתי הספר שבהם הוכנסה התוכנית והתקיימו הכשרות ל'שומרי סף' – שעשויים לאתר נערים ונערות במצבי סיכון אובדני

– עלתה מודעות המורים והתלמידים לנושא והצטמצם מספר ניסיונות ההתאבדות של צעירים. יש צורך בהחלטה של הנהלת משרד החינוך להכניס את הנושא לבתי הספר במסגרת התוכנית הלאומית למניעת התאבדויות.<sup>25</sup>

מחקרים בדקו אם שאלוני סריקת אוברנות (Suicide screening) שכללו שאלות מפורשות בנושא, בקרב אוכלוסיית מתבגרים כללית, הגבירו את הסיכון להתאבדויות בקרבם. מחקר שערכו Gould et al. על 2,342 תלמידים בשישה בתי ספר תיכון בניו יורק בשנת 2005 נבע מנקודת המוצא שלפיה שאלוני סריקה בקרב האוכלוסייה הכללית לגבי בעיות נפשיות וסיכון אוברני הם כלי מקובל ונפוץ, אולם עד אז לא נערך מחקר שבדק את פוטנציאל הסיכון שנובע מהעלאת הנושא עצמו, בייחוד בקרב צעירים. מטרת המחקר הייתה לבחון אם הצגת שאלות בדבר רעיונות אוברניים או התנהגות אוברנית בפני מתבגרים, תעלה את הסיכון לאוברנות בקרב כלל הנשאלים (קבוצת המחקר), או בקרב קבוצות בסיכון מתוכם (שהוגדרו כקבוצת הביקורת). כקבוצת סיכון הוגדרו אלו שדיווחו על מחשבות אוברניות, דיכאונות קודמים או ניסיונות אוברניים. המחקר לא מצא הבדלים בין קבוצת המחקר לבין קבוצת הביקורת בנוגע לתסמיני דיכאון או מצוקה וחשיבה אוברנית, לא במהלך הסריקה עצמה ולא בשאלון נוסף שהועבר מאוחר יותר. נהפוך הוא: בקרב סטודנטים שאובחנו כקבוצת סיכון לדיכאון ומצוקה נפשית, נמצאה ירידה בחשיבה אוברנית ובסימני מצוקה בעקבות הסריקה.<sup>26</sup>

שאלת הדיבור והפרסום של מקרי התאבדות תלויה, במידה רבה, באופן שבו תוצג ותעלה התופעה לדיון הציבור. הנזק שבהפיכת המתאבד לגיבור תקשורתי וגלורפיקציה של המעשה ועושהו, כמו שנעשה בכמה וכמה ממקרי ההתאבדות, בייחוד כאשר מדובר באדם מפורסם, עלול לעלות על התועלת. מועצת העיתונות אף קיימה בעבר דיונים בנושא וגיבשה קווים מנחים באשר לאופן הסיקור הראוי של התאבדויות כך שימנע את ההיבטים השליליים של הפרסום. קווים מנחים כאלו כוללים, בחלק מן המדינות, הנחיות לתקשורת כיצד לסקר התאבדויות ובעיקר ממה להימנע: לא לסקר מקרי התאבדויות במפורט; לא לסקר התאבדויות של דמויות מפורסמות; לא לדווח על התאבדות בעמוד הראשון של עיתון או בתחילת שידור. פרסום מקרי התאבדות, בד בבד עם הדגשת המצוקה שבה נמצא האדם שהתאבד, ובמקביל הצגת האפשרויות לסיוע ולקבלת טיפול, יכולים לסייע לאנשים הנמצאים במצוקה, להכיר להם מקורות סיוע ולעודד אותם לפנות אליהם. הרחבת הדיון בציבור תעלה את

מודעותו להיקפה הנרחב של התופעה. הוא ילמד לזהות סימני מצוקה ויתרום בכך לצמצום שיעורי ההתאבדות.

### למידה מהצלחות: מה עובד בעולם?

בעשורים האחרונים מתרחבת בעולם ההכרה כי התאבדות היא תופעה בת-מניעה. תפיסה זאת עיצבה תוכניות מניעה לאומיות במדינות שונות, והאסטרטגיות המופעלות בהן ויעילותן נבחנות כל העת. חוסר טיפול נובע מחוסר ידע. הכשרה של רופאי משפחה, בד בבד עם קמפיינים בתקשורת ובמדיה החברתית והצגת אפשרויות עזרה, תורמים לצמצום שיעורי ההתאבדות. קמפיין להעלאת מודעות שנערך בגרמניה, בשילוב מחקר מלווה, תרם לירידה של 24% בניסיונות ההתאבדות. לאור הצלחתו, מממן האיחוד האירופי את התוכנית להעלאת מודעות, ב-16 מדינות.

לפי מחקרים שבדקו את האפקטיביות של אסטרטגיות שונות למניעת התאבדות בכמה מדינות בשנים 1966–2005,<sup>27</sup> האסטרטגיות שנמצאו אפקטיביות ביותר הן העלאת המודעות וצמצום הזמינות לאמצעים קטלניים. צמצום הזמינות לאמצעים קטלניים רלוונטי במיוחד לגבי צעירים, היות שבקרבם התאבדות היא לעתים אקט של גחמה, ולפעמים אירוע ספונטני ובלתי-מתוכנן, אפילו יותר מאשר בקרב מבוגרים. מחקרים בעולם הוכיחו כי אנשים מתאבדים באמצעים הזמינים להם. רופאים רושמים לעצמם מרשמים לכדורי שינה, חיילים משתמשים בכלי נשק, ונערות נוטות לבלוע כדורי פרצטמול (אקמול) במינונים גבוהים. המאבק בהתאבדויות בצה"ל נושא פרי, ובזכות העלאת המודעות בקרב המפקדים הישירים לסימני מצוקה אצל פקודיהם, והטלת מגבלות על נשיאת נשק במקרי סיכון, חל צמצום גדול בשיעורי ההתאבדות בקרב חיילים.

נטילת תרופות שקל להשיגן, בעיקר פרצטמול, כאמור, ואספירין, היא אמצעי נפוץ להתאבדות ולניסיונות אובדניים. בדיקה השיטה הזאת אצל נערות הראתה כי ב-90% מהמקרים נעשה שימוש בתרופות.<sup>28</sup> בכריטניה הוכיח ניסיון רב-שנים כי פעילות נמרצת ובלתי-מתפשרת – שכללה חקיקה להגבלה בקניית התרופות המשמשות מתאבדים, הקטנת החפיסות והפחתת כמות הכמוסות בכל חפיסה – הורידה את שיעורי ההתאבדות בעשרות אחוזים.<sup>29</sup> מדובר בעיקר בנוגדי כאב הנמכרים ללא מרשם, "מעבר לדלפק" –

Over The Counter (OTC). נטילת מנת יתר של תרופות אלה עלולה לגרום נזק בלתי-הפיך לכבד, ואף למוות. במחקר שנערך בבריטניה וכלל ראיונות עם אנשים שנטלו מנת יתר של תרופות לשם פגיעה עצמית (self-harm), ציינו 63% מהנשאלים כי הסיבה לבחירת האמצעי הייתה זמינותו, וכי במקרים רבים נלקחה התרופה באופן אימפולסיבי. 41% ציינו כי חשבו על המעשה טרם ביצעו אותו פחות משעה, ו-74% פחות משלוש שעות.<sup>30</sup> על רקע זה, נחקק בבריטניה ב-1998 חוק שחייב להקטין את גודלן של חפיסות התרופות, להפחית את תכולתן (במ"ג תרופה) ולהדגיש בעלונים לצרכן המצורפים את האזהרות הנוגעות לשימוש בהן. הוחלט לנקוט צעדים אלה לאחר שנשקלו ונדחו אחרים ולאחר שנמצא בסקירה בינלאומית מתאם בין גודלן של החפיסות במדינות שונות לבין שיעורי ההתאבדות בהן. מחקר שבדק את השפעת החקיקה על שיעורי ההתאבדות בבריטניה, מצא כי השפעתה הייתה ניכרת.<sup>31</sup> בשנה שלאחר כניסת החוק לתוקפו הייתה ירידה של 18% במקרי מוות עקב נטילת מינון-יתר של פרצטמול, ירידה בניסיונות לפגיעה עצמית באמצעי זה וירידה באשפוז ביחידות לטיפול במחלות כבד. החוקרים מציינים כי בתקופה הזאת ירדו שיעורי ההתאבדות הכלליים בבריטניה, כלומר גם אילו הייתה הסטה של חלק מהניסיונות, לשימוש באמצעים אחרים, עדיין אפשר לראות מתאם בין צמצום זמינותן של התרופות לבין ירידה כללית בשיעורי ההתאבדות. חוזר של החברה הפרמצבטית המלכותית בבריטניה, שפורסם ב-2011, הנחה במפורש את הרוקחים לשקול בקשות לקניית כמויות גדולות של פרצטמול מעבר לדלפק (OTC), ולהיות משוכנעים, על בסיס פרטני, כי מדובר בבקשה מוצדקת מבחינה קלינית עבור הלקוח. במקרים של חשד לקנייה שאינה לצורך רפואי, הנחה החוזר את הרוקחים לסרב לבקשה.

ברוח תפיסה זאת, פרסם משרד הבריאות הישראלי ב-9.2.2014 את נוהל "יישום והפעלת התוכנית הלאומית למניעת התאבדות – ניפוק התרופה פרצטמול".<sup>32</sup> על פי הנוהל, שהופץ לכלל הרוקחים במדינת ישראל, לארגוני הרוקחים, לרשתות הפארמה וכיוצא בהם, במידה ורוקח חושד שהתרופה נרכשת מסיבות שאינן רפואיות, עליו לתשאל את הקונה, להפעיל שיקול דעת ובסמכותו לסרב למוכרה. בכל מקרה הוגבלה המכירה ל-50 יחידות בפעם אחת, והחוזר מציין כי "תשומת לב מיוחדת יש לתת למצבים האלה: א) תדירות לרכישה גבוהה מן ההגיוני, הדבר עלול להצביע על כך שיש כוונה לעשות שימוש במינון עודף מהמינון המקובל. ב) בקשה לרכישת כמות

גדולה יותר מ-50 כמוסות. ג) היעדר תסמינים הדורשים טיפול בפרצטמול. ד) מטופל עצבני או חסר מנוחה – הימנעות ממגע עין, חוסר נינוחות אצל המטופל בזמן התשאול. ה) מתן תשובות מוכנות – מתן תשובות שנראה כי המטופל התכוון אליהן. ו) מטופל חסר סבלנות או אגרסיבי, המעוניין להשלים את הניפוק במהירות.

### סיכום

מה הוא אפוא תפקידם של הסודות בימינו? האם הם עדיין יכולים להתקיים בעולם שעליו אמר מרק צוקרברג כבר ב-1997 כי בו "תם עידן הפרטיות"? האם עולם ללא סודות רצוי? האם הוא ייתכן? הסודות מאפשרים "מרחב מוגן" שבו יכול אדם להסתיר, או לחלוק רק עם מי שהוא בוחר, חלקים מעולמו הנפשי או תכנים שבהם אינו מעוניין לשתף את החברה כולה. למרחב הזה יש פונקציות של הגנה, בדומה למנגנוני ההגנה השונים.

הרשתות החברתיות אפשרו, אולי בפעם הראשונה בהיסטוריה, מרחב ציבורי-חברתי שבו פעילים כמה דורות: ילדים, הורים ואף סבים וסבתות, זה לצד זה. יש בכך לא רק יכולת טכנית המאפשרת את החיבור, כי אם אמירה שכדאי לשים לב אליה בעניין שינויים במערכי הכוחות הבין-דוריים ובעניין הדרכים שבהן אפשר לבנות גשרים באמצעות שינויים אלו, בייחוד אל מי שזקוק לסיוע, להכוונה או לאוון קשבת.

הדילמה הסבוכה יותר היא באשר למקרים שבהם סימני המצוקה ברורים, אולם הדרכים לעולמם הפנימי של הנערים נחסמות בפני המבקש להאיר עבורם את הנתיבים מן האפלה אל התקווה. במקרים כאלו יש לחזור לתפיסת התיקון, ובעיקר אל מתן המשמעות לחיי הפרט, כחלק אינהרנטי מתיקון עולם: לדבר כדי למנוע.

הסוד הוא זה הגורם לכך שבני הנוער לא יוכלו לתעל את כאבם למקורות סיוע, ואפילו לא ידעו שאלו קיימים, וכיצד לאתרם ולהשתמש בהם. הדיבור על מצוקות עם בני נוער ועם מתבגרים יטיל קרן אור באזורים שגם בנפש היחיד וגם בחברה עדיין שוררת אפלה מסוכנת. על החברה מוטלת המשימה של מניעת המקרה הבא. הסוד גורם לכך שהמתאבדים מועלמים, שאין מזכירים אותם או מתאבלים עליהם, וש"השם שנתן להם מותם" הופך להיות שמם היחיד. כפי שביקשה משפחתו של רובין ויליאמס, הבה נזכור אותם

בשל דרך חייהם, ולא בשל אופן מותם; ואת ההתאבדות נותר לדיון הציבורי, להסרת המעטה מן הסוד, לריפוי, למניעה ולתיקון.

## ביבליוגרפיה

- אברמי, ש' (2006). אחרון מכתבו ילבין – השפעת התאבדות על בני המשפחה. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- אברמי, ש' (2013). למידה מהצלחות: תוכניות לאומיות למניעת התאבדות. ירושלים: הכנסת, מרכז המחקר והמידע.
- אדלר, ר' (1979). בשם כל הכאבים. תל אביב: ספריית פועלים.
- אובדנות בישראל (2014). ירושלים: משרד הבריאות.
- אקונומיסט (26.8.2014). "זה נוער זה? בלי סקס, בלי סמים ובלי מרד". הארץ – דה-מארקר.
- בורשטיין, ס' (2007). מניעת התאבדות בישראל. מצגת עמותת "בשביל החיים" שהוצגה בכנסת ביום הבין לאומי למניעת אובדנות, 2010.
- גולדברגר, נ', אבורבה, מ' וחקלאי, צ' (2013). סיבות מוות מובילות בישראל. ירושלים: משרד הבריאות.
- וול, פ' (2002). כאב – מדע הסבל. תל אביב: דביר.
- ויגודר, ג' (1994). אנציקלופדיה ליהדות. תל אביב: ספריית מעריב.
- וייסבלאי, א' (2011). ילדים ברשתות חברתיות באינטרנט. ירושלים: הכנסת, מרכז המחקר והמידע.
- זוהר, א' וגרובנר, ב' (11.3.2008). "ילדה סוף". הארץ.
- זרחיה, צ' (28.8.2014). ח"כ לוי אבקסיס לשרת המשפטים: "לחסום את האפליקציה סיקרט בישראל". הארץ – דה-מארקר.
- זעירא, מ' (2011). עף בכנפיים שבורות: סיפור חייו ויצירתו של דוד מלץ. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.
- כתבי אפלטון (1997). תל אביב: שוקן.
- מויאל, א'. "כשאני אתאבד". הארץ, 3.2.2015.
- נבות, ט' (1996). ולא תשלח ידך. תל אביב: משרד הביטחון, ההוצאה לאור.
- סופר, ט' והאופטמן, א' (2012). תפיסת הפרטיות בקרב בני נוער בעולם של טכנולוגיות חדשות. תל אביב: המרכז הבין-תחומי לניתוח ותחזית טכנולוגית ליד אוניברסיטת תל אביב.

קאמי, א' (1979). המיתוס של סזיפוס. תל אביב: עם עובד.  
 שורצברג, איל (2014). יישום והפעלת התוכנית הלאומית למניעת התאבדות  
 – ניפוק התרופה פרצטמול. ירושלים: משרד הבריאות, אגף הרוקחות.

Alvarez, A. (1971). *The Savage God – a Study of Suicide*. New York and London: Norton and Co.

Gould M.S., Marrocco, F. A., Kleinman, M., Thomas, J. G., Mostkoff, K., Cote, J., Davies, M. (2005). "Evaluating iatrogenic risk of youth suicide screening program: a randomized controlled trial". *Jama* 293(13)1635–1643.

Durkheim, E. (1951). *Suicide – a study in Sociology*. Illinois: Free press.

Mann, J.J. et al, (2005). "Suicide Prevention Strategies: A Systematic Review". *American Medical Association*, 294(16).

*Suicidality and Data Collection – Workshop Summary*, 2010. Washington DC: National Academic Press.

Wong, J.P., Stewart, S. M., Ho, S.Y., Rao, U. and Lam, T. h. (2005). "Exposure to suicide and suicidal behavior among Hong Kong adolescents". *Journal of Social Science Medicine* 61(3)591–599.

## הערות

1. הסוציולוג אמיל דורקהיים ערך את המחקר המקיף הראשון בנושא התאבדויות Emil Durkheim, 1951, *Suicide – a study in Sociology*. Illinois: Free press
2. מוטי זעירא (2011). עף בכנפיים שבורות: סיפור חייו ויצירתו של דוד מלץ. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.
3. סוקרטס. "אפולוגיה", כתבי אפלטון, שוקן: 1997, עמ' 206.
4. אלבר קאמי (1979). המיתוס של סזיפוס. תל אביב: עם עובד, עמ' 13.
5. דורקהיים, שם.
6. כאב: מדע הסבל, עמ' 211–212.
7. *Suicidality and Data Collection – Workshop Summary*, 2010. Washington DC: National Academic Press
8. נתוני משרד הבריאות, 2013.
9. Alvarez, A. (1971). *The Savage God – a Study of Suicide*. New York and London: Norton and Co

10. אדלר, ר' (1979), בשם כל הכאבים. תל אביב: ספריית פועלים.
11. מויאל, "אתגר". הארץ, 3.2.2015.
12. זוהר, א' וגרובנר, ב'. "ילדה סוף". הארץ, 11.3.2008.
13. שם בדוי. מצוטט אצל אברמי (2006).
14. וייסבלאי, א', ילדים ברשתות חברתיות באינטרנט. ירושלים: הכנסת, מרכז המחקר והמידע.
15. [www.sahar.org.il](http://www.sahar.org.il)
16. וייסבלאי, שם.
17. דה מארקר, 28.8.2014.
18. ד"ר סופר, ט' וד"ר האופטמן, א' (2012). תפיסת הפרטיות בקרב בני נוער בעולם של טכנולוגיות חדשות.
19. [www.eshnav.org](http://www.eshnav.org)
20. [www.path-to-life.org.il](http://www.path-to-life.org.il)
21. אברמי, שם.
22. אקונומיסט, 26.8.2014.
23. טורוב, נ' (1953). בעיית ההתאבדות.
24. נבות, ט'. ולא תשלח ידך, עמ' 120.
25. אבשלום אדרת, דברים במסגרת היום הבינלאומי למניעת התאבדות בכנסת, 2013.
26. Gould et al, (2005). "Evaluating iatrogenic risk of youth suicide screening program: a randomized controlled trial"
27. Mann, J.J. et al, (2005). "Suicide Prevention Strategies: A Systematic Review". *American Medical Association*, 294(16).
28. בורשטיין ליפסיקס, ס' (2009). אוברנות בני נוער: אפידמיולוגיה ומניעה.
29. Keith Hawton, הרצאה בכנס בינ"ל: התאבדות והתנהגות אוברנית. תל אביב, ספטמבר 2013.
30. Keith Hawton (2002), "United Kingdom legislation on pack sizes of analgesics: background, rationale, and effect on suicide and deliberate self harm". *Suicide and life-threatening behavior*.
31. שם.
32. יישום והפעלת התוכנית הלאומית למניעת התאבדות – ניפוק התרופה פרצטמול. משרד הבריאות – אגף הרוקחות.

