

גורמי סיכון וסימני אזהרה

אין סיבה אחת להתאבדות, אבל יש מספר גורמי סיכון וסימני אזהרה שעשויים להגדיל את הסבירות להתאבדות. אם לומדים אותם, אפשר להציל חיים.

מה מוביל להתאבדות?

אין סיבה אחת להתאבדות. התאבדות לרוב מתרחשת כתוצאה משילוב של גורמי לחץ ובעיות בריאות, שיוצר חוויה של חוסר תקווה וייאוש. דיכאון הוא הבעיה השכיחה ביותר המקושרת להתאבדות, ולרוב אין היא מאובחנת או מטופלת. בעיות כמו דיכאון, חרדה והתמכרויות, בעיקר אם אינן מטופלות, מגבירות את הסיכון להתאבדות. עם זאת, חשוב לציין שרוב האנשים שמטפלים באופן פעיל בבעיות הנפשיות שלהם ממשיכים לחיות את חייהם.

גורמי סיכון להתאבדות

גורמי סיכון הם מאפיינים או תנאים שמגדילים את הסיכוי שאדם ינסה להתאבד.

גורם סיכון: בריאותי

- בעיות נפשיות
 - דיכאון
 - התמכרויות
 - הפרעה דו-קוטבית
 - סכיזופרניה
 - תכונות או מאפייני אישיות כמו תוקפנות, שינויי מצב רוח או קשיים ביחסים בין-אישיים
 - הפרעת התנהגות
 - הפרעות חרדה
- בעיות פיזיות חמורות, כולל כאב
- פגיעה מוחית טראומטית

גורם סיכון: סביבתי

- גישה לאמצעים קטלניים, כולל כלי נשק וסמים

- תחושת מתח לפרק זמן ממושך, למשל בעקבות הטרדה, בריונות, בעיות במערכות יחסים או אבטלה
- אירועים שמעוררים מתח ולחץ, כמו דחייה, גירושים, משבר כלכלי, שינויים אחרים שמתרחשים בחיים או אובדן
- חשיפה להתאבדות של אדם אחר או לדיווחים מפורטים או סנסציוניים על התאבדות

גורם סיכון: היסטורי

- ניסיונות התאבדות קודמים
- היסטוריה משפחתית של התאבדות
- התעללות, הזנחה או טראומה בילדות

סימני אזהרה להתאבדות

אם קיים חשש לכך שאדם מגלה נטייה אובדנית, חשוב לשים לב לשינוי בהתנהגות או להפגנת התנהגויות חדשות לגמרי. נורה אדומה צריכה להידלק בעיקר אם ההתנהגות החדשה או השונה קשורה לאירוע כואב, לאובדן או לשינוי בחיים. רוב האנשים ששמים קץ לחייהם מפגינים אחד מסימני האזהרה הבאים או יותר, בין בדיבור ובין במעשים.

סימן אזהרה: דיבור

אם אנשים מדברים על:

- להרוג את עצמם
- תחושה של חוסר תקווה
- חוסר סיבה לחיות
- תחושה שהם מהווים נטל על אחרים
- תחושה שהם לכודים
- כאב בלתי נסבל

סימן אזהרה: התנהגות

התנהגויות שיכולות להעיד על סיכון, בעיקר אם הן קשורות לאירוע כואב, לאובדן או לשינוי בחיים:

- צריכה מופרזת של אלכוהול או סמים
- חיפוש אחר דרכים להתאבד, למשל חיפוש באינטרנט
- הימנעות מפעילויות
- התבודדות מהמשפחה ומהחברים
- שינה מופרזת או מועטה מדי
- פרידה מאנשים בטלפון או בביקור פנים אל פנים
- מסירת חפצים יקרי ערך
- תוקפנות
- עייפות

סימן אזהרה: מצב רוח

אנשים ששוקלים להתאבד לעיתים קרובות מפגינים אחד ממצבי הרוח הבאים או יותר:

- דיכאון
- חרדה
- חוסר עניין
- אי-שקט
- השפלה/בושה
- עצבנות/כעס
- הקלה/שיפור פתאומי