



# סיוע לאדם במצוקה אובדנית ב-4 שלבים



## נזהה סימנים מקדימים

**רמזים מילוליים ישירים** (אני הולך להרוג את עצמי) או **עקיפים** ("אני עייף מהחיים", "לא יכול להמשיך ככה").

**שינויים קיצוניים במצב הרוח ובהתנהגות** (לדוגמא: הימנעות, הסתגרות, התפרצויות זעם ועצב עמוק, חוסר תיאבון או תיאבון מוגבר, הפרעות שינה, שלוה פתאומית).

**פעולות מחשידות** הנראות כהכנה להתאבדות (לדוגמא: אגירת כדורים, רכישת כלי ירי, כתיבת מכתבי פרידה)

# 1

## נשאל על אובדנות

**פנו אליו באופן ישיר, כן ופתוח:** התעניינו במצב הרגשי ונסו להבין את המצוקה והצרכים.

**חשוב לשאול שאלה ישירה ומפורשת** לבירור קיומה של מצוקה אובדנית:

"האם היית כה עצוב לאחרונה עד שרצית למות?"

"האם פעם חשבת על התאבדות?"

"האם את חושבת להרוג את עצמך?"



[שאלון להערכה ראשונית של סיכון אובדני \(לעצמי ולאחר\)](#)



# 2

## נשכנע להסכים לקבל סיוע

**אם קיימת מצוקה אובדנית - הביעו דאגה, אכפתיות ונכונות לעזור:**

"אני יודעת שקשה לך עכשיו למצוא תקווה, אבל היא שם"

"גם אם קשה לראות את זה עכשיו, יש תקווה ויש אנשים שיכולים לעזור לך"

"זה לא חייב להישאר ככה. יש דרכים להפחית את הכאב הזה"

הרגיעו את החשש מפניה לעזרה מקצועית ועשו כל שתוכלו כדי להפנות לגורם סיוע או לאיש מקצוע.



# 3

## נפנה לגורם סיוע מתאים לאדם

ניתן להפנות לרופא משפחה, פסיכיאטר, חדר מיון, עובד סוציאלי, פסיכולוג, יועץ, קו חם ועוד.

ער"ן | עזרה נפשית (24/7) | טלפון או צ'ט 1201 | [eran.org.il](http://eran.org.il)

סה"ר | סיוע והקשבה ברשת (24/7) | [sahar.org.il/help/](http://sahar.org.il/help/)

חשוב: במקרה של קטין יש לערב בן משפחה או אפוטרופוס.



# 4

## במקרה של סכנה מיידית

- אין להשאיר את האדם לבד.

- יש להתייעץ עם אנשי מקצוע.

- יש להרחיק אמצעים קטלניים (תרופות, נשק וכו').

במידת הצורך,  
יש לגשת איתו/ה לחדר המיון הקרוב  
או להתקשר למטרה 100