



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף א' חינוך ילדים ונוער בסיכון
קידום נוער-הילה



נורות אזהרה להתנהגויות סיכון

במיוחד בתקופת הקורונה

אפריל 2020



- לאור מצב החירום המתמשך, מצאנו לנכון לצרף לשימושכם את נורות האזהרה, כפי שמופיעות בלומדת החירום.
הדברים אינם חדשים אך קריאה מחודשת בצל תקופת הקורונה מחדדת ומזכירה לנו לשים לב לאותן נורות שאנחנו מכירים, וזאת על מנת שנוכל לזהות מקרי קיצון שעל קרקע משבר לאומי יכולים להתפתח במהירות לארוע חירום.
- המצגת כוללת התיחסות לנורות אזהרה של אובדנות ופגיעות מיניות. יש להדגיש שמצבי חירום עשויים לכלול דוגמאות נוספות ביניהן: אלימות, שימוש בסמים ואלכוהול, בריחות מהבית, טישטוש גבולות שעלול להוביל לפגיעה מינית וכו'.
- בסיום המצגת ישנה התיחסות לנושא "עייפות החמלה" שרלבנטי לכולנו, במיוחד בימים אלו בהם כולנו חשופים לאותו מצב חירום מתמשך.
- חשוב לזכור שכעובדי חינוך טיפול והשכלה יש לנו את המקצועיות והנסיון ובמידת הצורך גם תמיכה רחבה ומקצועית לכל צורך.

היכרות ואבחנה של סימנים אוניברסליים המעידים על מצוקה רגשית חמורה



דיבורים

ביטוי לתחושות כגון מעמסה על אחרים, מחנק ומלכוד, כאב נפשי בלתי נסבל.

בכל מצבי החירום ניתן להבחין בסימנים אוניברסליים המעידים על מצוקה רגשית חמורה.

הסימנים העיקריים יכולים להופיע בצורות וברמות שונות והם נחלקים לשלוש קטגוריות.

היכרות ואבחנה של סימנים אוניברסליים המעידים על מצוקה רגשית חמורה

התנהגויות

שינוי בדפוס התנהגות עשוי לכלול:

- שימוש מוגבר באלכוהול ו/או סמים
- התכנסות עצמית והתבודדות
- נתק ממשפחה וחברים
- אדישות לנעשה מסביב
- היעדרויות ממושכות מביה"ס וירידה חדה בתפקודי למידה
- אגרסיביות
- התנהגויות הרפתקניות שיש בהן סכנת חיים: נהיגה פרועה, מעורבות רבה ב"תאונות" והיפגעויות גופניות
- התייחסות אובססיבית להצלחה, הבעת תחושות שאי אפשר להיכשל, שהצדק חייב לנצח ואין דרך אחרת ושאינן מקום לטעות



בכל מצבי החירום ניתן להבחין בסימנים אוניברסליים המעידים על מצוקה רגשית חמורה.

הסימנים העיקריים יכולים להופיע בצורות וברמות שונות והם נחלקים לשלוש קטגוריות.

היכרות ואבחנה של סימנים אוניברסליים המעידים על מצוקה רגשית חמורה

מצבי רוח

- מצב רוח ירוד, דיכאון, עצב
- בכי תכוף ולעיתים לא מוסבר
- עצבנות יתר
- תחושות של השפלה
- חרדה מפני מה שעתיד להתרחש
- אי יציבות במצבי הרוח
- קושי להירדם או שינה מרובה
- הפרעות בתיאבון



בכל מצבי החירום ניתן להבחין בסימנים אוניברסליים המעידים על מצוקה רגשית חמורה.

הסימנים העיקריים יכולים להופיע בצורות וברמות שונות והם נחלקים לשלוש קטגוריות.



זהירות!

מדוע חשוב לדווח ולשתף במידע?

לעיתים אנו מונעים כתוצאה ממחשבות או רגשות אשר בבסיסן רצון להועיל ולהושיע אך הן אינן מקדמות ואף עלולות לפגוע ולהזיק לך ולנער.



לכן תמיד **חובה לדווח בהתאם להחלטת מנהל היחידה** לאחד מהגורמים הבאים: מנהל ההשכלה / עובד חינוך טיפול של הנער וגורמים רלוונטיים ברשות המקומית.

- המידע והמקרים אליהם אנו נחשפים במצבי חירום יכולים להיות בעלי **אופי מדאיג** ולעיתים אפילו מערער ולכן חשוב **לא להשאר לבד עם המידע**.
- **הדיווח עובר לגורמי טיפול מוסמכים** ובכך היכולת לעזור לנער באופן מקצועי גדלה באופן משמעותי.
- הדיווח לגורמים טיפול מוסמכים נעשה תוך כדי **ידוע ושיתוף של הנער** בכדי להעמיק את האמון ולא לפגוע בו.
- **לתשומת ליבכם**, גם אם הנער אינו מסכים לשתף גורמים נוספים בכל מקרה **חובת הדיווח על פי חוק חלה עליכם**.



מהי התנהגות אובדנית?

התנהגות אובדנית מתוארת כטווח של התנהגויות הנמצאות על רצף.

החל מדיכאון והרסנות עצמית, ממשיך במחשבות אובדניות, ניסיונות התאבדות, ובקצה הרצף - התאבדות.



התנהגות אובדנית מופיעה כאשר גורמי הלחץ גוברים על היכולות האובייקטיביות או הסובייקטיביות להתמודדות.

גורמי סיכון לאובדנות

הגורם המשמעותי ביותר ביחס לאובדנות הוא ניסיונות אובדנות קודמים

היסטוריה
משפחתית

**היסטוריה משפחתית
של אובדנות.**

התאבדויות או ניסיונות
אובדניים שבוצעו על ידי
בני משפחה.

גורמים
חברתיים

גורמים חברתיים

נציין כי קיימים גורמי
סיכון ביחס לקבוצות
אוכלוסייה שונות, כגון
בני נוער עולים (בעיקר
מאתיופיה).

גורמים
סביבתיים

גורמים סביבתיים

מצבי לחץ אישיים או
משפחתיים, אירועים
טראומטיים, חשיפה למקרי
מוות והתאבדות, זמינות של
אמצעים להתאבדות.

גורמים
בריאותיים

גורמים בריאותיים

דיכאון, מחלה קשה,
הפרעות אישיות שונות,
הזיות, שימוש בחומרים
פסיכו-אקטיביים.

סימנים מקדימים להתנהגויות אובדניות

התנהגויות

- **התנהגויות הרפתקניות** שיש בהן סכנת חיים כגון: נהיגה פרועה, מעורבות רבה ב"תאונות" והיפגעויות גופניות.
- **עיסוק בפרידה ומוות** כגון: הכנת טקסי פרידה, חלוקת רכוש אישי, כתיבת מכתבי פרידה לחברים ולקרובים, עריכת מסיבות סיום ופרידה, ביקור מוגזם בבתי קברות ובטקסי אבל והנצחות, כתיבת יומנים אישיים, חיבורים ושירים, הכנת ציורים, סמלים והיגדים, שליחת הודעות טלפוניות ותכתובת אינטרנט עם מסרים אבדניים. חיפוש מידע באינטרנט בנוגע להתאבדויות או דרכים למות.

אמירות

- **דיבורים עקיפים** - על חוסר טעם לחיים, הקסם שבמוות ובחיים שאחרי, האדרת המוות וגיבורים שהתאבדו, תיאור התאבדות כאקט של אומץ.
- **דיבורים ישירים** - הצהרות על כוונות לא להמשיך לחיות ועל רצון למות או להתאבד, ואמירות המתיחסות לתוכנית אופרטיבית להתאבדות.

מצבי רוח

- במקרה של מצב רוח מדוכדך/ דיכאון, לעיתים יש שיפור במצב הרוח. **דווקא בשלב ההתרוממות יש לשים לב**, הואיל ולעיתים השינוי לטובה נולד מתוך קבלת החלטה לפגיעה עצמית.

הדבקה רגשית



- אירוע אובדני מעלה את החשש **שיבואו בעקבותיו מקרים נוספים**.
- האירוע הטראומטי והמטלטל יוצר תחושות קשות ומערער את תחושת היציבות והאמון שנוצרו, **ועלול לעודד נערים אחרים לפעול באורח דומה**. חשוב מאוד להיות ערניים לתופעה.
- הדבקה רגשית עשויה **לעבוד גם בכיוון ההפוך** של מתן כוח ותחושת חוסן, לכן מומלץ לקיים **פעילות מגבירת חוסן** המבוססת על הפעלה אקטיבית של הנערים (למשל: טקס, פעילויות זיכרון, תמיכה במשפחה, עשייה תורמת).



פגיעה מינית

התפתחות המיניות וזהות מינית מהוות חלק מרכזי בתהליכי ההתבגרות. יחד עם זאת, לעיתים הופכת המיניות לזירה של מסוכנות ופגיעה.

קשיים הקשורים בדינמיקה במערכות יחסים, שליטה עצמית וגבולות, יוצרים התנהגויות מיניות העלולות להתפתח לפוגעניות כלפי אחרים או לחשוף את בני הנוער לפגיעה.

בקרב נוער בסיכון, תופעות של פגיעה מינית הן נפוצות יותר.

שימו לב כי בעבודתנו אנו עשויים לפגוש בני נוער **מהצד הנפגע והן מהצד הפוגע.**

פגיעה מינית - הגדרה:

התנהגות בעלת גוון מיני בין שני צדדים שבה אחד מנוצל לסיפוק צרכיו של האחר.

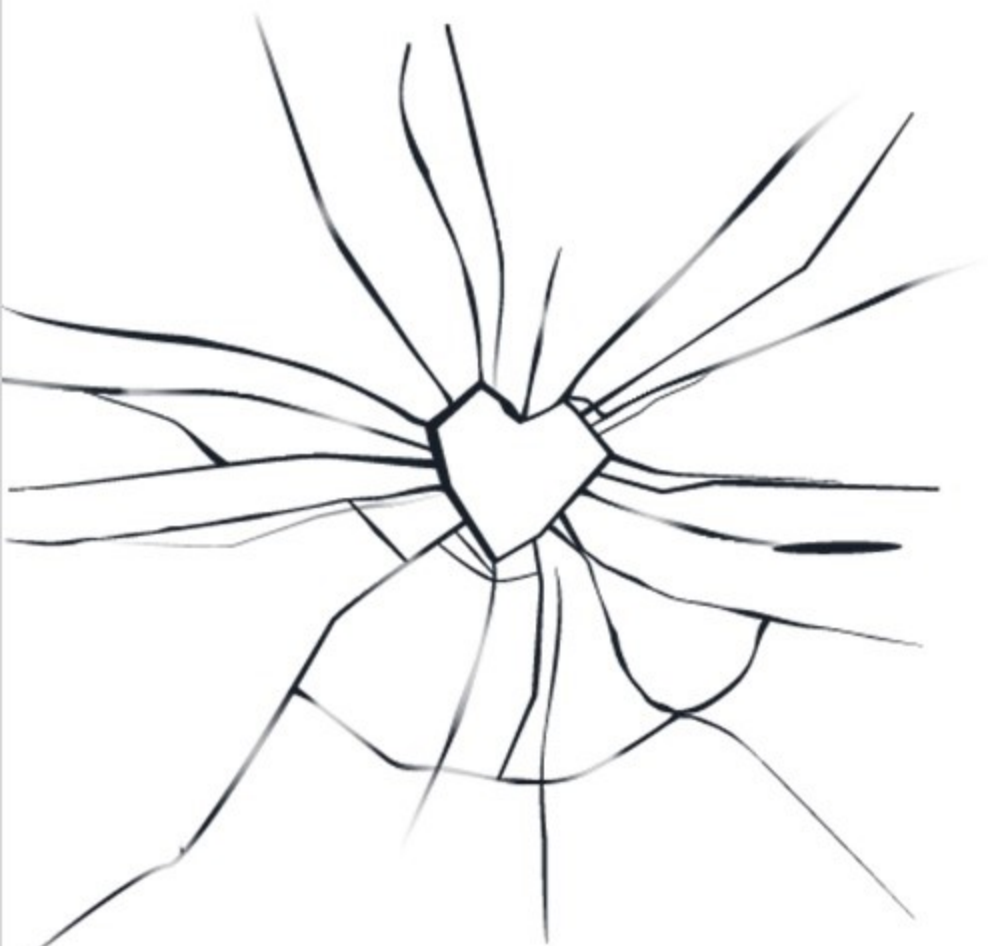
מדובר בהתנהגות לא חוקית, הנעשית **נגד רצון הנפגע ללא קבלת הסכמתו/ה**, בדרך נצלנית, מאיימת, תוקפנית או באמצעות שכנוע לקבל טובת הנאה.

הפגיעה יכולה להיות חד פעמית או חוזרת והיא גורמת נזק רב לנפגע/ת.

(מתוך אתר משרד החינוך)

קרא עוד: הגדרת החוק של עבירות מין

פגיעה מינית



- **פגיעה מינית היא אירוע טראומטי**, כלומר: אירוע שבו הייתה סכנה אובייקטיבית או סכנה סובייקטיבית. בכל מקרה האדם חווה סכנה ברורה לחייו, לשלמותו, או לבריאותו הפיזית או הנפשית, שלו עצמו, או של מישהו הקרוב אליו.

- **אירוע טראומטי חושף את האדם למצב בלתי צפוי ובלתי נשלט** בו האדם עומד חסר אונים מול איום ואין לו משאבים, פנימיים או חיצוניים, להתמודד עם האיום (תחושה לפיה לא הוא ולא אף אחד אחר יכולים להושיע). במהלך האירוע האדם חש שאין לו שליטה על חייו.

- **פגיעה מינית מערערת על שלוש הנחות יסוד שאנשים מפתחים במהלך התפתחות תקין:**

1. העולם הוא מקום בטוח, או לפחות צפוי.
2. אני כשיר ובעל יכולת להתמודד.
3. ראיית העצמי באופן חיובי.

מתוך: ג'ודית לואיס הרמן - טראומה והחלמה

נורות אדומות - כיצד לזהות אם מישהו נפגע/ת מינית?



- דיכאון, בכי לא מוסבר.
- הזנחה גופנית - לא להתקלח, לא לטפח את הגוף (לא לשים דאודורנט), ניסיון לכער את הגוף ולפגוע בו.
- עלייה/ירידה דרסטית במשקל, הפרעות אכילה בעיקר אצל בנות.
- שינויים בלבוש - שכבות, לבוש חשוף, לבוש מוצנע בקיצוניות.
- פגיעה עצמית - דפוס רווח יותר בקרב בנות. לדוגמה: תלישת שערות, חיתוך עצמי.
- פגיעה באחר - דפוס רווח יותר בקרב בנים. לדוגמה: מעורבות באירועי אלימות.
- כאבים לא מוסברים בגוף וביקורים תכופים אצל רופאים ללא ממצא.
- הזנחה רפואית - הימנעות מביקור אצל רופא.
- תלונות על כאב/דלקת בדרכי שתן או באיברי מין.
- התנהגות מינית סיכונית ולא מותאמת לקבוצה או לגיל.
- שמועות על נערה שמקיימת יחסי מין עם פרטנרים רבים - יכולה לעורר חשש לפגיעה מינית קבוצתית.

בנוסף על הסימפטומים הכלליים המעידים על מצב חירום, מצ"ב **סימנים ממוקדים יותר שיכולים להצביע על פגיעה מינית.**

בין הסימנים המעידים יכולים להופיע (סימנים אלו יכולים גם להיות סימנים לטראומות אחרות):

טראומה משנית - "עייפות החמלה"

לטפל במטפל, בשגרה ובמצבי קיצון וחירום

כפי שציינו בתחילת הלומדה מצבי חירום וקיצון הם חלק בלתי נפרד ולעיתים די צפוי בעבודת קידום נוער.

- כאשר אנחנו נפגשים עם בני הנוער שבטיפולנו, אנחנו נפגשים עם **מנעד של רגשות** המתעוררים בקרבנו הן מתוקף תפקידנו ביחידה והן מתוקף היותנו אנשי סיוע וטיפול. קשת הרגשות הללו נעה בין רצון אמיתי לתת, לעזור, לתמוך, לחוש חמלה וכדומה, לבין רגשות של ייאוש, חידלון, כעס, חוסר אונים ואשמה.
- אנחנו נעים בין הרצון לשמור על מרחב טיפולי לבין הצורך לפעול בדרכים מעשיות – בין פנטזיית ההצלה לבין ההכרה הכואבת במציאות בלתי נסבלת ואכזרית.
- אנחנו באים במגע עם כאב ומצוקה נפשית משום שאנו חשופים באופן אינטנסיבי לסבל, לטראומות ולחומרים קשים לעיכול. על רקע זה, ולאור המעורבות הרבה בהתערבויות ובתהליכים הטיפוליים, לא מפתיע כי חלקנו חשופים **לתופעת הטראומטיזציה המשנית או "עייפות החמלה"**.

