

06/09/23

התאבדויות פוסט טראומה ותקווה**(Suicide, PTSD and Hope)****ד"ר אופיר לוי****Dr. Ofir Levi**

בסתיו 2007 או ליתר דיוק ב- 15/10/2007, אדוארד לוח (1965-2007), צלם ואמן, תלה את עצמו למוות בביתו כשהוא בן 42 בלבד. זה קרה מספר ימים לאחר שמסר למו"ל שלו את כתב ידו החדש בן ה-112 עמודים, "התאבדות" (2008) שיצא לאור בתרגום עברי השנה (2023). לוח הותיר אחריו ערימה של מכתבים מפורטים שיועדו לבת-זוגו ולחבריו. הספר בשפת המקור ראה אור כמה חודשים לאחר מותו. הפרק הראשון של הספר נפתח כך: "יום שבת אחד בחודש אוגוסט, אתה יוצא מהבית בבגדי טניס מלווה באשתך. באמצע החצר, אתה אומר לה ששכחת את המחבט בבית. אתה נכנס בחזרה להביא אותו, אבל במקום לגשת לארון בכניסה שבו אתה מניח אותו בדרך כלל, אתה יורד למרתף. אשתך לא מבחינה בכך, היא נשארה בחוץ, מזג האוויר יפה, היא נהנית מהשמש. כעבור כמה רגעים היא שומעת קול ירייה מנשק חם. היא רצה אל תוך הבית, היא צועקת את השם שלך, שמה לב שהדלת לגרם המדרגות המובילות למרתף פתוחה, יורדת למטה ומוצאת אותך שם. ירית לעצמך כדור בראש עם הרובה שהכנת בקפידה מבעוד מועד. השארת על השולחן ספר קומיקס פתוח על כפולת עמודים. בלהט הרגע, אשתך נשענת על השולחן, הספר נופל ונסגר מאליו עוד לפני שהיא מבינה שזה היה המסר האחרון שהשארת. אף פעם לא הייתי בבית הזה. אבל אני מכיר היטב את החצר, את קומת הכניסה ואת המרתף. ראיתי את הסצנה שוב ושוב מאות פעמים, תמיד עם אותה תפאורה, זו שדמיינתי בפעם הראשונה ששמעתי את סיפור ההתאבדות שלך. הבית הזה שכן ברחוב מסוים, היו לו גג וחזית אחורית. אבל דבר מכל אלה לא קיים אצלי. ישנה החצר שאליה אתה יוצא בפעם האחרונה ביום שמשי וששם מחכה לך אשתך. ישנה החזית שלכיוונה רצה אשתך כשהיא שומעת את הירייה. ישנה הכניסה, שם נמצאים המחבט, דלת המרתף והמדרגות. ולבסוף, ישנו המרתף שבו שרועה הגופה שלך. היא נותרה ללא פגם... אפשר לחשוב שאתה ישן. אתה בן עשרים וחמש. אתה יודע עכשיו יותר ממני על המוות. אשתך פולטת צעקה. אין שם אף אחד חוץ ממך שישמע אותה. אתם לבד בבית. היא מזנקת עליך בבכי, ומכה בחזה שלך באהבה ובזעם. היא מחבקת אותך ומדברת אליך. היא מתייפחת בבכי ונופלת עליך... אצבעותיה שורטות את הרצפה. היא נשארת שם רבע שעה ומרגישה שהגופה שלך מתקררת... הוא מת. מת..." (עמודים 5-6). התאבדות הוא מונולוג הכתוב בגוף שני ומופנה לחבר

נעורים שהתאבד בגיל 25. זהו ספר סולידי אבל רדיקלי, כיוון שבתוכו מודגשת העובדה שמוות הוא חלק מהחיים. לא בכדי לוח כותב: "במאזן הכולל, ההפוגה של מותך גברה על התוויתיות המייסרת של חיידך" (עמוד 8). נראה כפי שציינה מאיה בקר (הארץ, ספרים, 2023), ש"הרומן איננו מחפש תשובות, לא מכה על חטא ולא מאשים..." (עמוד 73), משפט שלהערכת תקף לאוכלוסיית נפגעי הפוסט טראומה בישראל שלאחרונה שמם שורבב לנושא ההתאבדות.

בדצמבר 2021 שם קץ לחייו אלי חן, לוחם בצנחנים ששירת בצה"ל בשנות ה-90 של המאה הקודמת, ברצועת הביטחון בלבנון ונחשף על פי עדות אחותו, לאירועים טראומטיים. גם ראובן מגן, שנפצע ברגלו במבצע צוק איתן (2014) וסבל מפוסט טראומה, לא הצליח למצוא מזור "לחוויות הלם הקרב" (ynet, 13/03/23), ובמרץ 2022 בהיותו בן 27 בלבד, הוא הלך לעולמו.

על רקע הסבל המתמשך של נפגעי PTSD (APA, 2013) של לוחמים לאחר השירות צבאי וניסיונות ההתאבדות שבמקרים המתוארים הסתיימו בטרגדיה, הוצתה בקרבי מחדש השאלה האם הפרעת לחץ פוסט טראומתית (PTSD) מגבירה את הסיכוי לביצוע ניסיונות אובדניים?

התשובה לכך על פי הספרות המחקרית היא חיובית. כך למשל במחקר שבדק את הקשר בין הפרעת דחק פוסט-טראומטית לבין מחשבות אובדניות (Guera et al., 2011) בקרב 393 (N = 393) לוחמים (n = 322) ולוחמות (n = 71), שהשתתפו בפעילות צבאית קרבית בעירק או אפגניסטן. במחקר נמצא שסימפטומים פוסט טראומטיים בכללותם מגבירים את הסיכון למחשבות אובדניות ובמיוחד כאשר הנפגעים סובלים מקהות רגשית (emotional numbing) או ממקבץ התסמינים הקשורים לשינויים שליליים בחשיבה ובמצב הרוח (Cognition & Mood), קלסטר D, (APA, 2013). להיבט זה יש קשר להשערות נוספות שנבדקו במחקר: האם תסמינים דכאוניים / שימוש באלכוהול - הנלווים לסימפטומים הפוסט טראומטיים - מגבירים את הסיכון להתפתחות של רעיונות אובדניים? - השערות שנשללו קרי, סימפטומים פוסט טראומטיים מהווים גורם סיכון להתפתחות רעיונות אובדניים ללא קשר לתחלואה נלווית.

זאת ועוד, סיפורו העצוב של של אלי חן, מפנה זרקור למחקר חדש שפורסם בשנת 2023 בידי קלרק וחבריו (Clark et al, 2023). במחקר נבדק הקשר בין התאבדות, שימוש בסמים וגיל ודרכו נחשף כי 475509 ותיקי מלחמה בארה"ב (N = 475509) השייכים ל"איגוד ותיקי המלחמה האמריקאית" (Vietnam Affairs – VA) והיו בני 50 ומעלה, היו בסיכון מוגבר לניסיונות אובדניים, בין השאר על רקע שימוש יתר בסמים.

בדיוק כאן המקום לדון בתקווה. כפי שכתבתי לא מעט פעמים, תקווה מתבססת על האמונה שמטרות יכולות להתגשם ושמהו חיובי יתרחש בעתיד - גם בתקופות קשות לרבות ובפרט תחת ההצפה של הסימפטומים הפוסט טראומטיים והמחשבות האובדניות הנלוות אליהם. לצורך כך, יש צורך בתמיכה בלתי אמצעית בנפגעים שתלווה בתחושה בקרבם שהסביבה על כל מרכיביה נושאת בעבורם את התקווה עד לשלב שבו הם יוכלו להתחבר אליה מחדש (לוי, 2020). כל זאת תוך כדי מסרים מילוליים פעילים על הצורך לחפש תקווה תוך יצירת אמונה שישנו סיכוי טוב ליצור חיים בעלי משמעות המלווים בתפקוד איכותי יותר. לכך יש תימוכין במחקרים רבים שערכו חוקרים בתחומי הספורט, הלימודים, העבודה, הפסיכולוגיה והרפואה כולל התמודדות עם מחלות סופניות דוגמת סרטן. במחקרים אלו נמצא שרמת תקווה גבוהה מסייעת לאוכלוסיות מגוונות, להשקיע מאמצים בהשגת המטרות שלהם, למרות הקשיים ותוך גילויים של יצירתיות, גמישות והמשכיות (Snyder, 2000). כלומר, תקווה היא כוח מניע להתמודדות עם משימות חיים וכמובן עם משברים/ טראומות.

אין ספק שטיפול פסיכותרפויטי (פסיכולוגי) יכול לסייע בכך. גם בהקשר זה ראוי לציין כי מחקרים הראו שפסיכותרפיה מגבירה תקווה (או מפחיתה חוסר תקווה - הגורמת לשיתוף פעולה חלקי עם הטיפול, הסתגרות, פאסיביות ואפילו מחשבות אובדניות או התנהגות הרסנית המסכנת חיים). (Luo, Reangsing, Schneider, 2022). פסיכותרפיה אם כן, עשויה לעזור לנפגעים להפחית ואף לגנוז את רעיונותיהם האובדניים. חשוב אם כן לאתר בזמן את הנפגעים החושבים על התאבדות לתמוך בהם ולעודד אותם לפנות לטיפול.

מקורות בהם נעשה שימוש

- לוי, א. (2020). התפתחותן של שפה ושל תקווה בקרב נפגעי טראומה מורכבת לפי מודל הטיפול תופעת התקווה. פסיכולוגיה עברית. (<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3976>)
- APA. (2013). Diagnostic and statistical manual of psychiatric disorders DSM-5TM (5 ed.). Washington: DC: Author.
- Clark, R., Kuffel, R.L., Neylan, T.C., Maguen, S., Li, Y., Boscardin, W.J., Byers, A.L. (2023). Posttraumatic stress disorder, suicide, and unintended overdose death in

later life: A national cohort study of veterans aged 50 and older. *J Am Geriatr* 71(5). 1462-1472. doi: 10.1111/jgs.18199.

Guerra, V.S., Calhoun, P.S. (2011). Examining the relation between posttraumatic stress disorder and suicidal ideation in an OEF/OIF veteran sample. *Journal Anxiety Disorder*. 25(1). Pp. 12-18. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.06.025. Luo, J.,

Li, L. Reangsing, C., Schneider, K.J. (2022). Effects of Psychotherapy on Hope/Hopelessness in Adults with Cancer: a Systematic Review and

.Meta-analysis. *International Journal of Behavioral Medicine* doi.org/10.1007/s12529-021-10051-9.

Levi, O. (2013). Individual Therapy for

Chronic and Complex PTSD via the

Phenomenon of Hope. *Psychoanalytic Social Work*, 20, 150-173. DOI

10.1080/15228878.2013.808576

Snyder, C.R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*.

San Diego, CA: Academic Press.