

## מה לעשות כשנתקלים בהודעה אובדנית ברשת?

אחד הדברים החשובים ביותר שאנחנו יכולים לתת לאדם שפרסם מחשבות אובדניות ברשת זו הקשבה והבנה, ללא שיפוטיות או ביקורת. לתת לאדם במצוקה את התחושה שראיתם את מצוקתו/ה, שאכפת לכם, שאתם רוצים לעזור, ושהוא או היא לא לבד. עם זאת, לא תמיד אנחנו פנויים או יכולים ליצור קשר משמעותי עם הגולש/ת, ולעיתים ההודעה דורשת תגובה מהירה ודחופה.

**בכל מקרה - אל תתעלמו!** אל תניחו שיש אנשים אחרים שראו את ההודעה ושהם כבר מטפלים בה, או שהם יודעים יותר טוב מכם איך לטפל בזה. עשו כל מה שאתם יכולים, כל דבר, גם אם זה נראה לכם לא הגיוני או שאין סיכוי שזה יעזור. זה עדיף לומר לעצמכם אח"כ "ידעתי, ראיתי - איך לא עשיתי? אולי עוד אפשר היה לעזור?". מהניסיון המצטבר עולה כי תגובה מהירה יכולה להציל חיים!

במסמך זה מופיעות הנחיות והמלצות שינסו לענות על שתי שאלות:

1. איך מזהים מתי יש לדווח על ההודעה באופן מיידי ודחוף? (לחצו [כאן](#) למעבר להנחיות)
2. מה עושים כשנתקלים בהודעה כזו? (לחצו [כאן](#) למעבר להנחיות)

### מה לעשות? למי לדווח?

1. **צלמו ושימרו את המסך** עם המסר שראיתם (רצוי עם כותרת העמוד/האתר), זה יחסוך הרבה זמן אחר כך (מה היה כתוב שם? למה זו הודעה אובדנית בעיניך? איך מאיימים את השם? וכו').  
תוכלו לצרף את זה לכל מסר שתשלחו אם תפנו לאנשים או גורמים נוספים.
2. **שימרו את הלינק** לעמוד בו פורסמה ההודעה. זה יחסוך הרבה זמן אחר כך מאותן סיבות וגם תצטרכו אותו בדיווח לפייסבוק.
3. **פנו למשטרה** – חייגו 100, גם אם אין לכם מספר טלפון או כתובת מדויקת של כותב/ת ההודעה. למשטרה יש את הדרכים והאמצעים לאיתור כתובות ואנשים ודרכי יצירת קשר במקרי חירום. אם נראה לכם שבמוקד לא מבינים במה מדובר, התקשרו למרכז השליטה הארצי 02-5428888. חשוב לזכור שמלבד הטלפון למשטרה צריך לשלוח להם במייל לינק להודעה ורצוי גם צילום מסך שלה. המייל שלהם – [mashlat\\_artzi@police.gov.il](mailto:mashlat_artzi@police.gov.il).
4. **פנו אל הנהלת האתר בו פורסמה ההודעה** –
  - אם זה בפייסבוק, יש להם מנגנון שהוקם בדיוק למטרות האלה. לדיווח לחצו [פה](#).
  - באתרים אחרים – יש בדרך כלל הנחיות בעמוד "צור קשר".
 באתרי פורומים יש בדרך כלל גם הנחיות לפנייה במקרי חירום והודעות אובדניות.
5. **צרו קשר עם מי שכתב/ה את ההודעה**, בכל דרך שעומדת לרשותכם: טלפון, סמס, מייל, שליחת הודעה פרטית בפייסבוק (או באתר האחר), כתיבה בקיר / טיימליין הפייסבוק שלו/ה, ציוץ בטוויטר, אפילו הגעה פיזית. כתבו משהו, לא משנה מה. אל תבזבזו זמן על התנסחות בבהירות, אולי זו בדיוק ההודעה שהוא או היא עוד יקראו. זה יעזור להרוויח זמן, גם אם לא זו תהיה ההודעה שתגרום להם לשנות את דעתם, חשוב שידעו שאכפת לכם ושאתם אוהבים אותם. בנוסף, אולי עוד אנשים יקראו את מה שכתבתם אם תפרסמו באופן פומבי, יבינו מה עלול לקרות ויצרו איתו/ה קשר גם. ניתן למצוא עצות והדרכות כיצד לשוחח עם אדם אובדני במאמר "[איך לסייע לאדם האובדני](#)".
6. **צרו קשר עם בני משפחתו/ה ו/או חברים/ות שלו/ה**. וודאו שעוד אנשים יודעים ומנסים לעזור. כן, גם אם אתם/ן לא מכירים אותם/ן. פיקוח נפש דוחה כללי נימוס, אך עם זאת היו רגישים ומתחשבים ככל האפשר, כדי לא לגרום בהלה או מצוקה מעבר למה שהמצב מביא איתו גם כך.
7. **צרו קשר עם גורם מסייע** - אם את/ה מרגיש/ה שאת/ה - או מישהו/י אחר/ת - זקוקים לעזרה או לתמיכה כרגע, יש בארץ [כמה גופים](#) שאפשר לפנות או להפנות אליהם. גם להיות עד/ה להתרחשות כזו יכולה להיות חוויה לא קלה. **אל תישארו לבד עם תחושות הלחץ, חוסר האונים או כל תחושה לא נעימה אחרת שעולה בכם כרגע.** לרשימת גורמי תמיכה וסיוע לחצו [פה](#).

מסמך זה נכתב ביוזמת ורד שביט, כותבת הבלוג "[אבק דיגיטלי](#)", בשיתוף עם [סה"ר](#) ו"[בשביל החיים](#)".

(חזרה לתחילת המסמך)

**הערכת חומרת ההודעה ודחיפות הטיפול הנדרש**

כאשר מתקבל הרושם שההודעה משקפת סכנת התאבדות מיידית, יש לדווח על ההודעה מייד. יש לזכור שמצד אחד, דיווח שלא לצורך עלול לגרום נזק – להבהיל, לחשוף סודות, למנוע מהגולש/ת לשתף בעתיד וכדומה, ומצד שני, כאשר ישנה סכנת חיים פועלים על פי הכלל: **אם יש ספק – אז אין ספק**, עדיף לדווח על מנת להציל חיים.

כיצד ניתן להעריך את חומרת הסכנה? אין נוסחה קבועה, אולם קיימים כמה כללי אצבע שיכולים לסייע:

1. תחושה של כאב נפשי בלתי נסבל – שיכול להיגרם מסיבות שונות, כגון דיכאון, אובדן (של בן/בת זוג, מעמד, קרוב משפחה וכדומה) ועוד, שמצטרפת אליה תחושה של ייאוש וחוסר מוצא אחר.
2. תכנית התאבדות – האם משתמע מההודעה שלכותב/ת יש תכנית ברורה כיצד להתאבד? האם התיאור כולל אמצעי זמין? לדוגמה, אם מדובר בחייל/ת שיש לו/ה נשק, או אם הגולש/ת מדבר/ת על אמצעי זמין אחר כגון קפיצה מחלון וכדומה.
3. האם הכותב/ת נפרד/ת מהקוראים? לדוגמה: מכתב התאבדות, צוואה, חלוקת חפצים, מילות פרידה וכדומה.
4. האם היה לכותב/ת ניסיון אובדני בעבר? הסיכון להתאבדות אצל אדם שניסה להתאבד בעבר גבוה פי 40 מהסיכון של אדם שלא ניסה להתאבד בעברו.
5. התרשמות כללית – כאשר מדובר בבולג, למשל, ניתן לקרוא הודעות קודמות וכך להתרשם מחומרת המצב של הגולש/ת.

אם רוצים להתייעץ או רוצים שגורם תמיכה ייצור קשר עם הגולש/ת, ניתן לפנות למתנדבי עמותת סה"ר, במייל [sahar.tmicha@gmail.com](mailto:sahar.tmicha@gmail.com) או בצ'ט הפעיל כל ערב בין תשע לחצות.

להרחבה, ניתן לעיין במאמרם של פרופ' חיים עומר ופרופ' אבשלום אליצור: "[מה תאמר לאדם שעל הגג](#)" ובתגובתו של פרופ' ישראל אור-בך, "[איך תקשיב לאדם שעל הגג](#)" וכן במאמרים: "[זיהוי וסיוע ראשוני לאדם במצוקה אובדנית](#)" ו-"[דרכים לדבר עם נער אובדני](#)".

(חזרה לתחילת המסמך)

**גורמי תמיכה וסיוע**

- [ער"ן – עזרה ראשונה נפשית](#) או בטלפון 1201
- [סה"ר – סיוע והקשבה ברשת](mailto:sahar.tmicha@gmail.com) או במייל [sahar.tmicha@gmail.com](mailto:sahar.tmicha@gmail.com)
- [הכפתור האדום](#)
- [המרכז לאינטרנט בטוח של איגוד האינטרנט](#) או בטלפון 03-9700911