

טיפולים קבוצתיים ממוקדים עבור מתבגרים בסיכון אובדני- סקירה שיטתית ממפה

חן מייק, ד"ר ג'וי בנטוב

שיעורי אובדנות בקרב מתבגרים בישראל

◀ בישראל נרשמו ע"י משרד הבריאות בשנת 2019 - 428 התאבדויות ו 6859 ניסיונות התאבדות (משרד הבריאות, 2022).

◀ שיעור הניסיונות האובדניים הגבוה ביותר נמצא בגילאי 15-24. בגילאים אלו, התאבדות מהווה סיבת המוות השנייה בקרב בנים, וסיבת המוות השלישית בקרב בנות (משרד הבריאות, 2022).

◀ שיעור הפניות לחדר המיון במרכז הרפואי לילדים 'שניידר' בשל התנהגויות אובדניות (כגון מחשבות אובדניות חמורות, ניסיונות התאבדות, ופגיעות עצמיות) עלה בשנים האחרונות ובשנת 2020 הגיע לכ 400 פניות (Haruvi Catalan et al., 2020).

המודל הביו פסיכו חברתי מסביר את הגורמים לאובדנות אצל מתבגרים באופן הבא:

◀ **גורמים פסיכולוגיים** - דיכאון וחרדה, הפרעות נפשיות נוספות, קשיים בויסות הרגשי, תחושת חוסר ערך וחוסר תקווה, קשיים בקשרים בינאישיים בפרט קונפליקטים עם חברים ומשפחה שגורמים לתחושות של בדידות וניכור.

◀ **גורמים חברתיים** - בידוד חברתי והיעדר מעגל חברתי תומך, לחצים חברתיים והשפעות שליליות של קבוצת השווים, קשיים במערכות יחסים משפחתיות, מצב סוציאקונומי, חשיפה לטראומה

◀ **גורמים ביולוגיים** - שינה, גנטיקה, בלוטת התריס

(Tio et al., 2024)

פסיכותרפיה ממוקדת אובדנות למתבגרים

◀ **יעילות:** מספר התערבויות בתחום טיפול פרטני באובדנות למתבגרים הראו תוצאות חיוביות ויעילות, מה שמעיד על פוטנציאל להמשך פיתוח ושיפור של התערבויות נוספות בעתיד (Harris et al., 2022, Itzhaky et al., 2022).

◀ **התאמה למאפיינים של גיל ההתבגרות:** טיפולים ממוקדים נדרשים להתאים יותר לצרכים הייחודיים של מתבגרים, מאחר שהשיטות הקיימות לא תמיד מספקות מענה למאפיינים החברתיים והרגשיים המיוחדים לגיל זה. (Kothagassner et al., 2020).

חשיבות התמיכה הסביבתית: תמיכה סביבתית ומשפחתית
נתפסת כגורם חשוב בטיפול באובדנות, אך עדיין לא מנוצלת
בצורה מיטבית (Labelle et al., 2015, Mann et al., 2021).



אוניברסיטת חיפה
UNIVERSITY OF HAIFA
جامعة حيفا



MENTAL HEALTH LAB

גורמי סיכון לאובדנות

קשיים בקשרים בינאישיים, בדידות, היעדר מעגל חברתי תומך, לחצים חברתיים, קשיים בוויסות הרגשי, תחושת חוסר ערך וחוסר תקווה

פוטנציאל להמשך פיתוח של התערבויות נוספות לצד צורך בהתאמה למאפיינים החברתיים והרגשיים של גיל ההתבגרות חשיבות התמיכה הסביבתית

חוסר חמור במשאבים במערכת בריאות הנפש בישראל
זמני המתנה לטיפול עשויים להגיע לשנה- שנה וחצי

טיפול קבוצתי ממוקד באובדנות עבור מתבגרים הסובלים מאובדנות עשוי להיות פתרון זמין יעיל ומותאם

מה אומרת הספרות על טיפולים קבוצתיים באובדנות?

שתי הסקירות שנעשו בנושא עד כה (Chalker, 2022, Sullivan et al., 2021) בדקו טיפולים קבוצתיים במבוגרים בלבד ומהן עולה כי:

לטיפול קבוצתי באובדנות פוטנציאל רב כיוון שהוא מספק יתרונות חשובים כמו הפחתת הבדידות והגברת התמיכה החברתית שעשויים לסייע בשיפור חוסן ובהפחתת הסיכון לאובדנות.

המחקר בתחום מועט, רובו עוסק במבוגרים, ויש צורך בהרחבת המחקר במטרה לבחון את יעילותם של טיפולים קבוצתיים ממוקדים באובדנות במתבגרים.

מתוך רצון להבין את הספרות הקיימת בנושא, ובמטרה לפתח בעתיד התערבות קבוצתית למתבגרים, ערכנו סקירת ספרות ממפה. הסקירה נעשתה במסגרת לימודי דוקטורט במעבדה לרווחה נפשית באוניברסיטת חיפה בהנחיית ד"ר ג'וי בנטוב.

◀ **קריטריון הכללה:** התערבות קבוצתית המיועדת למתבגרים ומבוגרים צעירים הסובלים מסימפטומים אובדניים וכוללת מדידה של סימפטומים אובדניים.

◀ **קריטריון הוצאה:** התערבויות שאינן קבוצתיות, מעל גיל 25, משתתפים ללא סימפטומים אובדניים.

עבדנו לפי מודל PRISMA והגענו ל 15 מאמרים:

What types of suicide focused group therapy are available for adolescents? a scoping review

Identification

Studies from databases/registers (n = 9513)

References removed (n = 3917)

Screening

Studies screened (n = 5595)

Studies excluded (n = 5537)

Studies sought for retrieval (n = 41)

Studies not retrieved (n = 0)

Studies assessed for eligibility (n = 41)

Studies excluded (n = 26)

Included

Studies included in review (n = 15)

ממצאים עיקריים מתוך הסקירה:

◀ **גילאים:** 9 מחקרים עסקו במתבגרים בטווח גילאים של 13-18, היתר כללו גם מבוגרים צעירים וטווח הגילאים בהם היה 16-25.

◀ **מדינה:** רוב המחקרים נעשו בארה"ב ובקנדה, היתר באוסטרליה, טיוואן, ספרד, גרמניה, סין, ובשבט הזוני בניו מקסיקו. השניים האחרונים כללו התאמה תרבותית להתערבויות קיימות.

◀ **מסגרת הטיפול:** למעט מחקר אחד שנערך באשפוז, היתר היו במסגרת מרפאתיות: מרכזי נוער, מרפאות פסיכיאטריות, קליניקות אוניברסיטאיות והתערבות אונליין במסגרת מרפאתית.

- ◀ **גודל הקבוצה הטיפולית:** מבין כל המאמרים, 10 דיווחו על גודל הקבוצה הטיפולית, אשר נע בין 2-12, ממוצע 7.
- ◀ **מתודולוגיה:** רק שני מאמרים היו מחקרים אקראיים מבוקרים, היתר היו מחקרים נטורליסטים או מחקרי פיילוט.
- ◀ **רכיבים טיפוליים עיקריים:** פסיכואדוקציה, מיומנויות לוויסות רגשי, אפקטיביות בינאישית, ניהול משברים, מיינדפולנס, תכנית ביטחון והתערבות במשבר.
- ◀ **הדבקה:** אף אחד מהמאמרים לא התייחס ישירות לנושא ההדבקה

סיכום ודיון

מסקנות עיקריות מתוך הסקירה: פוטנציאל רב לטיפולים קבוצתיים ממוקדים באובדנות עבור מתבגרים, מיעוט מחקר בנושא, וחשיבות של התאמת ההתערבות למאפיינים של גיל ההתבגרות.

◀ לאחר חיפוש מדוקדק הגענו ל 15 מאמרים בלבד שבדקו השפעה של התערבות קבוצתית ממוקדת באובדנות עבור מתבגרים.

◀ לאור הצרכים המערכתיים בישראל ומיעוט המשאבים, ולצד הפוטנציאל הרב הטמון בטיפולים קבוצתיים עבור מתבגרים, אנחנו עובדות על מחקר פיילוט אשר ייערך במרפאת בר"ן ילדים ונוער של המרכז הרפואי הלל יפה, בשיתוף ד"ר ססר מנהל המערך וד"ר אברט מנהלת המרפאה.

מטרת המחקר הינה פיתוח ובדיקה של מודל ההתערבות הטיפולי.
כעת אנחנו בשלבי פיתוח המודל ומחכות לתשובת קרן המחקר
האמריקאית למניעת אובדנות ממנה ביקשנו עזרה במימון
הפרוייקט.

אחלו לנו בהצלחה :) ותודה על ההקשבה