

האם ניתן למנוע התאבדות?

פרופ' גיל זלצמן MHA MD
יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות
לשעבר מנהל המרכז לבריאות הנפש גהה
מנהל חטיבת ילדים ונוער מנהל מחלקת יום לילדים ונוער



COLUMBIA UNIVERSITY
COLLEGE OF PHYSICIANS AND SURGEONS

גהה
המרכז לבריאות הנפש
מסונף ל בית הספר לרפואה ע"ש סאקולר
אוניברסיטת תל-אביב

אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY

עמל
ומעבר



משרד
הבריאות

היחידה למניעת אובדנות





הגדרות בינלאומיות מוסכמות

גרימת מוות עצמית עם עדות (ישירה או מוסקת) של כוונה למות

פגיעה עצמית מכוונת
עם לפחות כוונה חלקית למות

Posner 2011



התאבדות

ניסיון אובדני

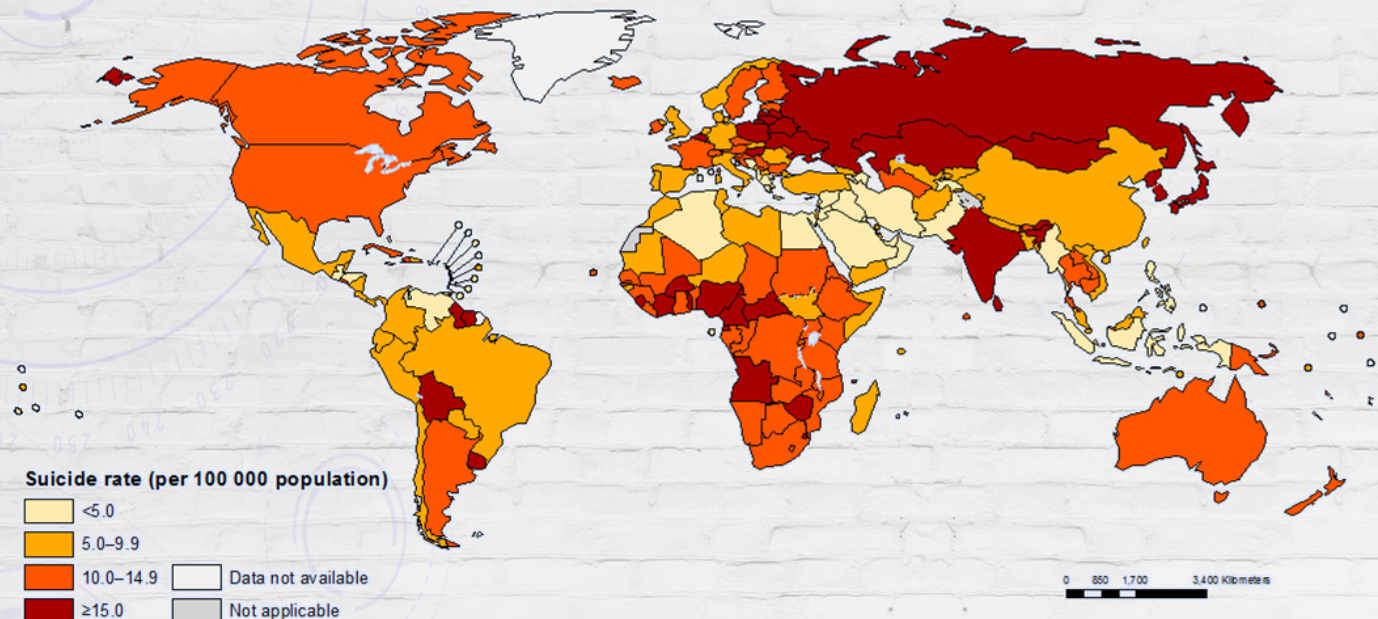


התופעה



900,000 מתאבדים בעולם 550 לפחות מתאבדים בשנה בישראל

Age-standardized suicide rates (per 100,000 population), both sexes, 2017



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
Map Production: Information Evidence and Research (IER)
World Health Organization

 World Health Organization
© WHO 2017. All rights reserved.

שיעור
המתאבדים לכל
100 אלף
נכון ל-2024:

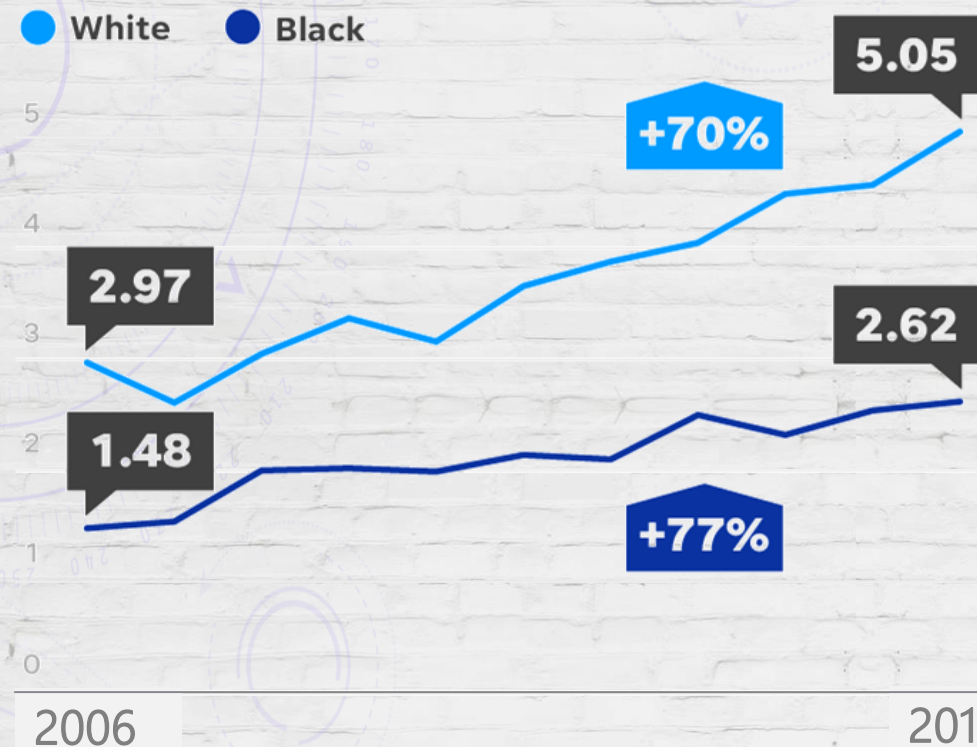
עולמי 10.5
בישראל 6.4



Teen suicide is soaring. The biggest rate increase was among black youth



Suicides per 100,000 10-to-17 year-olds from 2006 to 2016:



SOURCE Centers for Disease Control and Prevention
Karl Gelles/USA TODAY

עליה
באובדנות
בקרב בני
נוער
בארה"ב
2006-2016



The Lancet, [Volume 378, Issue 9801](#), Page 1459, 22 October 2011
doi:10.1016/S0140-6736(11)61638-3 [Cite or Link Using DOI](#)

< [Previous Article](#) | [Next Article](#) >

Access this article on
[SciVerse ScienceDirect](#)

Increased suicidality amid economic crisis in Greece

[Marina Economou](#) , [Michael Madianos](#) ^b, [Christos Theleritis](#) ^a, [Lily E Peppou](#) ^a, [Costas N Stefanis](#) ^a

Greece has entered a long period of economic crisis with adverse effects on various aspects of daily life, including the mental health of its citizens. Within this context, the Greek Ministry of Health reported that the annual suicide rate has increased by 40%;¹ nonetheless, a systematic investigation to address the effect of the Greek economic crisis on suicidality is still lacking.

In an endeavour to fill this gap, the University Mental Health Research Institute (UMHRI) implemented a nationwide cross-sectional telephone survey, completed on May 1, 2011. The study adopted the same methods as an earlier one² done during February–April, 2009, which explored the links between major depressive symptoms and socioeconomic variables. A representative sample of 2256 respondents was drawn from the national telephone-number databank, with telephone numbers belonging to businesses or services being excluded. Informed consent was obtained from all participants and the study was approved by the UMHRI Ethics Committee. Recent suicidality was assessed with the Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis I Disorders (SCID-I) and financial strain was measured by the Index of Personal Economic Distress (IPED), an eight-item scale with good psychometric properties.²

Article Options

Full Text

PDF (68 KB)

Cited by in Scopus (1)

Printer Friendly Version

Request permission

Export Citation

Create Citation Alert

Linked Articles

Editorial Mental health care—the economic imperative 

Other Articles of Interest



THE CHALLENGE OF INFORMATION BIAS



Two years assessment of death certificates in Tel Aviv district:

180

Documented suicides

56

Most probably suicide-unreported

19

Questionable suicide

30-45% false negative reports on suicide death

Bakst S et al. The accuracy of suicide statistics: are true suicide deaths misclassified?" Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2016; 51(1): 115-123.

הקשר בין שימוש במדיה חברתית לסיכון אובדני בבני נוער

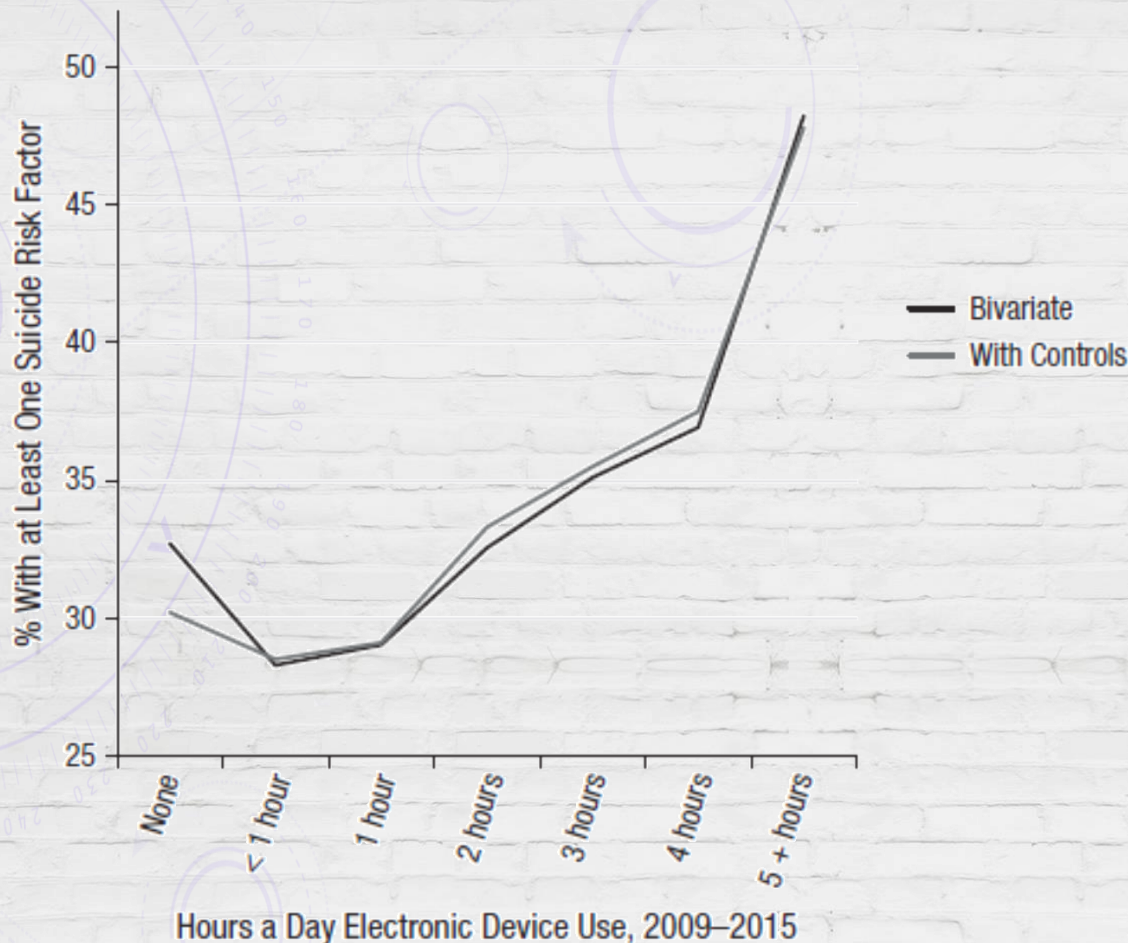
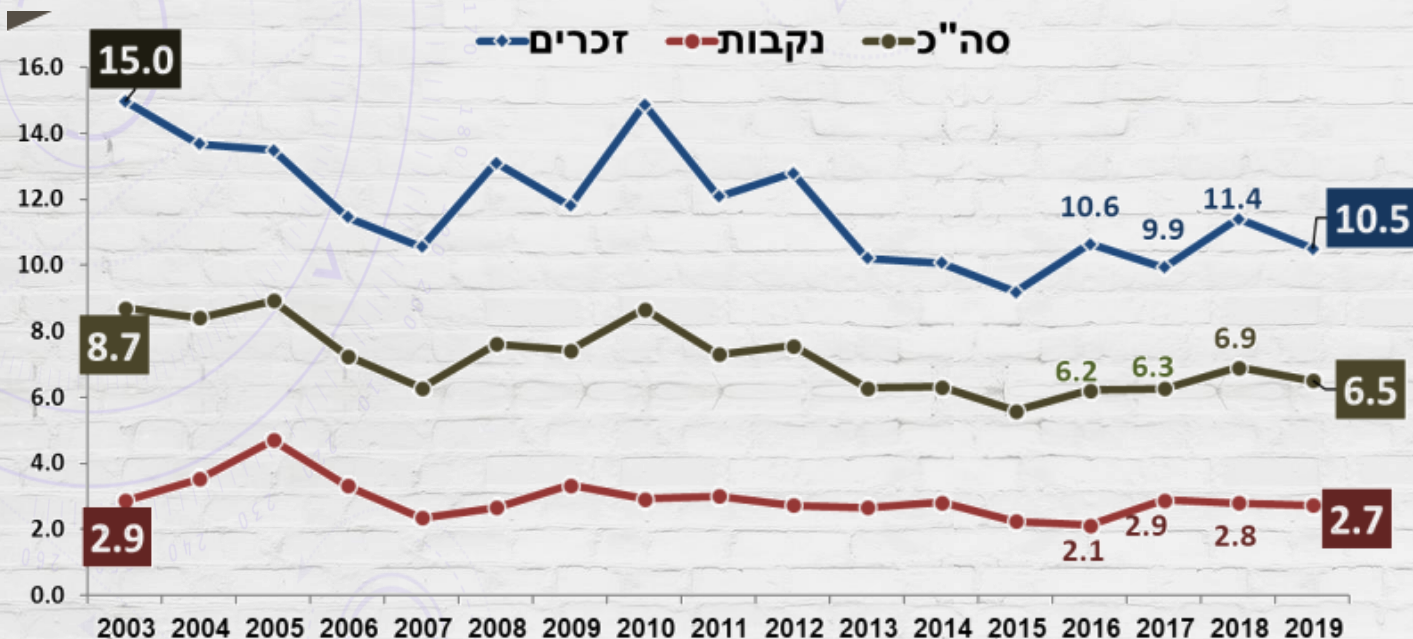


Fig. 2. Exposure-response relationship between electronic device use and having at least one suicide-related outcome, bivariate and with demographic controls for race, sex, and grade, 9–12th graders, Youth Risk Behavior Surveillance Survey (YRBSS), 2009–2015.



מגמת ירידה בשיעור ההתאבדות בקרב גברים משנת 2003, בשנים האחרונות נרשמה עליה מסוימת

שיעורי התאבדות לפי מגדר 2003-2019

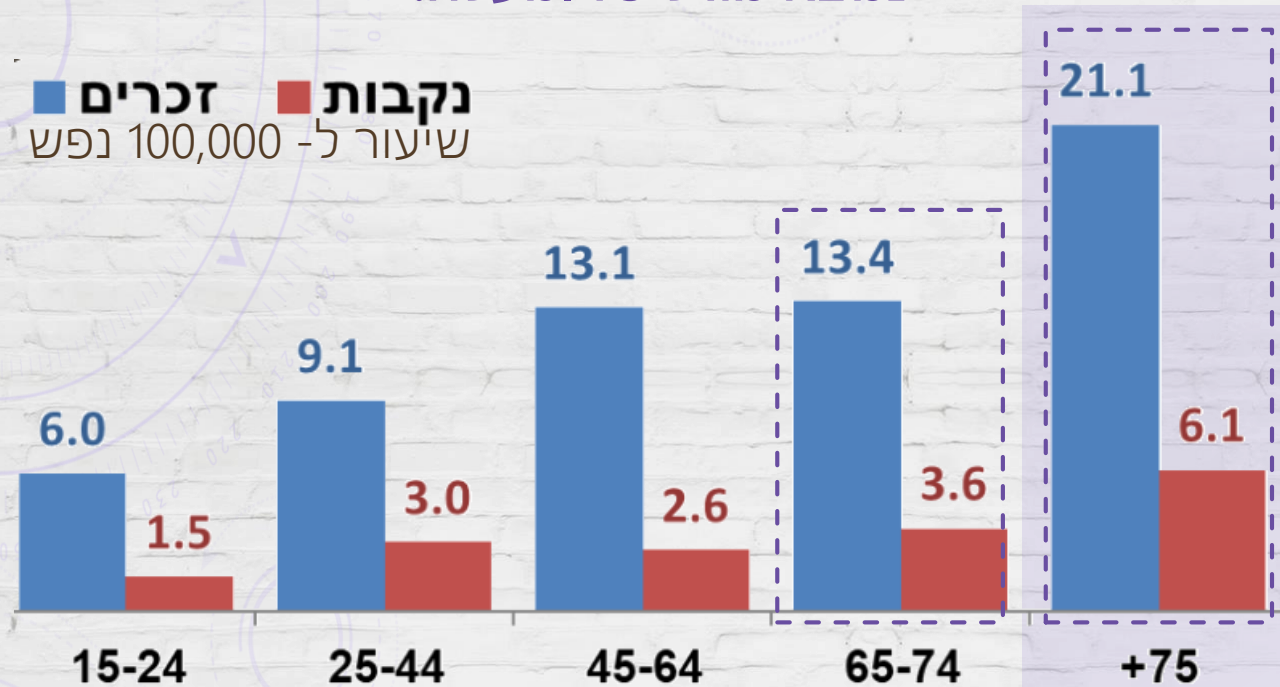


שיעור מתוקנן ל-100,000 נפש
לאוכלוסייה הממוצעת בישראל



קשישים נמצאים בסיכון גבוה מצעירים

השיעור הגבוה ביותר לאובדנות, בקרב שני המגדרים, נמצא מגיל 75 ומעלה.

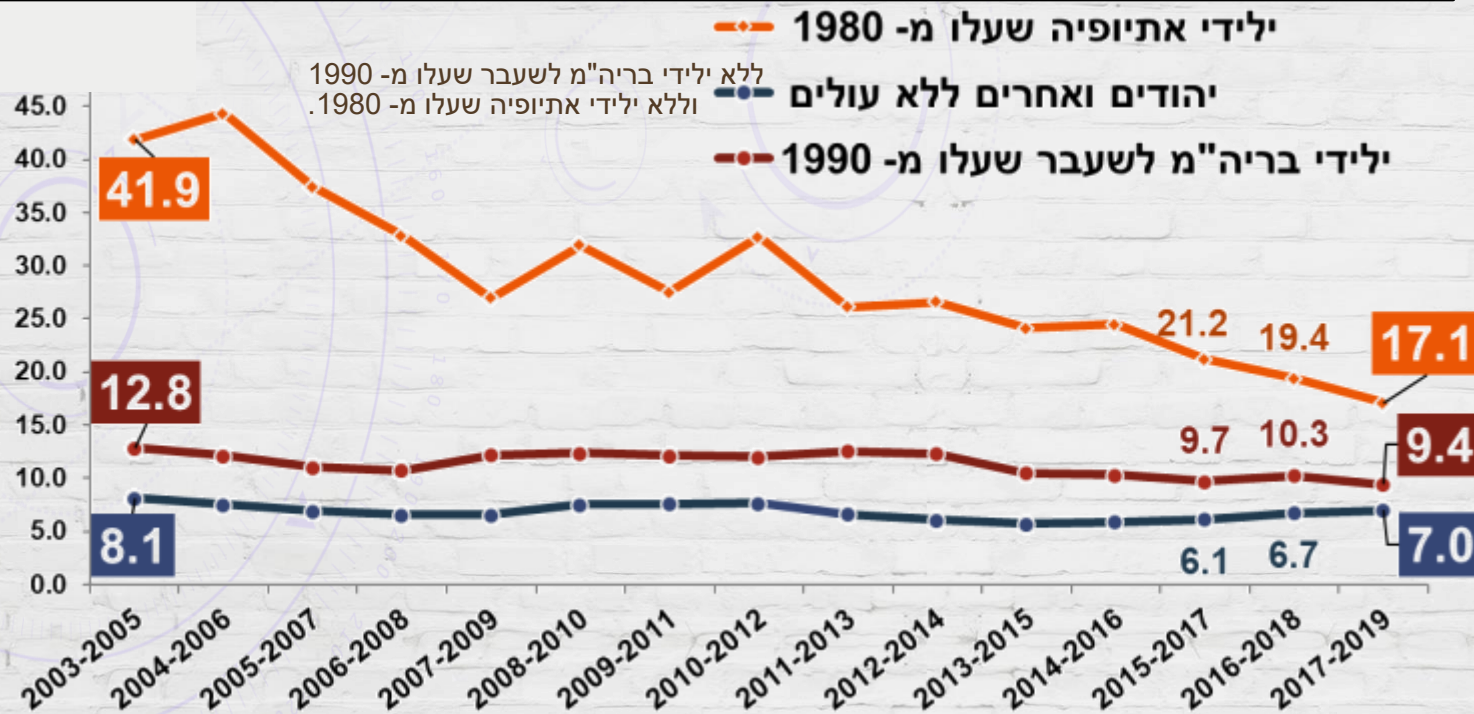


שיעור מתוקנן ל-100,000 נפש
לאוכלוסייה הממוצעת בישראל

שיעור
התאבדות
לפי גיל



שיעור ההתאבדות בקרוב עולים



ילידי בריה"מ לשעבר: השיעור היה גבוה פי 3.1 מיהודים ואחרים ללא עולים, אך נמצא במגמת ירידה.

ילידי אתיופיה: השיעור היה גבוה פי 5.2 מיהודים ואחרים ללא עולים, אך נמצא במגמת ירידה.

שיעור מתוקנן ל-100,000 נפש
לאוכלוסייה הממוצעת בישראל



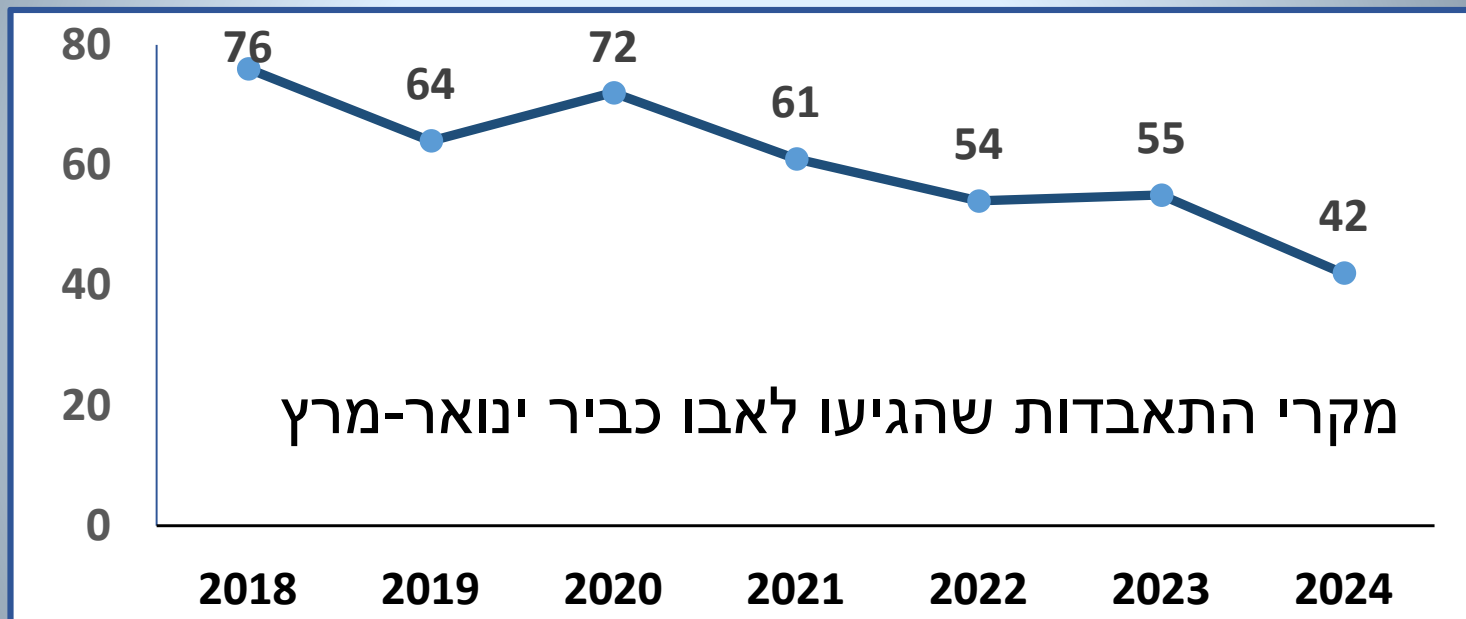


משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



אגף המידע

התאבדויות באבו כביר, ינואר-מרץ

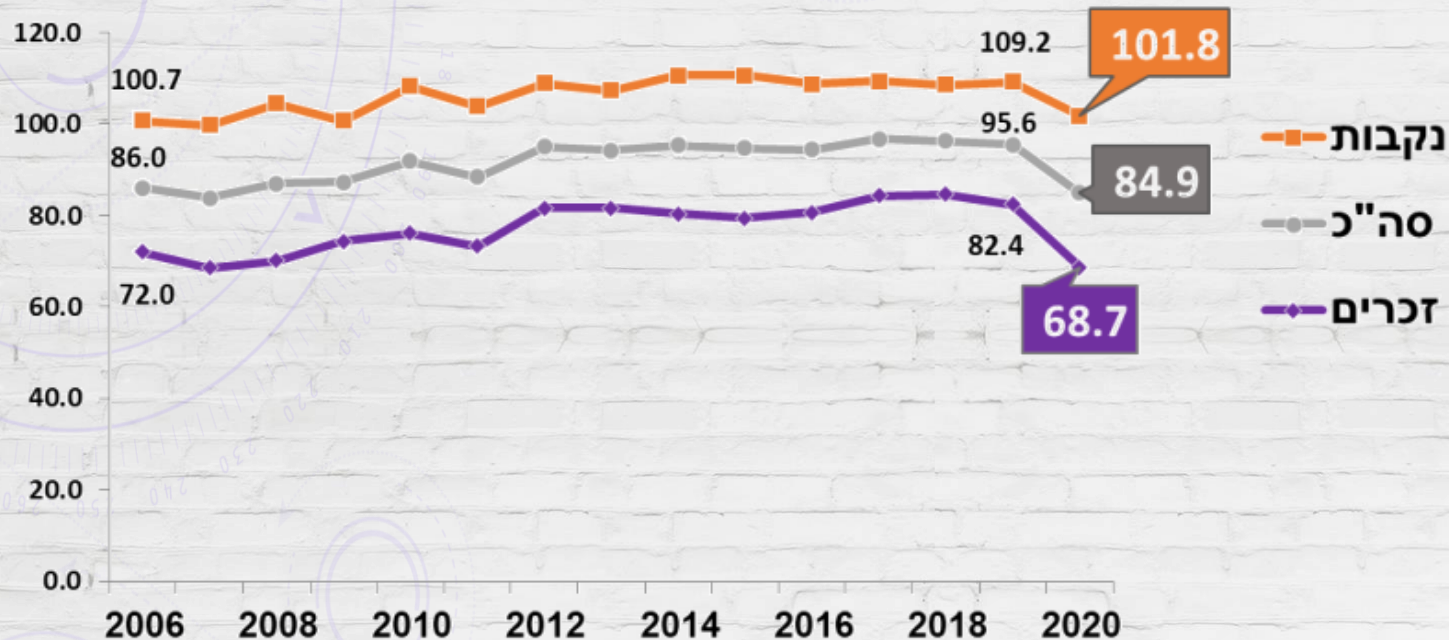


ניסיונות התאבדות



שיעור ניסיונות ההתאבדות לפי מגדר

יציב יחסית בשנים: 2006-2020



שיעור מתוקנן ל-100,000 נפש
לאוכלוסייה הממוצעת בישראל



ניסיון אובדני קודם

ניסיון אובדני קודם הוא המנבא הבוודד
החזק ביותר להתאבדות בעתיד

אבל...

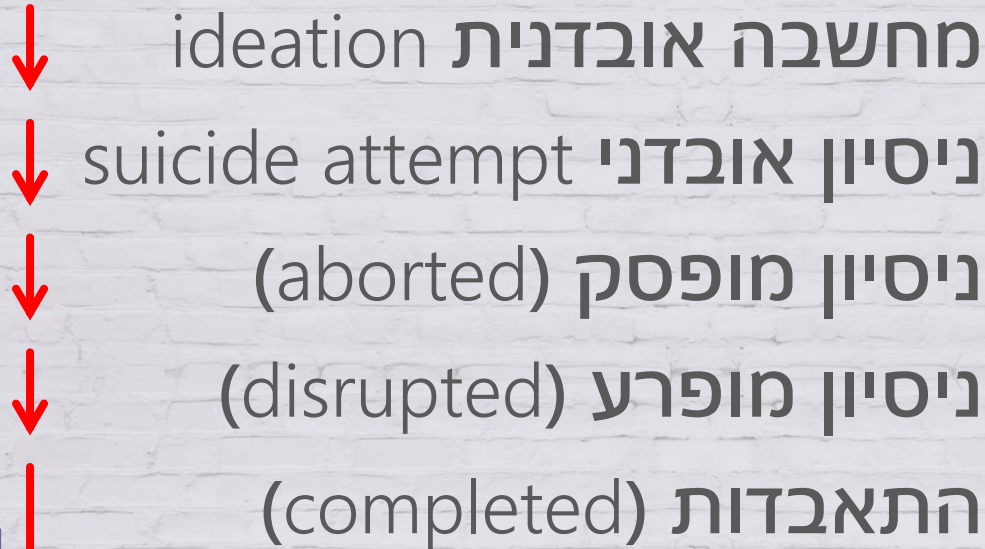
50% מהמתאבדים (בעיקר גברים)
לא יבצעו ניסיון אובדני טרם
התאבדותם הסופי





הספקטרום האובדני

suicide attempt = A self injury with at least partial intent to die

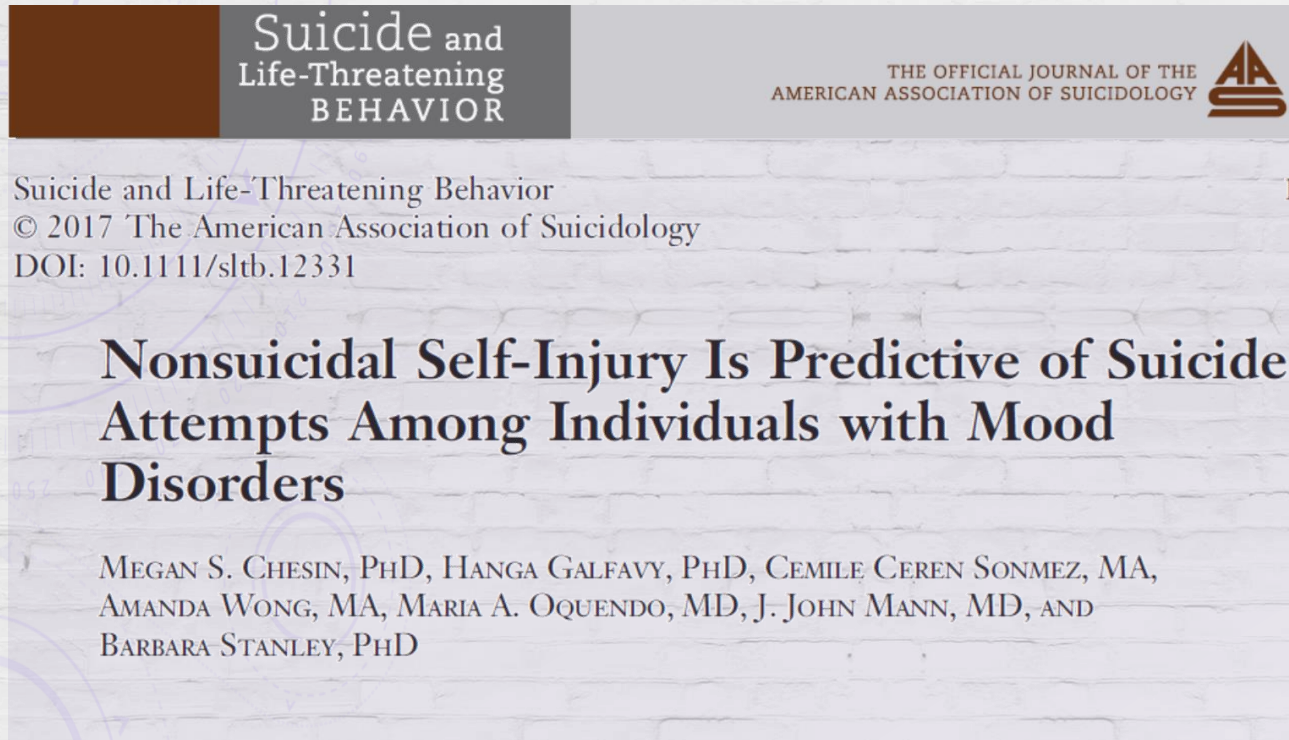


Posner 2011

פגיעה עצמית ללא כוונת התאבדות
NSSI=non suicidal self injury

NSSI during adolescence predicts later Suicide Attempts (HR=2)

NSSI during both before and after 18 years old predicts earlier SA in mood disorder subjects



פגיעה
עצמית לא
אובדנית,
בנוכחות
דיכאון,
מנבאת
ניסיון
אובדני!

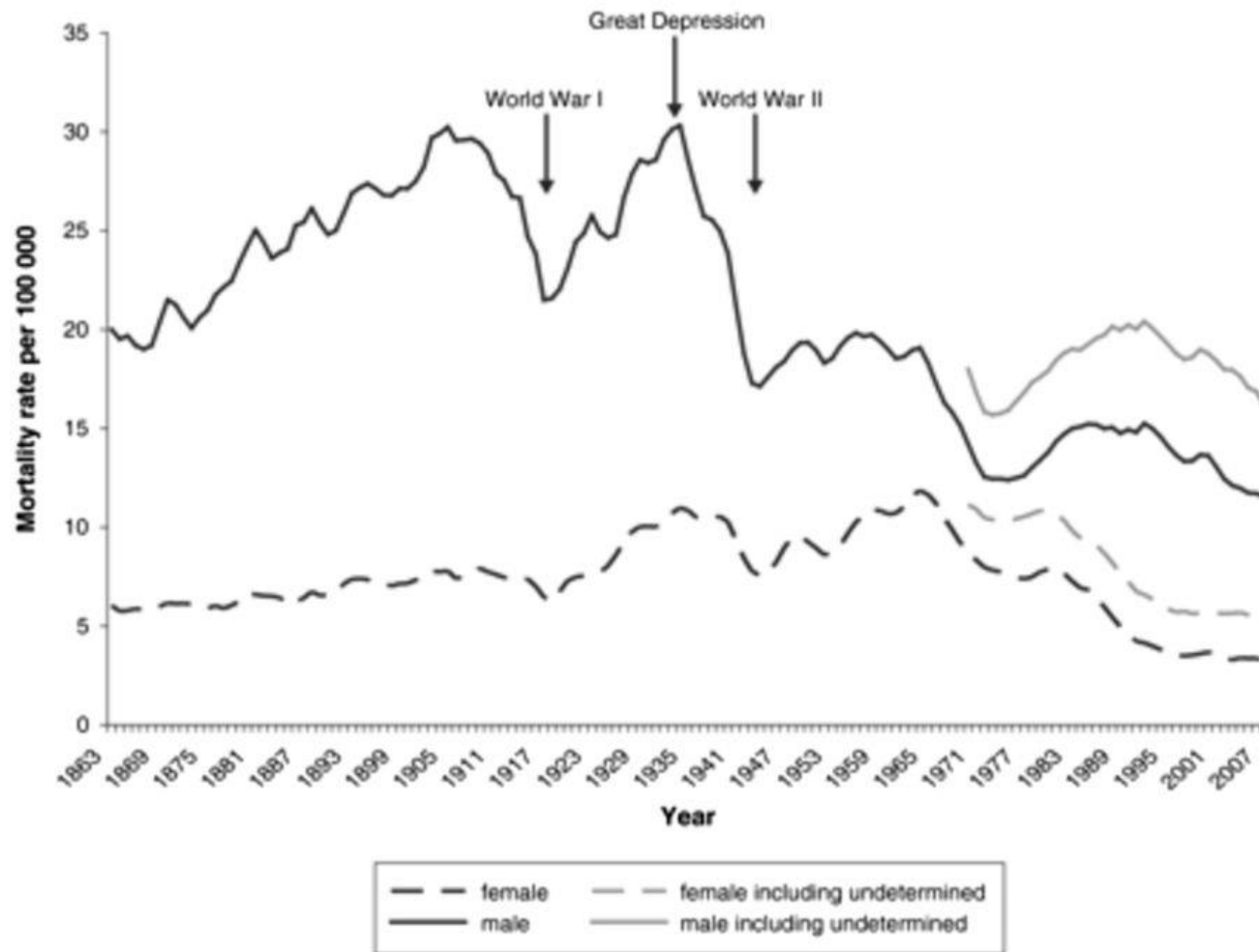


Posner 2011

WAR Effect?



Overall age standardized suicide mortality rates by sex 1861–2007



Suicidality Calls to a National Helpline After a Terror Attack and War

Joy Benatov, PhD; Liat Itzhaky, PhD; Shiri Daniels, PhD; Gil Zalsman, MD

IMPORTANCE Changes in suicide rates after a nationwide trauma may be different from changes in psychiatric symptoms or general distress after such events. However, very few studies have examined short-term suicide-related reactions after such an event.

OBJECTIVE To evaluate the short-term outcome of the events in Israel on October 7, 2023, a large-scale terror attack and unfolding war, on changes in suicidality as reflected in percentages of suicide-related calls in relation to all calls to a national mental health first aid helpline, the Israeli Association for Emotional First Aid (ERAN).

DESIGN, SETTING AND PARTICIPANTS The data included all interactions via the various ERAN helpline services between January 1, 2022, and December 31, 2023.

EXPOSURES The October 7, 2023, terror attack on Israel.

MEAN OUTCOMES AND MEASURES Changes in the numbers of overall calls and suicide-related calls to the ERAN helpline using an interrupted time-series analysis.

[+ Supplemental content](#)



Benatov, Daniels and Zalsman, JAMA Psychiatry 2024, On line

Gil Zalsman MD, Tel Aviv University

Decrease in suicide related calls after an extreme national trauma

CONCLUSIONS AND RELEVANCE The findings of this cohort study suggest that although short-term emotional distress increased after national trauma, the percentage of suicide-related calls decreased. These results support previous studies suggesting that suicidality is not one of the immediate reactions to such traumas.

JAMA Psychiatry. ;():1-4. doi:10.1001/jamapsychiatry.2024.2034



National shared distress is not immediate risk factor

הערכת סיכון





אובדנות - גורמי סיכון



זכר

זוגיות ואהבה נכזבת
בנוער: ריב עם ההורים
הסתבכות חוקית
ליקוי בקבלת החלטות
אובדן (קרוב, בע"ח, גירושין, סטאטוס)
כישלון (עבודה, אישי)
דחיה והשפלה (במיוחד בסייבר)
יציאה ממצב דכאוני
"מגיפות התאבדות"
תפקיד התקשורת
תאריך חגיגי
העדפה מינית מעורפלת
קורבנות תקיפה מינית

גיל: 24-15, 40, 75
ניסיון אובדני קודם
פסיכופתולוגיה: דכאון
זמינות כלי נשק/תרופות
חי לבד (מערכת תמיכה)
בדידות (סובייקטיבי)
סמים ואלכוהול
תוקפנות ואימפולסיביות
גנטיקה
קרבת בריונות bullying
הגירה, פער חברתי תרבותי
התאבדות אדם קרוב

לשאול או לא לשאול?



לשאול או לא לשאול?

השאלה על אובדנות אינה "מכניסה רעיונות לראש"

Gould MS et al., JAMA 2005





חשוב לדעת...

90% מקורבנות ההתאבדות
סבלו מהפרעה נפשית

60% מקורבנות ההתאבדות
פגשו רופא ראשוני חודש
לפני התאבדותם

PSYCHIATRIC DISORDER IN SUICIDE



—PSYCHOLOGICAL-AUTOPSY STUDIES—

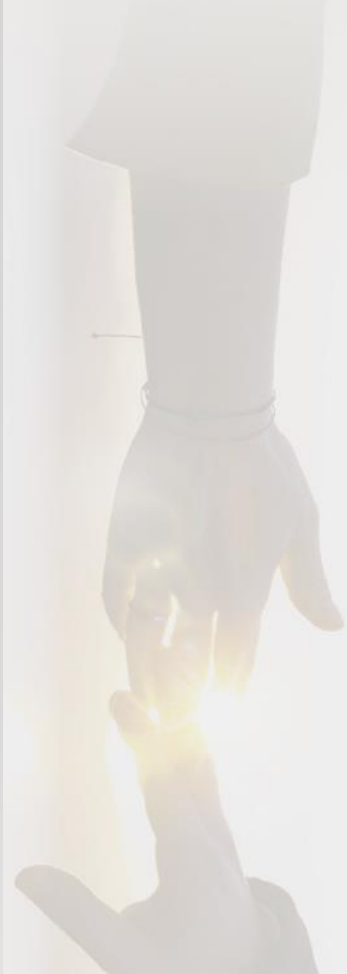
LOCATION	N	YEARS	%
Israel	43	mid-1980s	90%
*New York	120	1984–1986	90%
Finland	53	1987–1988	94%
*Pittsburgh	140	1984–1994	82%

From David Shaffer with Permission

Apter 1993, Shaffer 1996, Marttunen 1991, Brent 1999; *case-control studies

Suggested Mechanisms:

- Psychological
- Biological
- GxE interaction



Deep Emotional Pain

- כאב נפשי עמוק היא התימה החוזרת בכל התיאוריות הפסיכולוגית על התאבדות (Selby 2014)
- עם זאת מדובר בהתנהגות מורכבת קשה להסבר פשוט ולא ניתנת לחיזוי (Kastenbaum 2003)
- סיכון למקבלי בשורה מרה



מה תאמר לאדם שעל הגג?

אבשלום אליצור וחיים עומר 2001

מה תאמר לאדם שעל הגג?

הצעה לטקסט למניעת התאבדות בזמן אמת

ד"ר אבשלום אליצור^א

פרופ' חיים עומר^ב

תקציר: לנוכח חסרוננו של טקסט בסיסי למניעת התאבדות בספרות המקצועית, אנו מציעים דוגמא לטקסט כזה ודנים בשימושיו. מטרת הטקסט היא לשמש בסיס לפנייה אל כל מתאבד, ידוע או אנונימי, ובפרט במצבים בהם לזמן תפקיד מכריע, כשהמתאבד עומד לבצע את מעשהו בכל רגע ומצוי מחוץ להישג ידה של התערבות פזיות. טקסט זה עשוי לשמש גם כפנייה אנונימית לכל מתאבד פוטנציאלי העשוי להגיע אל מסר כזה דרך אמצעי התקשורת, כדוגמת האינטרנט. לנוכח העובדה שמתאבדים פוטנציאליים רבים סורקים אמצעים אלה כדי לבקש רעיונות לאמצעי ביצוע או לחיזוק כוונתם, ראוי שגם טקסט נוגד התאבדות יהיה נגיש להם באותה מידה.



מה תאמר לאדם שעל הגג?

אבשלום אליצור וחיים עומר 2001

צמצום מרחב מנטלי
(tunnel vision)

בלתי חדיר לתכנים ומסרים חיצוניים.
ככל שאובדני יותר פחות מעונין בעזרה.

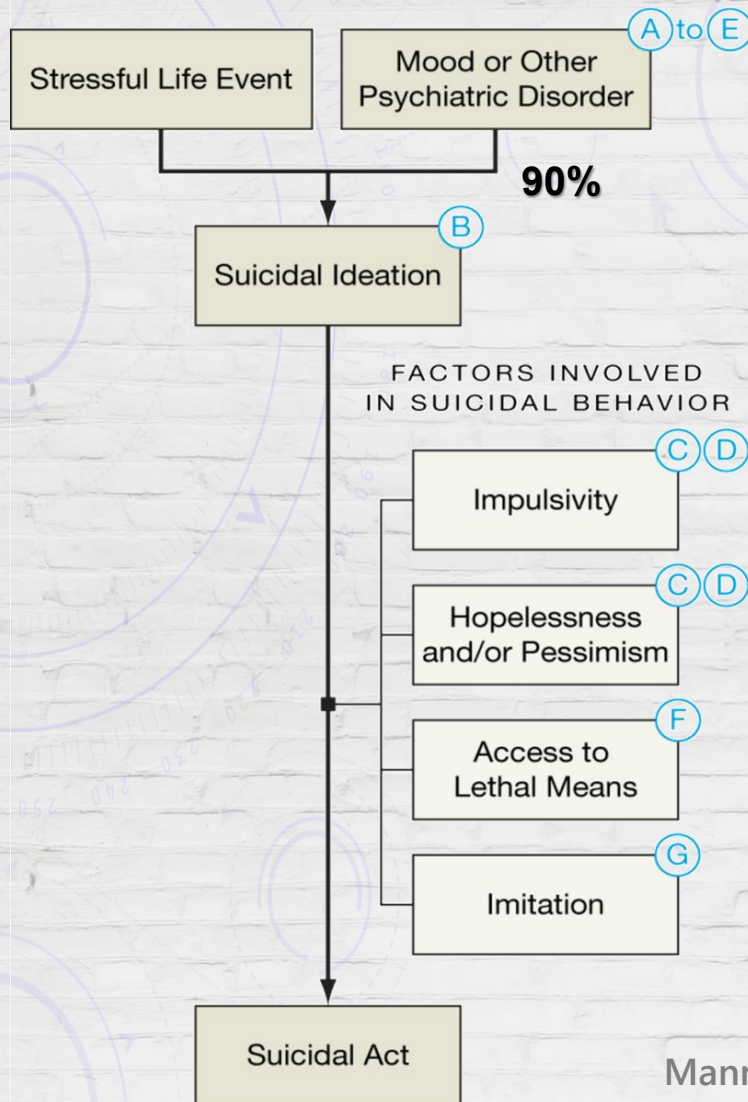
תחושת
בדידות וניתוק

"אלף אלף לא מבין"
מה אני מרגיש"

Omer H, Elitzur AC. What would you say to the person on the roof?
Suicide Life Threat Behav. 2001 ;31:129-39; Orbach I discussion pp. 140-3.
Shneidman, E. (1982) Voices of Death. N. Y.: Harper & Row.



SUICIDAL BEHAVIOR



PREVENTION INTERVENTIONS

- (A) Education and Awareness Programs
 - Primary Care Physicians
 - General Public
 - Community or Organizational Gatekeepers

40%

- (B) Screening for Individuals at High Risk

Treatment

- (C) Pharmacotherapy
 - Antidepressants, Including Selective Serotonin Reuptake Inhibitors
 - Antipsychotics

- (D) Psychotherapy
 - Alcoholism Programs
 - Cognitive Behavioral Therapy

- (E) Follow-up Care for Suicide Attempts

- (F) Restriction of Access to Lethal Means

- (G) Media Reporting Guidelines for Suicide

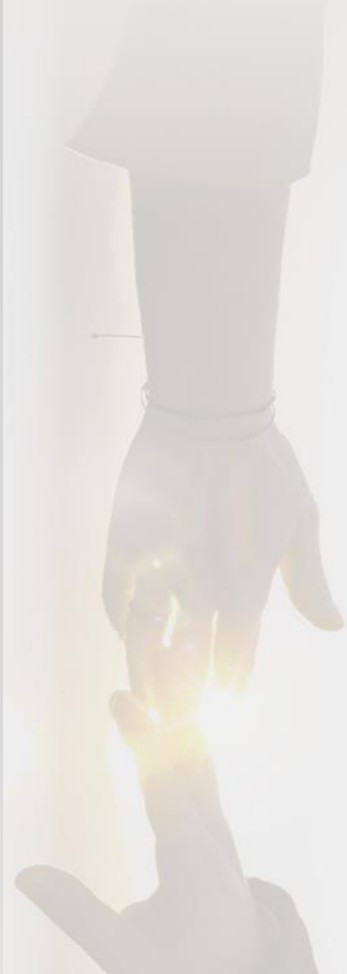
Mann's stress-diathesis model



Mann et al., JAMA. 2005;294(16):2064-2074.

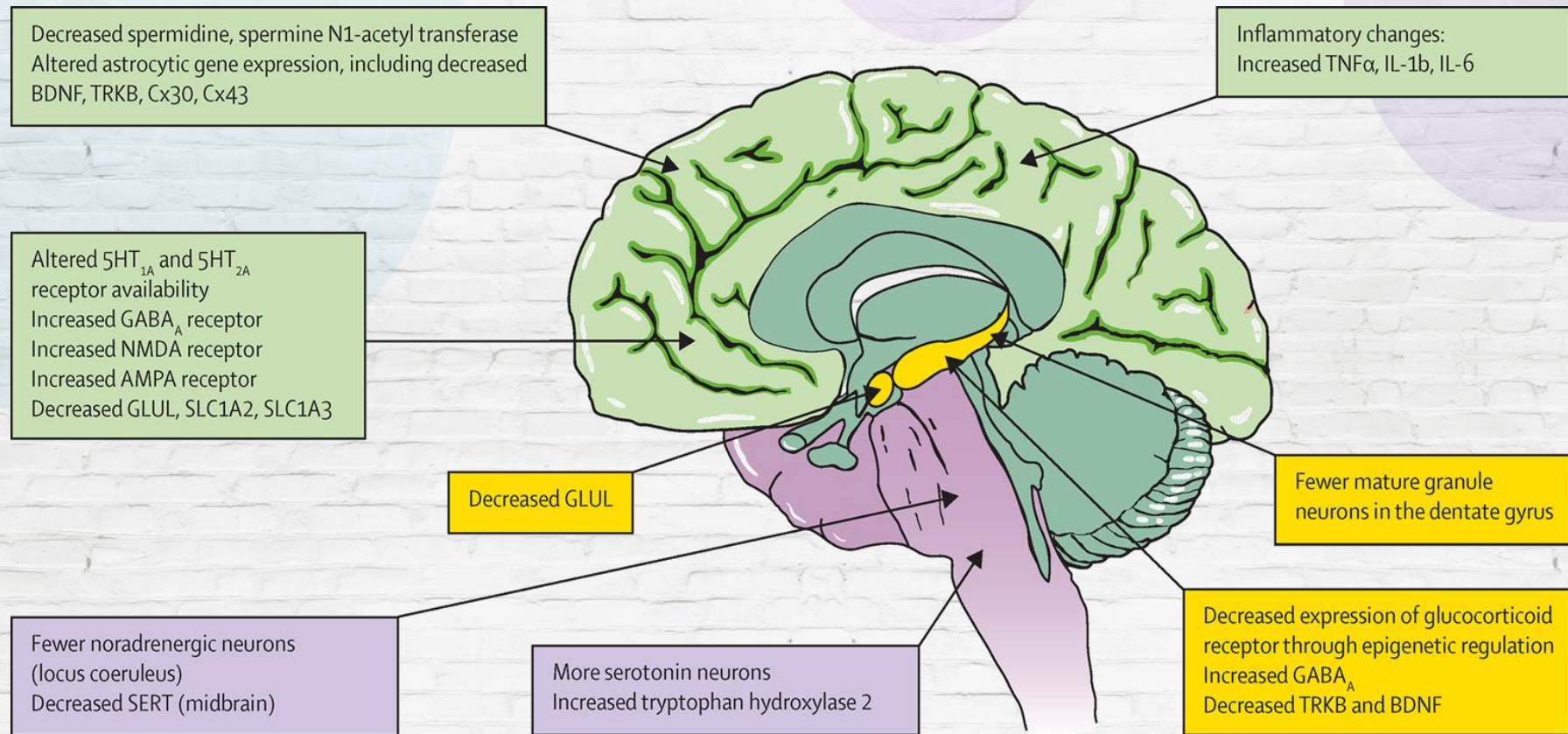
Suggested Mechanisms:

- Psychological
- **Biological**
- GxE interaction





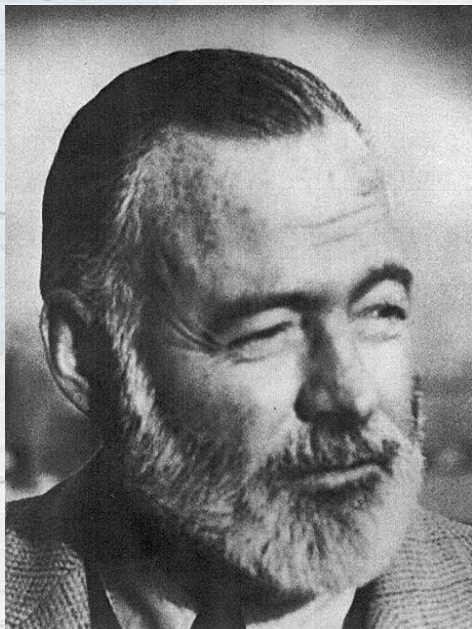
TURECKI AND BRENT LANCET 2015





Suicidal Behavior Runs in Families

(A Roy et al 1990, DA Brent et al., 1996)



Ernest Hemingway

MZ 13 times more risk of suicide than in DZ (Roy 1990).

5HT2A gene expressed more and SKA2 gene expressed less in brains of teens suicide victims (Pandey G. Int NPP, 2002).

ניבוי





טיפול בהתנהגות אובדנית



אובדנות - טיפול

- התייחסות רצינית !!!
- השגחה!!!!!!
- הרחקת אמצעים (נשק, סורגים)
- איתור מוקדם של מצבי מצוקה והפניה ליעוץ
- לימוד דרכי התמודדות
- הקטנת לחצים
- טיפול מקצועי באוכלוסייה בסיכון
- טיפול מוקדם בדיכאון - פרוזק!!!!
- מייצבים במיוחד ליתיום וקלזפין
- Safety plan
- מניעה ברמה לאומית

מניעה

ראשונית
ושניונית



מניעה ברמה לאומית





LANCET PSYCHIATRY 2016

Articles

Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review



Gil Zalsman, Keith Hawton, Danuta Wasserman, Kees van Heeringen, Ella Arensman, Marco Sarchiapone, Vladimir Carli, Cyril Höschl, Ran Barzilay, Judit Balazs, György Purebl, Jean Pierre Kahn, Pilar Alejandra Sáiz, Cendrine Bursztein Lipsicas, Julio Bobes, Doina Cozman, Ulrich Hegerl, Joseph Zohar

Summary

Background Many countries are developing suicide prevention strategies for which up-to-date, high-quality evidence is required. We present updated evidence for the effectiveness of suicide prevention interventions since 2005.

Lancet Psychiatry 2016

Published Online
June 8, 2016

THE LANCET Psychiatry

Volume 3 | Issue 7 | July 2016

www.thelancet.com/psychiatry



Comment

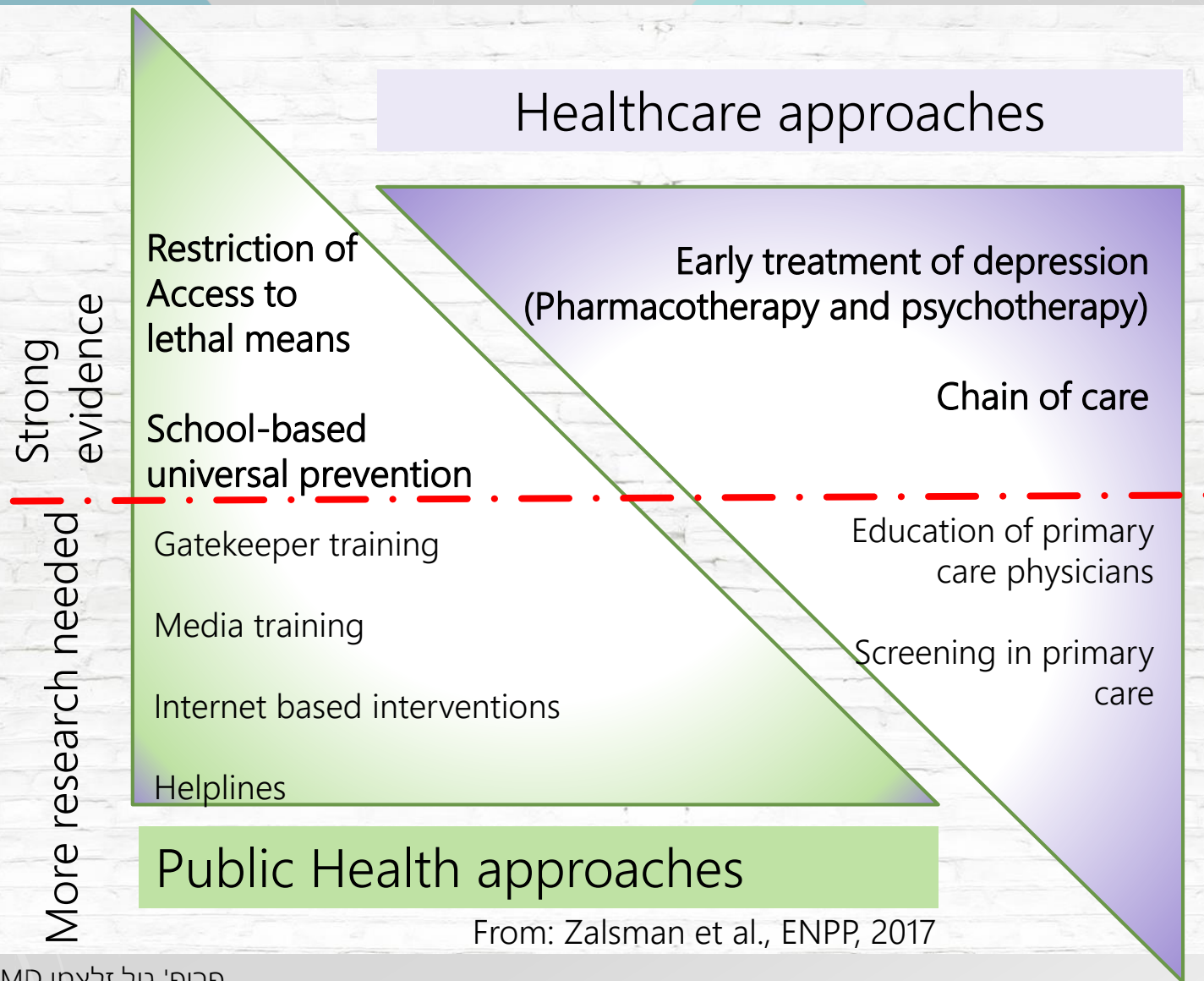
Schizophrenia: inorganic no more
See page 600

Articles

Psilocybin with psychological support for
treatment-resistant depression
See page 619

Articles

Suicide prevention strategies revisited:
10-year systematic review
See page 646



From: Zalsman et al., ENPP, 2017

Graphics:
V. Carli



מה הוכח כעובד במניעת התאבדות?

הרחקת אמצעים



טיפול אגרסיבי תרופתי ופסיכולוגי בדיכאון



רצף טיפולי



תוכנית מניעה מקיפה בבתי ספר



קשר אישי



Zalsman et al., Lancet Psy 2016

הגבלת אמצעים

The European Unified Suicide Prevention
Platform (EUSPP) | Leiden 12-14/2/2015





GOLDEN GATE SAN FRANCISCO SUICIDE "HOT SPOT"







OAKLAND BRIDGE SF

No suicides

Cliffs of Moher, Ireland



Cliffs of Moher, Ireland



סביבה בטוחה במחלקה





**המקום המסוכן ביותר בבי"ח
הוא המקלחת!**

כל נקודת עגינה היא מסוכנת



McLean Hospital, Harvard University, Boston



Shepard Pratt Hospital, Baltimore, Maryland







LIMITING PACK SIZE OF ANALGESICS

(PARACETAMOL & SALICILATES) 16/9/98

UK legislation on analgesic packs: before and after study of long term effect on poisonings

Keith Hawton, Sue Simkin, Jonathan Deeks, Jayne Cooper, Amy Johnston, Keith Waters, Morag Arundel, William Bernal, Bridget Gunson, Mark Hudson, Deepak Suri, Kenneth Simpson

- Deaths lower by 22%
- Non fatal OD lowered by 29%
- Liver transplant reduced by 30%
- Some shift to ibuprofen (not fatal)

What this study adds

Legislation limiting pack sizes of analgesics has had sustained beneficial effects

Decreases have occurred in mortality and size of non-fatal overdoses and in admissions to liver units and liver transplants due to paracetamol poisoning

Although some substitution with ibuprofen may have occurred, there is no evidence that this has affected mortality

Hawton et al., BMJ, 2004



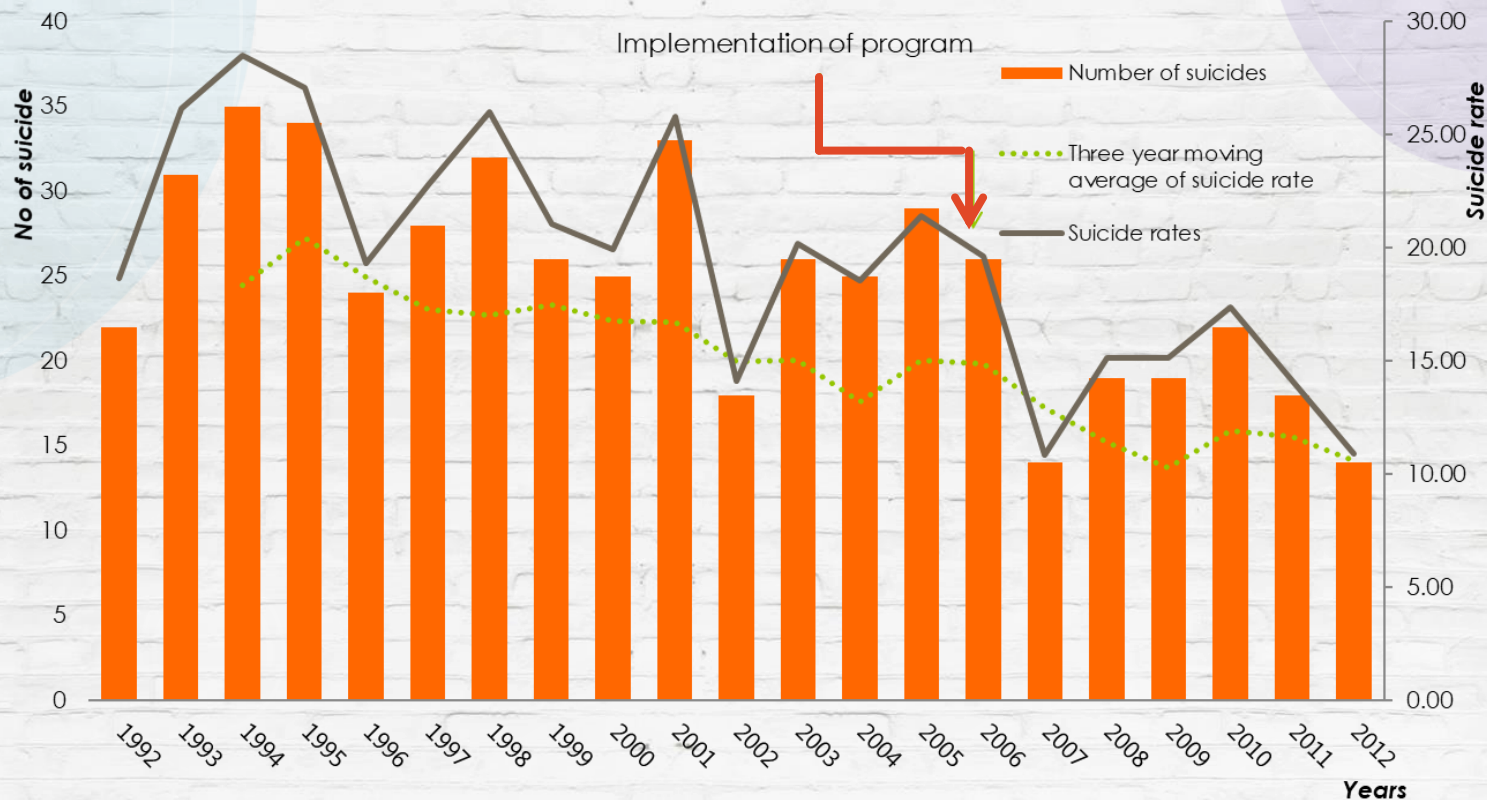
15 מתוך 75 | יום שני, 7 באדר א תשע"ט

ניווע מהיר



IDF suicide rate in 20 years - effect of guns restrictions

Fig 1 Number of suicides, suicide rates, and three year moving average for rates of suicide, IDF Mandatory service, 1992-2012



Lubin G et al., 2010;
Laor L unpublished
data; Shelef et al.,
2016 in press



MEDIA EFFECT

The Ad Age Group



MEDIA EFFECT

SP 0:00:11

לסיכום





מסרים

- 1 אובדנות נפוצה יותר ממה שידעתם
- 2 פסיכופתולוגיה+אירועי חיים מביאים למחשבה אובדנית
- 3 זמינות אמצעים וגורמים אחרים מביאים לנסיון אובדני
- 4 לא ניתן לנבא מי יתאבד
- 5 ניתן למנוע חלק מאירועי האובדנות
- 6 לשאול על אובדנות לא מסוכן ויכול להציל חיים
- 7 קיימת תוכנית מניעה ברמה לאומית
- 8 חשיבות קשר אישי ותמיכה



Small Talk Saves Lives - Samaritans

Sara Wilson case



www.gilzalsman.org

תודה!

פרופ' גיל זלצמן MD MHA
יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות
לשעבר מנהל המרכז לבריאות הנפש גהה
מנהל חטיבת ילדים ונוער מנהל מחלקת יום
ילדים ונוער



COLUMBIA UNIVERSITY
COLLEGE OF PHYSICIANS AND SURGEONS

גהה
המרכז לבריאות הנפש
מוסוף לביח הספר לרפואה ע"ש סאקול
אוניברסיטת תל-אביב

אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY

עמל
ומעבר



משרד
הבריאות
היחידה למניעת אובדנות

