

הרצאה : כנס "נפגשים
כדי להציל חיים"

אפריל 2020

תסמיני דיכאון בקרב ילדים – מאפיינים, זיהוי ומניעה ראשונית

ד"ר ניר מדג'ר

ראש התוכנית לייעוץ חינוכי
בית הספר לחינוך
אוניברסיטת בר-אילן





הקדמה חשובה

מוקדי סיוע במידת הצורך (רשימה חלקית):

ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201 ותמיכה אונליין <https://www.eran.org.il/>

המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - מוקד 105

עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>

האגף לבריאות הנפש "עזר מציון" 1800-30-30-12

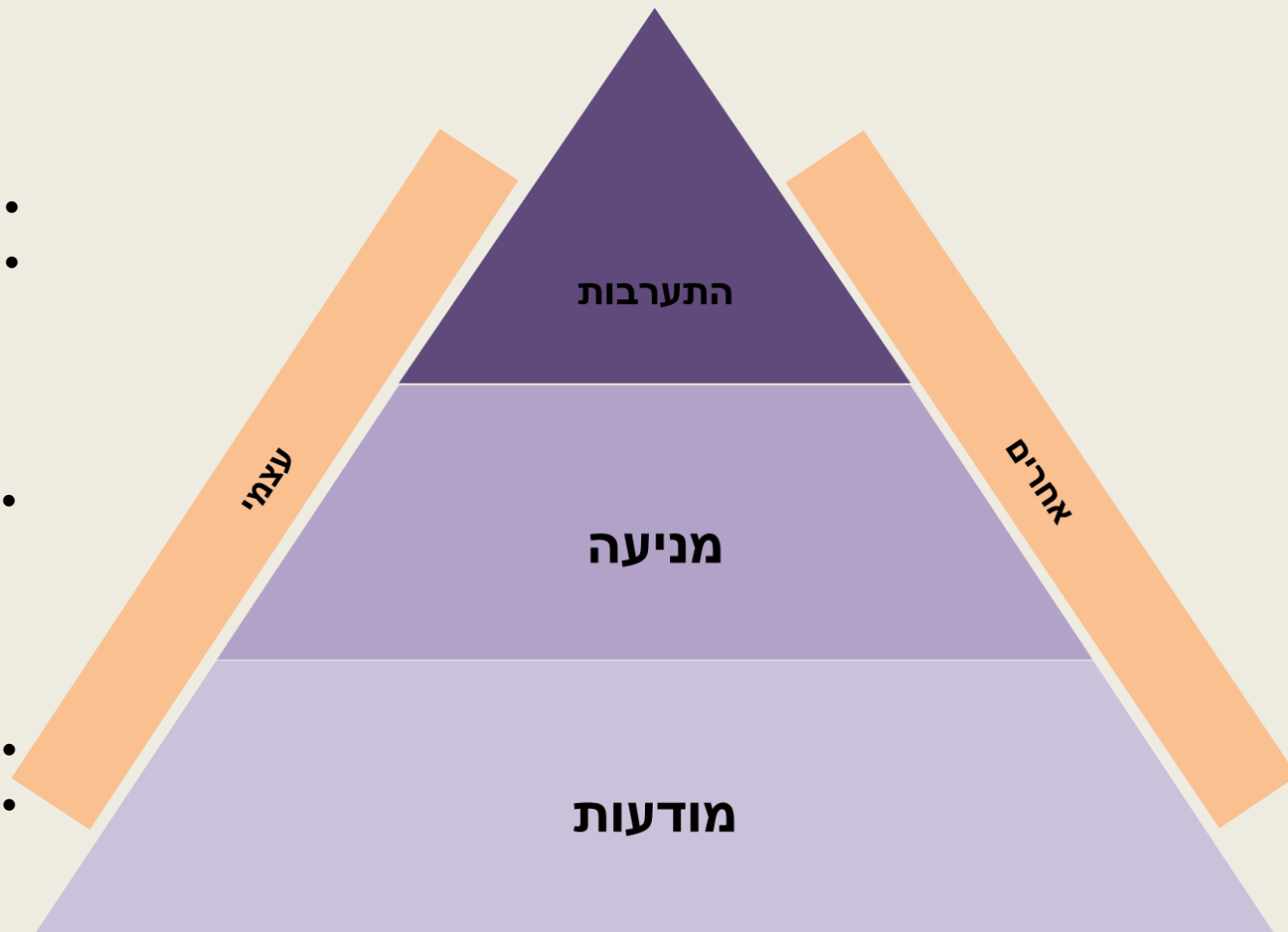
עמותת "רקפת" למקרי מופנמות או חרדה חברתית: 077-2017032

פנייה לסיוע נפשי בכל קופות החולים ולאו מטפלים פרטיים



על מה נדבר?

- תגובה ראשונית
- הטיפול אפקטיבי!
- ניתן להפחית סיכון
- התסמינים נראים אחרת
- לכל מבוגר יש תפקיד

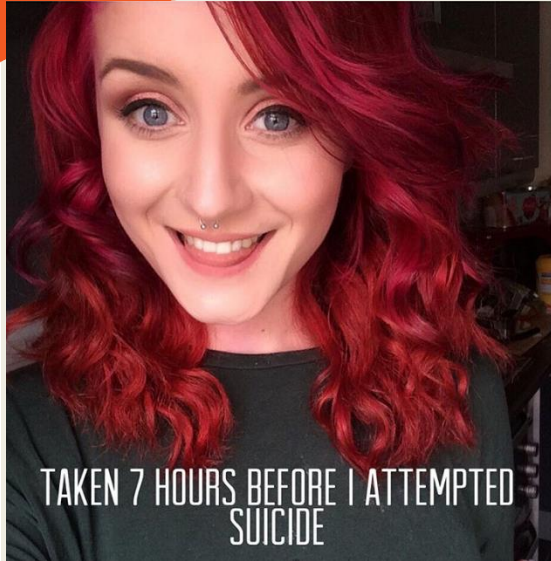


לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):
ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201
המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105
עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>



למה זה חשוב?

הערה: חלק מהתמונות במצגת כפופות לחוק זכויות יוצרים. השימוש בהם נעשה לצורכי הוראה בלבד בהגדרת "שימוש הוגן"



- נפוץ יותר ממה שנהוג לחשוב
- לא בא לידי ביטוי באופן סטריאוטיפי
- השלכות משמעותיות מבחינה אישית וחברתית
- ניתן לטיפול

ישראל: אובדנות 50:1M, קורונה 20:1M

נכון ל 18.04.20

שבדיה: אובדנות 120:1M, קורונה 150:1M

נכון ל 18.04.20

לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):
ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201
המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105
עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>



תסמיני הדיכאון בקרב ילדים

הערה: חלק מהתמונות במצגת כפופות לחוק זכויות יוצרים. השימוש בהם נעשה לצורכי הוראה בלבד בהגדרת "שימוש הוגן"

- ירידה במצב רוח יכולה להתבטא בכעס או התפרצויות



- להבחין בשינויים: חוסר עניין בפעילות שפעם הסבה הנאה

- תזונה: ילדים אמורים לעלות במשקל

- קשיי שינה (עודף או חוסר)

- חוסר אנרגיה ללא סיבה רפואית

- קשיים ביכולת ריכוז



לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):

ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201

המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105

עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>



תסמיני הדיכאון בקרב ילדים

הערה: חלק מהתמונות במצגת כפופות לחוק זכויות יוצרים. השימוש בהם נעשה לצורכי הוראה בלבד בהגדרת "שימוש הוגן"

- ירידה במצב רוח יכולה להתבטא בכעס או התפרצויות
- להבחין בשינויים: חוסר עניין בפעילות שפעם הסבה הנאה
- תזונה: ילדים אמורים לעלות במשקל
- קשיי שינה (עודף או חוסר)
- חוסר אנרגיה ללא סיבה רפואית
- קשיים ביכולת ריכוז

בעיה בעידן קורונה: הבחנה בין שינוי נורמטיבי לבין מצוקה משמעותית



גורמי סיכון כלליים (רשימה חלקית)

- **אין שליטה: גורמים גנטיים (מודעות חשובה)**
- **שליטה מעטה: הזנחה או התעללות, מקרי טראומה, קשיים חברתיים מתמשכים**
- **שליטה אפשרית: בדידות ותמיכה חברתית, דפוס חשיבה, חוסר פעילות גופנית**

לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):

ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפנית 1201

המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105

עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>



גורמי סיכון כלליים (רשימה חלקית)

עלול לפחות (המנעות)

עלול לגבור (טיפול)

עלול לגבור (חשיפה)

• אין שליטה: גורמים גנטיים (מודעות חשיבה)

• שליטה מעטה: הזנחה או התעללות, מקרי טראומה, קשיים חברתיים מתמשכים

• שליטה אפשרית: בדידות ותמיכה חברתית, דפוס חשיבה, חוסר פעילות גופנית

עלול להחמיר

עלול להחמיר

עלול להחמיר

לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):

ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201

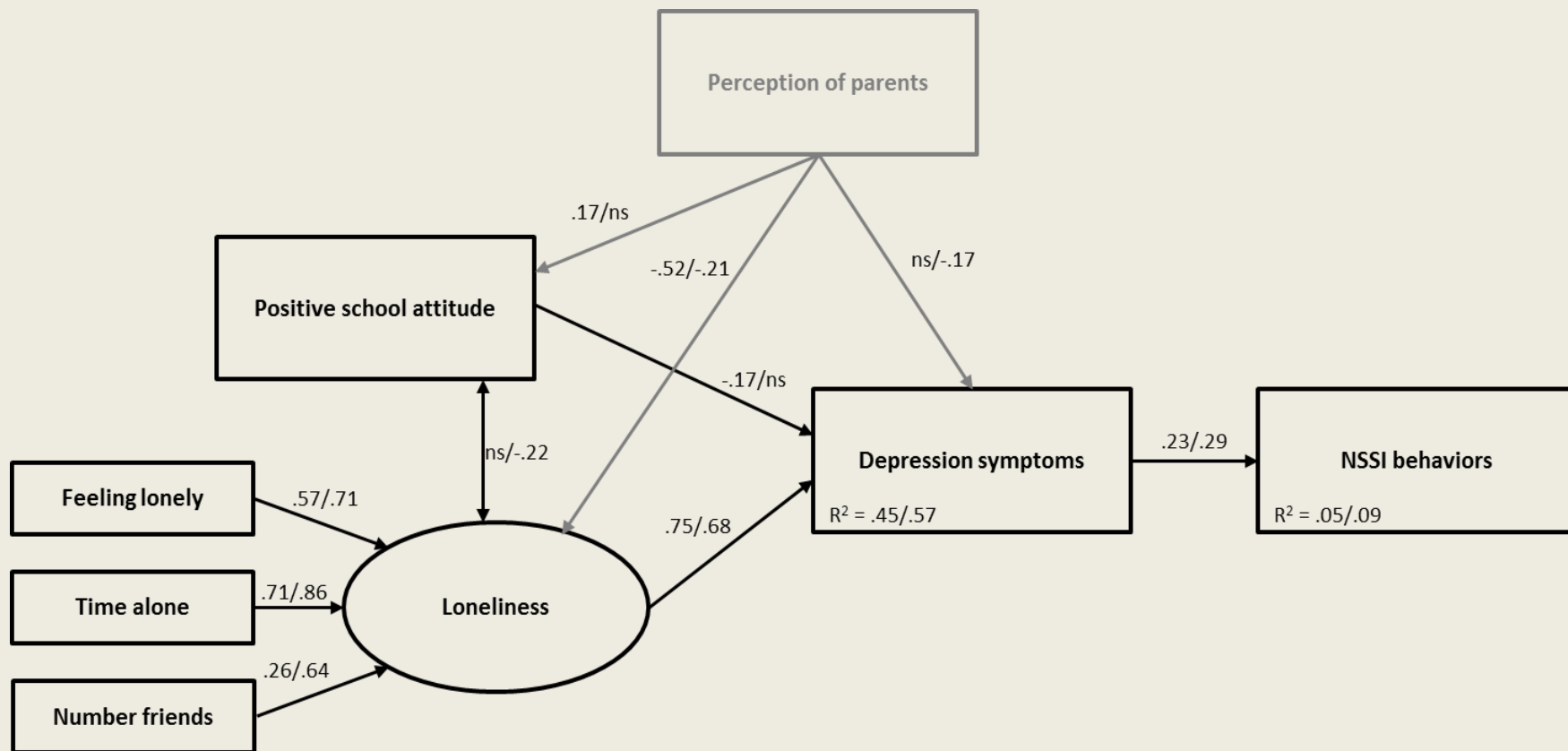
המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105

עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>



תפקיד המסגרת החינוכית

- פחות מפתיע – בדידות חברתית קשורה לדיכאון, שמוביל לפגיעות \ אובדנות



From: Madjar, N., Sarel-Mahlev, E., & Brunshtein-Klomek, A. (accepted).
Depression symptoms as mediator between adolescents' sense of
loneliness at school and non-suicidal self-injury behaviors. *Crisis, in press*.



תפקיד המסגרת החינוכית

- יותר מפתיע (?) – לתמיכת המורים קשר עם תסמיני דיכאון ואובדנות

	Ideation			Behaviors		
	Y	OR	95% CI	Y	OR	95% CI
School level						
Teacher	0.20	1.03	0.71–1.51	0.14	1.07	0.80–1.42
Peer	0.03	1.22	0.82–1.83	0.07	1.16	0.83–1.62
Parents	1.08**	2.94	1.54–5.64	0.99***	2.71	1.72–4.26
Classroom level						
Gender	0.01	1.01	0.56–1.82	0.27	1.31	0.80–2.12
Teacher	0.18**	1.71	1.20–2.44	0.33*	1.39	1.04–1.86
Peer	–0.08	0.93	0.65–1.32	–0.27*	0.76	0.61–0.96
Parent	0.25**	2.03	1.24–3.32	0.69**	2.00	1.40–2.86
Individual level						
Gender	–0.21**	0.81	0.70–0.94	–0.54***	0.58	0.51–0.67
Teacher	0.16***	1.17	1.09–1.26	0.09**	1.10	1.03–1.17
Peer	0.19***	1.21	1.12–1.31	0.10**	1.11	1.02–1.21
Parent	0.44***	1.56	1.40–1.75	0.35***	1.41	1.30–1.55
Age	–0.14**	0.87	0.80–0.95	–0.08*	0.92	0.82–0.99

From: Madjar, N., Walsh, S. D., & Harel-Fisch, Y. (2018). Suicidal ideation and behaviors within the school context: Perceived teacher, peer and parental support. *Psychiatry Research*, 269, 185-190.

לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):
 ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201
 המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105
 עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>

אז מה אפשר לעשות?



אוניברסיטת בר-אילן
Bar-Ilan University

• תשומת לב לסימנים:

(1) עצבני, כעוס

(2) קשב ירוד

(3) שינויים אישיים

(4) נסיבות

• מניעה:

(1) חיזוק אוטונומיה ותחושת שליטה

(2) קשרים חברתיים משמעותיים ולא מותנים

(3) חיזוק עוצמות תוך מתן תמיכה ופיגומים

ניתן לתת בהם סימנים: עקש"ן

לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):

ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפנית 1201

המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105

עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>

אז מה אפשר לעשות?



אוניברסיטת בר-אילן
Bar-Ilan University

• תגובה ראשונית:

- קבלה של רגשות (לא מעשים מזיקים)
- התייעצות ולא היועצות מקצועית ספציפית למקרה (!)
- עידוד התנהגויות מגנות:
 - פעילות גופנית
 - פעילות חברתית מעצימה
- הימנעות מחיזוקים חיוביים ושמירה על "מעגל המצוקה"

DEPRESSION IS AN
ILLNESS.
NOT A CHOICE

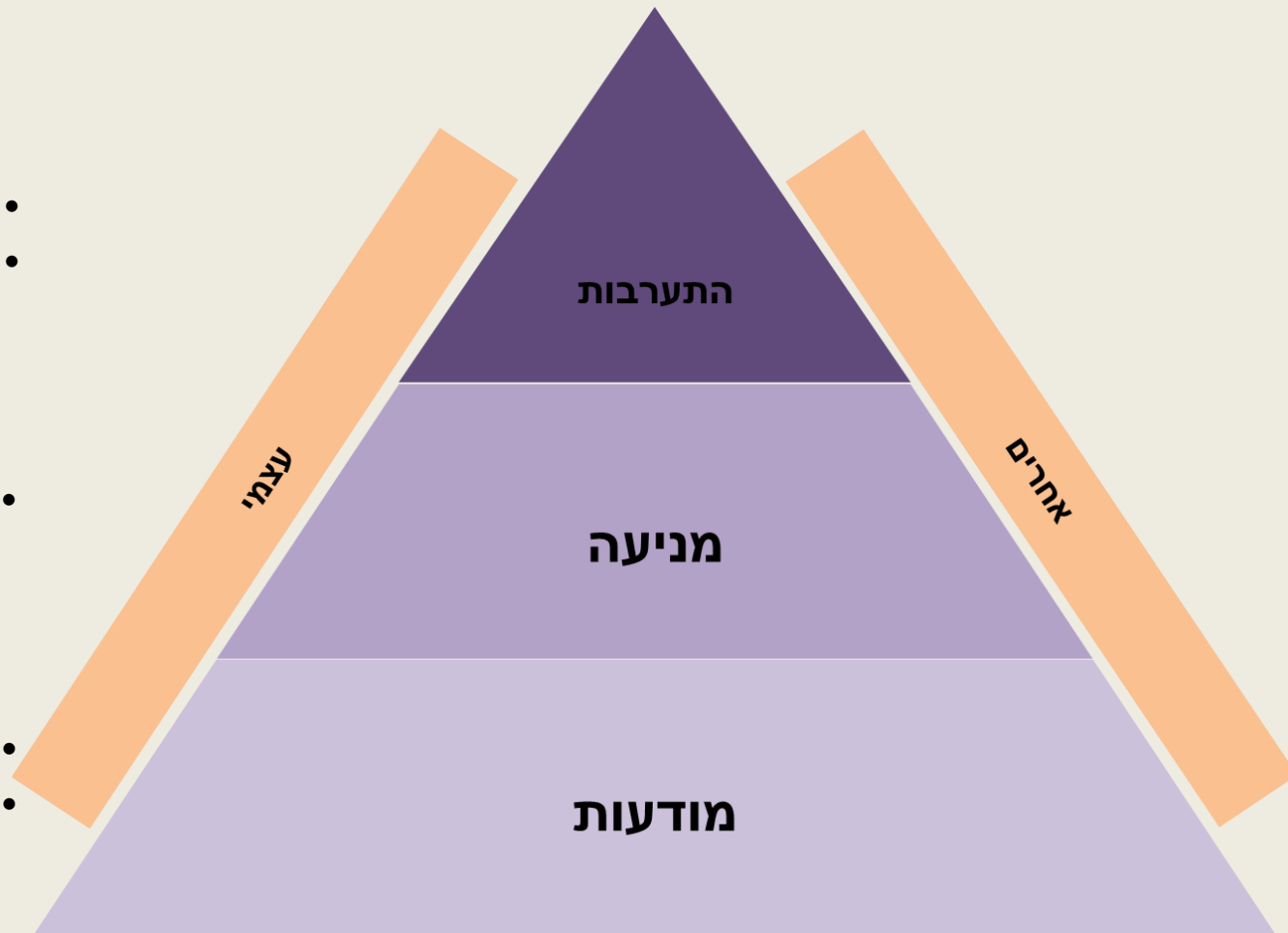
הערה: חלק מהתמונות במצגת כפופות לחוק זכויות יוצרים. השימוש בהם נעשה לצורכי הוראה בלבד בהגדרת "שימוש הוגן"

לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):
ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201
המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105
עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>



על מה דיברנו?

- תגובה ראשונית
- הטיפול אפקטיבי!
- ניתן להפחית סיכון
- התסמינים נראים אחרת
- לכל מבוגר יש תפקיד



לקבלת סיוע במקרה הצורך (רשימה חלקית):
ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) טלפונית 1201
המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת – מוקד 105
עמותת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת): <https://sahar.org.il/>



אוניברסיטת בר-אילן
Bar-Ilan University

תודה על ההקשבה!

ד"ר ניר מדג'ר

ראש התוכנית לייעוץ חינוכי

בית הספר לחינוך

אוניברסיטת בר-אילן

nir.madjar@biu.ac.il

ותודה מיוחדת ל: (רשימה חלקית)

גהה
המרכז לבריאות הנפש



היחידה להתמודדות עם מצבי משבר, חירום ואובדנות