

כשהכאב מציף הקשר בין דיכאון למחשבות אובדניות

יש רגעים שבהם הכול מרגיש כבד מדי, והתקווה מתרחקת. דיכאון מביא איתו עייפות עמוקה, ריקנות, אובדן עניין ותחושה שאין מוצא. כשהכאב הנפשי מתגבר, לעיתים עולות גם מחשבות על מוות, לא תמיד מתוך רצון להפסיק לחיות, אלא מתוך רצון עז שהסבל ייפסק.

דיכאון אינו "מצב רוח רע" שחולף, אלא חוויה מתמשכת שמשפיעה על מחשבות, רגשות ותפקוד. לצד תחושת חוסר ערך ובדידות עמוקה, עלולה להתפתח גם תחושת חוסר תקווה.

הקשר בין דיכאון לאובדנות נבנה לרוב בהדרגה: מהייאוש, דרך הסתגרות והתרחקות מהסביבה, ועד למחשבות על סיום החיים. גם ברגעים הללו, היחס למוות מורכב. לצד הרצון להפסיק את הכאב, קיים לעיתים גם רצון לחיות, ובעיקר כמיהה להקלה.

לקריאה נוספת <<

אם אתם או מישהו קרוב חווה מצוקה נפשית

פנו אלינו כדי שנוכל לסייע

ער"ן מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית

מצילת חיים 24/7 לכל אדם.

הסיוע מוענק באנונימיות ובאופן מיידי.

לקבלת סיוע נפשי

התקשרו 1201

שלחו הודעה לווטסאפ 052-8451201

צ'אט אישי | פורום | מייל - באתר ער"ן | eran.org.il

