

## העלאת מודעות לתופעת "אתגר הלוויתן הכחול"

עמותת סהר-סיוע והקשבה ברשת, העוסקת במניעת אובדנות באינטרנט ובשביל החיים- העוסקות במניעת התאבדויות ותמיכה במשפחות שיקריהן התאבדו, מבקשות לספק מידע חשוב על תופעת "אתגר הלוויתן הכחול" והשפעותיו ההרסניות ומבקשות מאנשי המקצוע הנחשפים לתופעה ליידע אותנו על כך, על מנת **שנוכל לפעול למיגורה**.

מסמך זה נכתב עבור אנשי מקצוע ושומרי סף, במטרה להעלות את המודעות לתופעה. אנו פועלים מתוך זהירות רבה ורצון **לצמצם את החשיפה התקשורתית** לתופעה, שעלולה להביא לכך שבני נוער נוספים ירצו לקחת בה חלק. על כן, אנו מבקשים מכם לקרוא מסמך זה לעומקו ולפעול במשנה זהירות.

לקריאת הצהרת הארגון הבינלאומי למניעת אובדנות (IASP) בנושא הלוויתן הכחול, [לחץ כאן](#).

## מהו "אתגר הלוויתן הכחול"?

"אתגר הלוויתן הכחול" הוא משחק רשת שנולד ברשת החברתית vk, הנפוצה בעיקר בקרב בני נוער ממדינות חבר העמים.

המשחק מתבצע בקבוצה סגורה ומנוהל על ידי "אוצר" (באנגלית: CURATOR) - מנהל הקבוצה, אשר נותן לכל משתתף משימה יומית, במשך 50 ימים. לאחר 50 ימים של משימות שמטרתן להתיש את המשתתף, הוא נדרש לשים קץ לחייו. על המשתתפים לתעד את עצמם מבצעים כל משימה ולעדכן על כך את האוצר, ורק אז הם מקבלים את ההוראות לשלב הבא.

המשימות הן מגוונות וכוללות בין היתר: פציעה עצמית וחריטה על הגוף באמצעים שונים, השכמה ב-4.20 לפנות בוקר וצפייה בסרטי אימה, דרישה שלא לשוחח עם איש במשך יום שלם ועוד.

המשחק, אשר התחיל כתופעה מקומית ברוסיה, התפשט מחוץ לגבולות המדינה למדינות אחרות. על מנת להצטרף למשחק, על הנער/ה המעוניינים להצטרף לכתוב באחת הרשתות החברתיות מספר מילות מפתח, בצירוף האשטג (#). בין מילות המפתח, המסייעות ל"אוצר" למצוא את בני הנוער המעוניינים להצטרף ניתן למצוא את: #Curatorfindme, #F57 ועוד שיפורטו בהמשך. לאחר פרסום מילות המפתח, פונה ה"אוצר" אל הנער/ה ומציע הצטרפות.

לאחר ההצטרפות מופעל לחץ חברתי כבד על הנערה/ה שנכנסו למשחק. מנהלי המשחק טוענים כי חדרו למכשיר הטלפון שלהם ויודעים את כל פרטיהם ומאיימים באלימות כלפיהם וכלפי משפחתם, במידה וירצו לפרוש.

בחיפוש פשוט ברשתות החברתיות כגון אינסטגרם או טוויטר, ובחיפוש ביוטיוב, ניתן למצוא מאות ואלפי אזכורים של ההאשטגס הרלוונטיים. במאמר שפורסם בעיתון אמריקאי, צוין כי על פי נתוני מנועי החיפוש, **בכל יום** ישנם כ-4000 חיפושים להאשטגס אלה.

## "הלוויתן הכחול" בישראל

לאחרונה ישנן עדויות לכך שגם בישראל ישנם צעירים המצטרפים לקבוצות אתגר ה"לוויתן הכחול", אך אין עדיין נתונים רשמיים בנוגע להיקפי התופעה בישראל.

גורמים מקצועיים שונים, מדווחים כי נתקלו בהתכתבויות ברשתות החברתיות בעברית, וברוסית הנוגעות להצטרפות לאתגר. לעמותת סהר הגיעו פונים אשר דיווחו על הצטרפותם וחיפוש פשוט ברשת האינטרנט מעלה שיח ערני ופעיל בקרב בני נוער ישראלים בנושא.

ההנחה היא, כי בשלב זה התופעה מצויה בהיקפים מצומצמים יחסית בישראל ומתמקדת בעיקר בבני נוער יוצאי חבר העמים. עם זאת, מתוך ניסיון ועדויות ממדינות אחרות, קיים חשש להתפשטותה ועלינו לפעול במהירות למיגורה עוד בטרם תגיע להיקפים משמעותיים. סקרנות ועניין של מתבגרים באתגר, עלול להוביל למצב בו צעירים ישאפו להיות "אוצרים" ולגרום לאחרים לנזק.

משטרת ישראל, באמצעות מערך מאו"ר, פועלת באמצעים העומדים לרשותה לאתר קבוצות פעילות, אך במקביל, נדרשת התערבות של אנשי המקצוע- שעלולים להיתקל בתופעה ויכולים לספק מידע חשוב שיסייע במיגורה.

במקביל, אנו פונים בימים אלה לאתרים שונים, בבקשה להסיר תכנים הקשורים בתופעה ועלולים להרחיב את החשיפה של בני נוער לקיומה.

## סימנים מאפיינים להשתייכות לקבוצה וסימני אזהרה חשובים

משיחה עם אנשי מקצוע בישראל ובעולם מצטייר, כי בני הנוער הבוחרים להשתתף באתגר "הלוויתן הכחול" הם בני נוער הנמצאים מלכתחילה במצוקה נפשית ומחפשים "שותפים" לתחושותיהם. כך למשל, תיאר נער שהצטרף לקבוצה כי לראשונה הוא חש שמבינים אותו, את תחושותיו ואת הצורך שלו לחוש סבל וכאב כפי שקיים בעולם.

הצטרפות למשחק יכולה לבטא גם רצון עז להשתייך-אצל בני נוער שיתכן וסובלים מהעדר השתייכות, המהווה זרז משמעותי ביותר לאובדנות. הצורך להשתייכות מקבל, באופן מעוות, ביטוי ומענה בהצטרפות לקבוצת השחקנים.

למשחק מספר שמות, שכל אזכור של השמות הללו, ברשתות חברתיות או במקומות אחרים, אמור להדליק נורת אזהרה:

- SINIY KIT (לויתן כחול ברוסית)
- TIKHIY DOM (בית שקט ברוסית)
- MORE KITOV (ים של לווייתנים ברוסית)
- F53, F57, F58
- WAKE ME UP 4.20 am
- 50 DAYS

בני נוער שמבקשים להצטרף, משתמשים כאמור בהאשטגס על מנת ש"האוצר" ימצא אותם. כל אזכור של האשטגס אלה, גם לצד תמונה תמימה או שאינה קשורה למצוקה, אמור להוות סימן אזהרה לכך שהנערה/ה מאותתים ל"אוצר" שהם מבקשים להצטרף למשחק:

- #Curatorfindme
- #imingame
- #F57, #F58
- #bluewhale
- #seaofwhales
- #wakemeat420
- #420
- #Синий кит
- #i\_am\_whale
- 



פרט לכך, ישנם סימני אזהרה נוספים שיכולים לסייע לאתר בני נוער שכבר משתתפים במשחק, הקשורים ישירות למשימות אותם הם מתבקשים לבצע במסגרת האתגר.

### יש לשים לב לסימנים הבאים:

- כל שינוי בשגרת יומם של בני הנוער, עלול להיות סימן אזהרה, בעיקר:

- הסתגרות וימים שלמים בהם הנערה/ה אינו מדבר עם איש.

- השכמה בשעות מוקדמות מאד של הבוקר (דגש על 4.20 לפנות בוקר).
  - יציאה לטיולים ליליים.
  - צפייה מוגזמת בסרטי אימה.
- פציעה עצמית הכוללת חריטה על הזרוע של האותיות F57 או F58, 420 או חריטה של לווייתן על הזרוע או חריטה של המילה "כן" על הרגל.
  - הקלדה של המילים "I am a whale" כסטטוס באחת מהרשתות החברתיות.
  - ציורים (במחברות, על דפים) של לווייתן כחול.
  - יש לשים לב שלא מדובר דווקא בנוער בסיכון.

### **נתקלתי בנערה שאני חושד שלוקח/ת חלק בקבוצה, מה לעשות?**

השתתפות במשחק "האתגר הכחול" היא בראש ובראשונה סימן מצוקה וסימן אזהרה לכך שמדובר בנערה המצויים במצב נפשי קשה ואובדני. על כן, יש לפעול באותם הערוצים הטיפוליים והדיווחיים שבהם הנך פועל/ת, בכל מקרה בו את/ה נתקל במצב של אובדנות וחשש לחיי אדם, ובכלל זה הפניית הנערה/ה לאיש מקצוע לטובת הערכת מסוכנות אובדנית מקיפה.

יש להדגיש כי כל פעילות פגיעה עצמית היא פעילות מסוכנת המלמדת על מצוקה רבה וקושי לבטאה בדרכים וערוצים אדפטיביים. המחקר מלמד כיום שפגיעה עצמית לא אובדנית היא אות מבשר של התנהגות אובדנית בקרב בני נוער וצעירים ולכן אין להקל בכך ראש, על כן התערבות במצב של פגיעה עצמית צריכה לכלול התייחסות מרכזית למצוקה ותשאול על המצוקה, אולם במקביל, גם תשאול על מחשבות והתנהגות אובדנית, כפי שמקובל בתהליכי הערכת סיכון.

במקביל, חשוב לא לתת לצעיר תחושה של בהלה, לחשוף בפניו את היכרותך עם האתגר והמשחק, ולהציע סיוע ועזרה בהפסקת ההשתתפות בו. אין להיות שיפוטיים על מנת להשיג את שיתוף הפעולה של הצעיר, יש להציע אמפתיה לכאבו ולמצוקתו ולא לנסות לשכנע אותו שמצבו ישתפר. פעולה זו גורמת לו להדוף את ניסיון הסיוע. ניכר שאחת הסיבות להצטרפות לאתגר היא הצורך להתייחד עם הכאב והרצון לחוש אותו. חשוב להתמקד במצוקתו של הפרט ולא להתפס על ידו כחוקרים המבקשים ללמוד על התופעה.

בנוסף, קיימת חשיבות בשיחה האמפטיית עם הנערה/ה להבין מהי קבוצת ההשתייכות החברתית שלו ובאילו רשתות חברתיות הוא פועל- זאת משום שקבוצת השווים בקרב בני נוער חשובה ומשמעותית, וגם היא עלולה להקשות עליו להשתחרר מהמשחק.

יש לקחת בחשבון שאחד מגורמי הקושי המשמעותיים הוא בעזיבת המשחק והלחץ החברתי הכרוך בכך, ועל כן תמיכה במהלך זה – יכולה לסייע רבות.

במקרים רבים קבוצת השווים הם אלו אשר יידעו ראשונים על השתתפותו של הצעיר באתגר. יש לעודד דיווח ולהסביר את חשיבותו. חשוב להבהיר כי דיווח במקרה זה הוא בבחינת הושטת יד ועזרה.

במקביל לטיפול בנערה ולדיווח לגורמים הרלוונטיים, אנו מבקשים שבמידה ונתקלת בתופעת ה"לוויתן הכחול" **תדווח לנו על כך**, כמובן ללא חשיפת פרטים מזהים או הפרת הפרטיות של הנערה. אנו מבקשים דיווח, כי אנו מנסים להתחקות אחר התופעה בישראל, לאמוד את היקפיה ולסייע במיגורה. כל פרט מידע שנקבל, יסייע לנו בכך.

**מידע ניתן להעביר לכתובת המייל: [office@sahar.org.il](mailto:office@sahar.org.il)**

כמו כן, מומלץ להעביר מידע חיוני גם למשטרת ישראל, מערך מאו"ר.

אנו מזמינים אתכם להיכנס **למדריך** שכתבו עמותת סהר ועמותת בשביל החיים, בשיתוף הבלוגרית ורד שביט, המספק הנחיות כיצד להגיב כאשר נתקלים בהודעה אובדנית ברשת, **כאן**.

## קישורים לקריאה נוספת על אתגר הלוויתן הכחול

[https://en.wikipedia.org/wiki/Blue\\_Whale\\_\(game\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Blue_Whale_(game))

<http://thedailyhaze.com/f57-f58-blue-whale-suicide-game>

<http://iheartintelligence.com/2017/02/22/blue-whale-suicide-game-social-media>

שימו לב, מסמך זה נועד **לאנשי מקצוע ומטפלים בלבד** ולא נועד להפצה בקרב צעירים ואוכלוסיות סיכון.

מסמך זה לא נועד להפצה **לאמצעי התקשורת**. יש לנקוט במשנה זהירות בעניין זה.

המסמך נכתב בשיתוף עם ד"ר מיכל דולב-כהן, מרצה וחוקרת בתחום הפסיכולוגיה

של האינטרנט, המכללה האקדמית לחינוך אורנים: [michal@netvision.net.il](mailto:michal@netvision.net.il)

במידה ונתקלת בתופעת הלוויתן הכחול, אנא שלח מייל לכתובת:

[office@sahar.org.il](mailto:office@sahar.org.il)