

## פרוטוקול לתיעוד מניעת שינה

למניעת שינה בזמן חקירה, מעצר וכליאה פנים רבות. בהכללה, שימוש מכוון ושיטתי במניעת שינה מצד הרשויות נעשה על-מנת לגרום למצוקה וכאב לשם השגת מידע או הודאה מנחקרים, בין אם באופן ישיר – דוגמת חקירות רציפות – או עקיף – דוגמת טמפרטורות קיצון בתא. מניעת שינה יכולה לנבוע גם מתנאי כליאה ירודים כמו צפיפות יתר או מחסור באוויר; מתנאי הסעת כלואים בין מתקני כליאה ולבתי משפט; וממצבים רפואיים לא מטופלים – פיזיים ונפשיים.

מטרת פרוטוקול מניעת השינה היא לסייע לעורכי דין לתעד באופן שלם ומדויק יותר אירועים של מניעת שינה של נחקרים וכלואים המוחזקים על-ידי רשויות הבטחון, במיוחד במהלך חקירות. לרוב, מניעת שינה אינה מתרחשת לבדה אלא היא חלק ממערך רחב יותר של אמצעי חקירה וכליאה, אשר יחדיו עלולים לעלות לכדי עינויים או יחס אכזרי, בלתי אנושי ומשפיל האסורים במשפט הישראלי. עם זאת, שכיחותה בחקירות ובמתקני כליאה, השפעתה הפיזית והנפשית הקשה על נחקרים וכלואים, והעובדה שלרוב אינה משאירה סימנים לאחר כ-24 שעות התאוששות הופכים את תיעודה המשפטי לחשוב במיוחד.

### **מתודולוגיה וסטנדרט מינימאלי**

פרוטוקול מניעת השינה פותח בהתבסס על מחקר משפטי וידע רפואי אודות שינה, חשיבותה ומניעתה, ובתהליך התייעצות, סקירה והערכה של קבוצת מומחים בינלאומית. את גרסתו המלאה של הפרוטוקול באנגלית, כולל רקע משפטי ורפואי מפורט, ניתן למצוא ולהוריד בחינם <sup>1</sup> גרסתו של פרוטוקול מניעת השינה בעברית קוצרה והותאמה למציאות המקומית על-ידי הוועד הציבורי נגד עינויים בישראל לאחר פיילוט של מספר חודשים. גרסה זו מיועדת לעורכי דין ואינה כוללת את חלקו האחרון של הפרוטוקול המיועד לאנשי רפואה ובריאות נפש, אותו ניתן למצוא בגרסה באנגלית.

במשפט הבינלאומי והישראלי לא קיימת הגדרה משפטית אחת או סטנדרט מוסכם למניעת שינה, ודפוסי שינה אף נוטים להשתנות באופן טבעי מאדם לאדם. יחד עם זאת, בהתבסס על המלצות רפואיות עדכניות, פרוטוקול זה אימץ את הסטנדרט של מתן אפשרות לשש שעות שינת לילה רציפה ביממה **כסטנדרט מינימאלי** בעת מעצר או חקירה של אדם בגיר.

### **שימוש בפרוטוקול**

השימוש בפרוטוקול יכול להיעשות על-ידי עורכי דין במהלך גביית תצהיר או כשאלון נפרד. בשני המקרים, השימוש יעשה רק **לאחר** שהועלו טענות אודות מניעה או חוסר שינה במהלך חקירה או כליאה. מנסיוננו, השימוש בשאלון במהלך גביית תצהיר נכון יותר, ומאפשר להמנע מחזרתיות ומפגיעה בלקוחות שלא לצורך. הגם שלמניעת שינה במתקני הכליאה בישראל מאפיינים דומים, כל מקרה הוא ייחודי, ובעת הצורך ניתן להשתמש בשאלון באופן פתוח, ואף למלאו בסדר שונה או במהלך יותר מפגישה אחת עם הלקוח/ה. מילוי השאלון במלואו על-ידי עורכי דין מצריך כ-40-30 דקות. על עורכי דין להיות מוכנים להסביר ללקוח מדוע נשאלות שאלות אודות דפוסי שינה. ההנחה היא שהשימוש בשאלון זה נעשה במתקן כליאה בתנאים שאינם אופטימליים, מובן שניתן למלאו גם לאחר שחרור הלקוח/ה. בכל מקרה, השאלון מיועד למילוי על-ידי עורכי דין ולא באופן עצמאי על-ידי לקוחות. כדאי למלא את השאלון קרוב ככל הניתן להתרחשות האירועים.

### **חלקי הפרוטוקול**

פרוטוקול מניעת השינה כולל 5 חלקים:

- א. תיאור סובייקטיבי
- ב. מיפוי
- ג. יומן שינה: מה קרה?
- ד. תנאים ב"זמן המנוחה"
- ה. ניתוח משפטי של מניעת השינה

<sup>1</sup> Protocol on Medico-Legal Documentation of Sleep Deprivation. *Torture Journal*, 29(2), 28-55.  
<https://doi.org/10.7146/torture.v29i2.116320>

## פרוטוקול תיעוד מניעת שינה מותאם להקשר בישראל

**חלק א': תיאור סובייקטיבי**

חלק זה נועד לתאר את מניעת השינה והשפעותיה במילותיו של הלקוח/ה. אין צורך לחזור על מידע שתועד כבר בתצהיר או בעדות.

---

האם אתה חושב שבמהלך המעצר ו/או החקירה נמנעה ממך שינה בדרך כלשהי? למה?

איך אתה חושב שמניעת השינה שתיארת השפיעה עליך במהלך הכליאה ו/או החקירה?

האם הדבר עדין משפיע עליך היום? אם כן, תוכל להסביר כיצד?

חלק זה נועד לבחון רגישויות סובייקטיביות של הלקוח/ה שיכלו להשפיע על האופן בו חוו את מניעת השינה, כמו גם את ההשפעה האפשרית של הכליאה והחקירה על דפוסי שינה. ניתן למלאו בשלב מאוחר יותר בראיון או בגביית העדות.

האם הדברים הבאים קרו או קורים לך לפחות 3 פעמים בשבוע?

| אחרי השחרור<br>(במהלך החודש<br>הראשון) | אחרי החקירה<br>(במהלך הכליאה) | במהלך הכליאה לפני<br>החקירה | לפני המעצר |   |
|--|-------------------------------|-----------------------------|------------|---|
|  |                               |                             |            | לא יכול להרדם<br>תוך 30 דקות                  |
|  |                               |                             |            | מתעורר באמצע<br>הלילה ולא יכול<br>להרדם בשנית |
|  |                               |                             |            | חולם חלומות<br>רעים                           |
|  |                               |                             |            | בעיות שינה<br>אחרות (אנא<br>פרט/י)            |

ניתן לפרט כאן :

באם חלמת או שחולם/ת חלומות רעים, האם הם קשורים לכליאה ו/או לחקירה?

- א. לא.
- ב. כן.

באם כן, האם תוכל/י להסביר בקצרה?

**חלק ג': יומן שינה – מה קרה?**

חלק זה נועד לאסוף מידע מפורט ככל הניתן אודות זמני מניעת השינה, במיוחד במהלך חקירות. האפשרות הראשונה מתאימה למקרים בהם הלקוח/ה יכולים לתאר את שקרה לפי חלוקה לימים; האפשרות השנייה מתאימה למקרים בהם פירוט לפי ימים אינו אפשרי, מסיבות שונות, והיא מתבססת על התרחשויות והערכת **ממוצע** שעות שינה. אין צורך להשתמש בשתי האפשרויות. לא כל השאלות יהיו רלוונטיות בכל מקרה. ניתן להשתמש בשאלות כשאלות מנחות בעת גביית תצהיר, אך חלוקה זו עשויה להיות נוחה יותר לשימוש בהמשך.

**אפשרות ראשונה: חלוקה לפי ימים**

| האם העירו אותך, במכוון או שלא, במהלך שעות המנוחה בתא?<br>1. אף פעם<br>2. לפעמים<br>3. באופן קבוע | כמה שעות יכולת לישון ברציפות? | כמה שעות נחקרת ברציפות? |       |
|--|-------------------------------|-------------------------|-------|
|  |                               |                         | יום 1 |
|  |                               |                         | יום 2 |
|  |                               |                         | יום 3 |
|  |                               |                         | וכו'  |

**אפשרות שנייה: חלוקה לפי התרחשויות**

כמה שעות ישנת בממוצע ביממה:

- א. במהלך המעצר לפני החקירה .....
- ב. במהלך החקירות הראשוניות .....
- ג. במהלך ה"חקירה הצבאית" (חקירות שב"כ) .....
- ד. במהלך החקירות העוקבות .....
- ה. לאחר החקירות בעת הכליאה .....

כמה שעות **רצופות** ישנת בממוצע ביממה:

- א. במהלך המעצר לפני החקירה .....
- ב. במהלך החקירות הראשוניות .....
- ג. במהלך ה"חקירה הצבאית" (חקירות שב"כ) .....
- ד. במהלך החקירות העוקבות .....
- ה. לאחר החקירות בעת הכליאה .....

כמה שעות רצופות נחקרת בממוצע ביממה:

- א. במהלך החקירות הראשוניות .....
- ב. במהלך ה"חקירה הצבאית" (חקירות שב"כ) .....
- ג. במהלך החקירות העוקבות .....
- ד. לאורך מהלך החקירה (חקירות משטרה) .....

האם נחקרת בשעות הלילה (בין 21:00 ל-06:00):

- |  |           |           |               |            |
|--|-----------|-----------|---------------|------------|
| א. במהלך החקירות הראשוניות             | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |
| ב. במהלך ה"חקירה הצבאית" (חקירות שב"כ) | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |
| ג. במהלך החקירות העוקבות               | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |
| ד. לאורך מהלך החקירה (חקירות משטרה)    | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |

האם העירו אותך, במכוון או שלא, במהלך שעות המנוחה בתא?

- |  |           |           |               |            |
|--|-----------|-----------|---------------|------------|
| א. במהלך החקירות הראשוניות             | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |
| ב. במהלך ה"חקירה הצבאית" (חקירות שב"כ) | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |
| ג. במהלך החקירות העוקבות               | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |
| ד. לאורך מהלך החקירה (חקירות משטרה)    | 1. אף פעם | 2. לפעמים | 3. באופן קבוע | 4. כל הזמן |

מקסימום זמן חקירה רצוף .....

אם מנעו ממך שינה בזמנים שונים במהלך החקירה, כמה זמן לקח לך להתאושש מכל אחד מהם:

- א. פחות מיממה
- ב. יום-יומיים
- ג. יותר מיומיים

כיצד הצלחת לעקוב אחרי הזמן בכל שלב?

**חלק ד': תנאים ב"זמן המנוחה"**

"זמן מנוחה" מוגדר כזמן ללא חקירה רשמית, לרוב בתא, המיועד לשינה ולמנוחה. אם לא התאפשרה שינה בזמן המנוחה הרשמי, מדוע הדבר קרה? סמנו בהתאם, בין אם הדבר נעשה על-ידי הרשויות במכוון או שלא. במקרה של תשובה חיובית מצד הלקוח/ה, פרטו.

| פרטו לפי הצורך (כולל תיאור של מה הדבר גרם ללקוח/ה להרגיש או לחשוב) | סמנו אם כן |  |
|--|------------|--|
| <b>אלמנטים מפריעים</b>   |            |  |
|  |            | רעש  |
|  |            | צעקות או רעשים אחרים ע"י עצורים מחוץ לתא             |
|  |            | צעקות או רעשים אחרים ע"י חוקרים או סוהרים            |
|  |            | עצורים אחרים או מדובבים בתוך התא                     |
|  |            | "ספירות" או חיפושים בתא                              |
|  |            | הפרעות אחרות (אנא פרט/י)                             |
| <b>מעשים שנועדו להפריע לשינה</b>                                   |            |  |
|  |            | שימוש באמצעי ריסון או כבילה                          |
|  |            | הוצאה מהתא למטרות שונות (מקלחת, העברה בין תאים וכו') |
|  |            | מעשים אחרים (אנא פרט/י)                              |
| <b>תנאי תא המעצר</b>   |            |  |
|  |            | טמפרטורה   |
|  |            | אור קבוע   |
|  |            | נקיון התא והיגיינה                                   |
|  |            | חולדות, עכברים, כינים, פשפשים, וכו'                  |

|   |  |                               |
|---|--|-------------------------------|
|   |  | צפיפות יתר                    |
|   |  | חוסר איוורור                  |
|   |  | גודל התא                      |
|   |  | העדר מיטה/מזרן או איכותם      |
|   |  | אלמנטים אחרים (אנא פרט/י)     |
| מצב גופני או נפשי (לחלופין, אפשר גם לתאר את התחושות והמחשבות במילים שלו או שלה) |  |                               |
|   |  | כאבים                         |
|   |  | חרדה/פחד                      |
|   |  | מחשבות חוזרות                 |
|   |  | תחושת בושה, השפלה, רגשות אשמה |
|   |  | זעם                           |
|   |  | הזיות                         |

## חלק ה': ניתוח משפטי של מניעת שינה

הערכה משפטית של מניעת שינה כחלק ממערך עינויים או התעללות תתבסס בין השאר על מטרתה של מניעת השינה ועל כך שנעשתה במכוון ובידיעה (בהתאם להגדרת עינויים לפי סעיף 1א' של האמנה נגד עינויים ונגד יחס ועונשים אכזריים, בלתי אנושיים ומשפילים). חלק זה נועד לסייע בבירור משפטי זה, במיוחד אם מניעת השינה התקיימה כחלק ממערך חקירה ובמהלכה. אין צורך לחזור על שאלות אם התשובות ידועות כבר.

### הערכת אלמנט המטרה

- |    |  |    |    |
|----|--|----|----|
| 1. | האם לדעתך מניעת השינה נעשתה לשם השגת מידע?                       | כן | לא |
| 2. | האם לדעתך מניעת השינה נעשתה לשם השגת הודאה?                      | כן | לא |
| 3. | האם חתמת על הודאה בפני חוקר השב"כ? (ללא קשר לאמיתותה או לתוכנה)  | כן | לא |
| 4. | האם חתמת על הודאה בפני חוקר המשטרה? (ללא קשר לאמיתותה או לתוכנה) | כן | לא |
| 4. | האם לפי דעתך נעשה שימוש במניעת שינה לצורך אחר? (ענישה, השפלה)    | כן | לא |

### הערכת אלמנט הכוונה<sup>2</sup>

1. כוונה ברורה. בזמן החקירה, החוקר השתמש במניפולציה הקשורה לשינה – בין אם חיובית ("יתנו לו לישון") או שלילית ("אתה תמשיך עד ש...").  
א. לא.  
ב. כן. פרטי:
2. כוונה ברורה. שמעת שמישהו נתן הוראות לגבי השינה שלך.  
א. לא.  
ב. כן. פרטי:
3. זפוס. התקיימו חקירות ליליות באופן שחזר על עצמו.  
א. לא.  
ב. כן. פרטי:
4. מטרה. היו שינויים באפשרות לישון ולנוח לאחר חתימה על הודאה/הצהרה.  
א. לא.  
ב. כן. פרטי:
5. מנוחה מקוטעת. זמן מנוחה ושינה בתא בצורה מקוטעת ולא מספיקה (בשעות יום שונות ולפרקי זמן קצרים ומשתנים).



- א. לא.  
ב. כן. פרט/י:

6. מנוחה מקוטעת. התנאים בתא ו/או מעשים מכוונים מצד סוהרים או חוקרים בזמן המנוחה לא אפשרו שינה רציפה.  
א. לא.  
ב. כן. פרט/י:

7. הארכה מכוונת. מניעת השינה נמשכה לאחר תלונה ברורה בדבר צורך לישון.  
א. לא.  
ב. כן. פרט/י:

8. הארכה מכוונת. המשך מניעת השינה למרות הירדמות במהלך החקירה (כולל הערה מכוונת של הנחקר).  
א. לא.  
ב. כן. פרט/י:

9. דפוס. עצורים/נחקרים אחרים מתארים דפוס מניעת שינה/מנוחה דומים.  
א. לא.  
ב. כן. פרט/י: