

4 בנובמבר 2009, י"ז בחשוון תש"ע

# יום עיון

לא אטר התפתרות - צעדים, אכזבה וסמים היוכלו יחזיו?



עורכים: פרופ' אלי לונטל, צבי יעקובי,  
החברת הופקה במימון הרשות העירונית למלחמה סמים ואלכוהול

היפה עיריית



המכללה האקדמית  
תל-חי



המנהל הכללי של הרשות  
למלחמה בסמים ואלכוהול

אל סם





**אל סם**



**10:00-10:15 ברטת**

**משיב ראשון 10:15-12:15**

- מר דוד בנאי - לדעת או לא לדעת: השפעת המשפחה על יכולתם של מתבגרים להכיר את עצמם ואת סביבתם.
- ד"ר אביב וינשטיין - השפעת סמים על המוח של צעירים - השפעות קצרות וארוכות טווח על יכולות קוגניטיביות והמות.
- ד"ר אהובה רייס - פסיכיאטריה, אלכוהול וסמים - מצב הנוער היום בישראל: תמונת מצב.

**12:15-12:45 הפסקה וארוחת צהרים קלה**

**משיב שני 12:45-14:35**

- פרופ' אלי לונטל וגב' תמר אברג'יל - פרויקט למניעת שימוש בסמים וטיפול בסטודנטים במכללה האקדמית תל-חי.
- מר אילן גבאי - הדיאלוג של הנוער בימינו עם עולם הסמים (במיוחד הקנביס) וקווים מנחים להתמודדות.
- עו"ס בתיה ביאלוסטוצקי - קבוצה טיפולית להורים מחבר העמים של נוער משתמש בסמים.
- ד"ר ליאת יכניץ - מניעת השימוש בסמים ובאלכוהול בקרב נוער יוצא חבר העמים.
- גב' חגית בוני נח - מה בין אנטי לשון, סלנג וארגו - שפת התרמילאים והמשתמשים בסמים.
- פרופ' אלי לונטל - סיכום.



**16-26 על גשר ההתכברות - צעירים, אלכוהול וסמים: היילכו יחדיו ?**

**יום רביעי יז' בחשוון תש"ע**

**4 בנובמבר 2009**

**אודישורים זרנגין במכללה האקדמית תל-חי**



## תוכן העניינים:

1. פרופסור אלי לונטל וצבי יעקבי – הקדמה
2. ד"ר פאולה רושקה, איריס פלורנטיין, דני בודובסקי וד"ר אנטולי מרגוליס – אבחון פסיכיאטרי של נוער משתמש בחומרים- מודל לשיתוף פעולה בין משרדי
3. מר דוד בנאי – לדעת או לא לדעת : הכרת העצמי בשימוש בסמים בקרב צעירים העוזבים את בית ילדותם.
4. ד"ר אביב וינשטיין – השפעת סמים על המוח של צעירים – השפעות קצרות וארוכות טווח על יכולות קוגניטיביות והמוח.
5. פרופ' אלי לונטל וגב' תמר אברג'יל – פרויקט למניעת שימוש בסמים וטיפול בסטודנטים במכללה האקדמית תל-חי.
6. מר אילן גבאי – הדיאלוג של הנוער בימינו עם עולם הסמים וקווים מנחים להתמודדות.
7. 6 גב' בתיה ביאלוסטוצקי וגב' אירנה גרבר – קבוצה טיפולית להורים מחבר העמים של נוער משתמש בסמים.
8. ד"ר ליאת יכניץ – מניעת השימוש בסמים ובאלכוהול בקרב נוער יוצא חבר העמים.
9. גב' חגית בוני נח – מה בין אנטי לשון , סלנג וארגו – שפת התרמילאים והמשתמשים בסמים.

## הקדמה

בהמשך למסורת ארוכת השנים של המרכז לטיפול בנפגעי התמכרויות – חיפה החליטה הועדה המארגנת של הכנס הנוכחי לשנת 2009 לייחד את נושא יום העיון לנוער וצעירים, גילאי 16 עד 26, תחת הכותרת: על גשר התבגרות – צעירים, אלכוהול וסמים: הילכו יחדיו?

נושא זה רלוונטי במיוחד לאור המשך פרסום הנתונים המדאיגים על שימוש בסמים ובאלכוהול בקרב נוער וצעירים, ירידת גיל תחילת השימוש והנכונות בקרב אוכלוסייה זו להתנסות בשימוש. זאת, לצד פרסומים רבים בכלי התקשורת השונים על השלכות ותוצאות השימוש ובמיוחד התגברות תופעת האלימות, הפשע ומעשי הרצח המשויכים לשימוש זה. אנו תקווה שיום עיון זה והידע המצטבר לכדי פרסום בחוברת זו יעזור לאוכלוסיית המטפלים בנפגעי התמכרויות בהבנת התופעה, בהכרת כלי התמודדות שונים ויעודד המשך חקירה ולמידה. יום העיון חולק לשתי חטיבות עיקריות: בחטיבה הראשונה מובאות שתי הרצאות מרכזיות העוסקות ברבדים השונים של תופעת השימוש וההתמכרות לאלכוהול וסמים בקרב נוער וצעירים: בחטיבה זו אנו מוצאים התייחסות להיבטים משפחתיים – פסיכולוגיים (דוד בנאי) וביולוגיים-ניורולוגיים ופסיכיאטריים (ד"ר אביב וינשטיין).

בחטיבה השנייה בחרנו בהרצאות קצרות העוסקות בעבודות בשדה עם נוער וצעירים: בתחילה מוצג פרויקט ייחודי למניעת השימוש בסמים וטיפול בסטודנטים משתמשים במכללה אקדמית (פרופ' אלי לונטל ותמר אברג'יל). אחר כך מוצגת התמודדות עם נוער משתמש בסמים ובמיוחד בקנביס (אילן גבאי). שתי עבודות מתייחסות לאוכלוסייה הספציפית של עולים מקרב חבר העמים: קבוצה טיפולית להורים לנוער משתמש במסגרת אל-סם (בתיה ביאלוסטוצקי ואירנה גרבר) ומניעה בקרב הנוער עצמו השייך לאוכלוסייה זו (ד"ר ליאת יכניץ). את יום העיון מסיימת חגית בוני-נוח המציגה פן מעניין וייחודי של התרמילאים המשתמשים בסמים. בחוברת זו מוצגות העבודות כפי שהועברו אלינו על ידי המציגים עצמם.

אנו מבקשים להודות לחברי ועדת ההיגוי על תרומתם בהבניית יום העיון: למפקחים נאג'י מטאנס וחסן אבו-ריש (השירות לטיפול פול בהתמכרויות במשרד הרווחה והשירותים החברתיים), למר דני בודובסקי (המחלקה לטיפול בהתמכרויות במשרד הבריאות), לגב' אורנה שביט (הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול), לנציגי שירות המבחן לנוער גב' סיגל בן עטר וגב' נורית נחמיאס-קריסטל, שאף סייעה רבות לעריכת חוברת זו ותודתנו הרבה לה. תודה מיוחדת לגב' אורית שפירו – מנהלת הרשות העירונית למלחמה בסמים באלכוהול – חיפה ולצוותה על עזרתם בארגון יום העיון והירתמותם להצלחת הכנס וכמובן תודה לכל עובדי המרכז לטיפול בנפגעי סמים – חיפה שתרמו רבות להפקת יום העיון והחוברת.

בברכה ממארגני יום העיון

יעקובי צבי – יו"ר ועדת ההיגוי

פרופ' אלי לונטל - מנהל המרכז

## אבחון פסיכיאטרי של נוער משתמש בחומרים- מודל לשיתוף פעולה בין משרדי ד"ר פאולה רושקה<sup>1</sup>, איריס פלורנטיין<sup>2</sup>, דני בודובסקי<sup>1</sup>, ד"ר אנטולי מרגוליס<sup>1</sup>

בישראל מוערך מספר בני הנוער עד 18 המשתמשים בחומרים פסיכו אקטיביים לא חוקיים בכ- 55,000 ומספר השותים אלכוהול עד כדי השתכרות בכ- 150,000, בעוד מספר בני הנוער המטופלים במסגרות ייעודיות לטיפול בהתמכרויות עומד על כ- 3,000 בלבד. דבר זה מצביע על פערים גדולים במתן מענים טיפוליים כמו גם על תת פנייה והפנייה של נוער לטיפול בבעיית השימוש לרעה בחומרים פסיכו אקטיביים.

הרושם של אנשי המקצוע המטפלים בבני נוער הוא שאחוז לא מבוטל מקרבם המשתמש באופן חוזר ולא רק מזדמן בסמים ובאלכוהול עושה זאת כדרך לטפל במצוקה נפשית עמוקה יותר אשר אינה מזוהה או מטופלת. דבר זה מעלה את הסבירות שמדובר בתחלואה כפולה בקרב לא מעט בני נוער, במיוחד מצבים פוסט- טראומטיים דיכאוניים ותגובות הסתגלות המתקיימים יחד עם שימוש לרעה בחומרים.

קיימת חשיבות רבה לזיהוי מוקדם וטיפול מתאים בבעיה הכפולה מאחר וטיפול לא מתאים יכול להשליך הן על מהלך הפרעת השימוש לרעה בחומרים (SUD) והן על מהלך ההפרעה הנפשית.

על מנת לגשר על פער זה ביכולות אבחון וטיפול בקרב בני נוער הוחלט על הקמת פרויקט משותף למשרד הבריאות ולמשרד הרווחה בשיתוף פעולה עם הרשות למלחמה בסמים ובאלכוהול, המאפשר שילוב פסיכיאטרים מומחים לילדים ונוער במסגרות טיפול לנוער באחריות משרד הרווחה למתן ייעוץ וטיפול פסיכיאטרי ראשוני לאוכלוסייה זו.

לאחר חבלי לידה ממושכים מופעל פרויקט זה בשלב הראשון ברמה אזורית בארבעה ערים- נצרת, תל-אביב, ירושלים ובאר-שבע.

הסוגיות המסתמנות מהפעלת הפרויקט כד כה:

1. קושי בהמשך טיפול פסיכיאטרי בתב"ן (תחנות לבריאות הנפש) למי שנזקק לכך. עקב כך מופנים בשלב זה מי שנזקקים לטיפול תרופתי פסיכיאטרי, לאחר ייצוב ראשוני, למסגרות של רפואה ראשונית בקהילה (קופת החולים).

2. קשיים של חדרי מיון כלליים במתן מענה הולם לבני נוער המגיעים במצבי הרעלה על רקע שימוש בחומרים השונים או תגובות נפשיות לשימוש בחומרים אלו- דבר המדגיש את הצורך בהדרכת צוותים ברפואת חירום להתמודדות עם מצבים אלו ולהפנייתם להמשך טיפול במסגרות מתאימות תוך הבטחת רצף טיפול (door to door).

3. קשיים של חדרי מיון פסיכיאטרים בקליטת מטופלים במצבי הרעלה ("מסוממים"/"שיכורים") והפנייתם לחדרי מיון כלליים.

4. חוסר אמון וחשדנות של ההורים והתנגדותם לבדיקת בנם על- ידי פסיכיאטר. לאור זאת עולה הצורך להכנת הצוותים המקצועיים להתמודד עם חשדנות זו ולהכנה טובה יותר של ההורים לקר את אפשרות התערבות זו, תוך העלאת מודעותם לחשיבות אבחון מוקדם מסוג זה.

5. קיום דילמה בדבר מי הגורם המלווה את הנער לבדיקה- הורה ועו"ס מטפל? עו"ס ללא הורים? הורה לבד?

6. סוגיה נוספת נוגעת למשך ההתערבות ולטיבה הרצוי, שאלה שהינה גם מקצועית וגם מתייחסת לאילוצים כגון אלו שהוצגו לעיל.

אנו פועלים לאיסוף הנתונים על מנת להגיע לאפיון הפונים- הן דמוגרפית והן מבחינת איפיוני השימוש בחומרים והאבחנות הפסיכיאטריות וסוגי ההתערבות המומלצים. הנתונים שיתקבלו יסייעו גם בתכנון שירותים נוספים לנוער הסובל מתחלואה כפולה נפשית כגון יחידת אשפוז ארצית, מרכז יום רפואי ושירותים נוספים בקהילה.

<sup>1</sup> המחלקה לטיפול בהתמכרויות, משרד הבריאות  
<sup>2</sup> השירות לטיפול בהתמכרויות, משרד הרווחה

## **לדעת או לא לדעת: השפעת המשפחה על יכולתם של מתבגרים להכיר את עצמם**

### **ואת סביבתם.**

דוד בנאי, פסיכולוג קליני, ת"א

בעבודה קלינית איננו יכולים להיות מושרים באווירת המבוכה השוררת ביחס לשימוש של בני אדם בחומרים פסיכו-אקטיביים. היחס התרבותי בימינו מדגים פיצול קיצוני בין שמרנות ספוגת חרדה וצמודת חוק יבש לבין הדוניזם גחמני הרווח היום בקרב הקהילות בחברות המערביות הפוסט דתיות. חומרים אלו מוערצים ומגונים בזמנית.

חומרים פסיכו-אקטיביים, כנראה, לעולם לא ימוגרו מן התרבות המערבית ושום יחס שטתי ורציף לא יתפתח כלפיהם בעתיד. הסיבה הראשונה והעיקרית לכך נעוצה בכך שאין שום אפשרות לבצע הבחנה ברורה בין אותם חומרים האסורים על פי חוק לבין אין ספור שיטות השאה פסיכו-אקטיביות חומרניות יותר או פחות ה מהוות תמיכה לגיטימית וחוקית בהחזקה מנטאלית באורח החיים המערבי. קלינאים יטיבו עם עצמם ועם לקוחותיהם אם יפתחו יחס דיפרנציאלי להערכת הבעייתיות הכרוכה בשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים. כל מקרה לגופו של עניין. העניין שלנו הוא בהבנת הבעייתיות הכרוכה בשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים מסוימים בתקופת גיל ההתבגרות בחברה מערבית ובתרומת הרקע המשפחתי לכך.

לחומרים פסיכו-אקטיביים שונים השפעה מנטאלית שונה כמו גם השפעה נוירו-פסיכולוגית שונה במובהק. דפוסי השימוש הם מגוונים לאין ערוך והם נעים מניסיון להתאבד, ניסיון למחוק באלימות את כוחו של בוחן המציאות ועד לניסיון להעשיר את חוויית החיים או להרפות את מתח ההתמודדות על מנת להתארגן נפשית ולהתכונן להמשך התמודדות ביום הבא.

גישה קלינית פסיכו-דינאמית צריכה לראות את השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים כהמשך ישיר ורציף של מנגנוני ההגנה של הפרט וכוונות ההתמודדות שלו. כאילו היו החומרים חלק בלתי נפרד מן המוח. רק באופן כזה מקבל הסובייקט במפגש הטיפולי את מלוא הכוח ההערכה והאחריות הכרוכים בהחלטת השימוש שלו.

מגישה זו נגזרת התייחסות קלינית בהקשר העברת הנגד שלנו מול המשתמשים בחומרים. אנו נניח כי הבחירה בשימוש בכלל והבחירה בשימוש בחומר מסוים היא בחירה של האגו של הסובייקט המשתמש ולא תהליך התפתחות לא מודע לתענוג שהסובייקט הנאיבי נפגש בו באקראי במהלך התפתחותו ונלכד בתוכו. אם נעקוב אחרי דפוסי השימוש המסוימים של כל משתמש, החומרים המועדפים עליו והנסיבות הייחודיות בהם נעשה שימוש בחומרים נגלה את הרצף, החשוב לנו משיקולים קליניים, בין השימוש ודפוס השימוש לבין לטביעת האצבע הייחודית של האגו של סובייקט פרטי נתון.

כשמתבוננים בדפוסי שימוש של רוב המכורים להרואין, כמו גם, על אף ההבדל הגדול, לעישון ניקוטין, בולט מאוד כוחו של האובייקט על הסובייקט. ההסתגלות הסינפטית של מערכת העצבים המרכזית לחומרים אלו מובילה במהירות להתמכרות פיזיולוגית משום שהחומר הופך ווסת נוירו-פיזיולוגי חיוני לשמירה על הומיאוסטזה בסיסית של מערכת העצבים.

מנגנונים עצביים אלו הם "מזוכיסטיים" באופיין, חלק בלתי נפרד מתפקידם הוא לשמור על סביבה מוחית יציבה בכל מחיר, קרוב לוודאי שאין הם עסוקים בהעברת אינפורמציה מורכבת על כן "מאמציהם" מוקדשים להעברת אותות (סיגנלים) בעלי גודל קבוע או בעל ספקטרום גודל מוגבל כמ ו, לדוגמא, עוצמת כאב. כשמערכות אלו "מתרגלות" לחומר מסוים הן גם מתמכרות לו. נקודת האפס-אינפורמציה של המערכת כוללת בתוכו, כנתון שהשפעתו מקוזזת, את נוכחותו התמידית של החומר. במצבי התמכרות אלו, האובייקט, החומר, ועצם השימוש, הוא נתון מרכזי, גמילה ברמה נוירו-פיזיולוגית מקדמת מאוד את מאמצי האגו להפטר מהשפעתו של החומר עליו ומכוחו הסוחף. הגמילה נעשית יציבה בשעה ש "ניקוין" נשמר בסביבות מנטאליות שונות, מצבי התרגשות, מצבי לחץ, חסך שינה, בדידות וכו'. שכן, הוויסות מחדש צריך להוכיח עצמו ולהתכיל בכל סביבה מחדש.

על בסיס סוג כזה של שימוש, שימוש אובייקטואלי, נבנתה רוב התפיסה הקלינית ביחס למניעה וגמילה. הדגש היה על הפרידה מן החומר בחינת "ונשמרתם לנפשותיכם מאוד מאוד". מן הניסיון בכפרי הגמילה השונים ובתוכניות הגמילה השונות נלמד כי ההצלחה תלויה יותר מכל בסילוק הפיתוי של החומר וה גישות אליו, בקבלה של גדרות התנהגותיות ובמילוי החסך החיצוני שנוצר במסגרות תומכות רציפות.

מן הצד היותר פסיכואנליטי הופיעו תפיסות הרואות בתופעת השימוש בחומרים תוצאה של חסכים בעצמי, או קיבעון ברמת התפתחות האישיות (Khantzian, 1974, 1975, 1978). גישות אלו ראו את החומר כממלא מקום, משלים חוסר, מייצב גשטלט וכו', כך שתהליך הגמילה הובן כמותנה בהחלפת החומר בנתון הפסיכולוגי החסר.

אלו גישות הרואות את הביקוש לחומר כמשהו שבא לגמרי מתוך העולם הנפשי, שלכאורה, אם לא היה החומר בנמצא היה הסובייקט ממציא אותו. גישות אלו נראות נכונות יותר ויותר ככל שאנו מתבוננים בדפוסי שימוש בחומרים פחות ממכרים מאשר הרואין וניקוטין: הרווח המודע הנובע מהם נראה בולט מאוד, השימוש יזום, ומתוכנן ונבחר כל פעם מחדש, נגזרות קנביס, נגזרות מסקלין, MDMA, קוקאין, חומרים הלוצינוגנים וכיוצא באלו.

אבל, יישום של פסיכולוגיית האגו להבנת השימוש בחומרים יכולה להוביל אותנו לגישה מניעתית וחינוכית צלולה שתמנע מן ההנחה הדטרמיניסטית כי בין המשתמש לחומר יש יחסי משיכה מגנטיים לא מודעים אשר הם קובעים עיקריים את גורלו כמשתמש. גם בתקופת שימוש בהרואין וגם בדחף שימוש הנובע מחסך חומר בעצמי עדיין נמצא שם אגו אשר מקבל החלטות על סמך הנתונים שבידיו.

מבחינה זו הרואין אינו רק פיתוי ופולש אלים למערכת העצבים שלנו אלא הוא בעיקר כלי בידיו של האגו במאמצי ההתגוננות וההתמודדות שלו, במקרה של הרואין מדובר בניסיון של האגו לבטל כאב נפשי על ידי ביטול של אינפורמציה נפשית פנימית. הרואין מוחק זמנית אינפורמציה נפשית חיונית ביותר ומשאיר את המשתמש בעולם קטן, מצומצם, תינוקי לגמרי ונשלט לחלוטין: הוא והרחם.

לאגו עבודה קשה מאוד. זהו נס שעדיין לא מובן לאיש. כיצד מצליח האגו להשתלט על המוח האנושי, כיצד הוא מצליח להתמודד עם הפצצת הדרישות הבאות מצד המציאות. כיצד הוא מצליח לפנות בסופו של יום לסובייקט החרוץ גם מעט מתיקות אשר תותיר לו גם חשק להתעורר ליום התמודדות נוסף למחרת. אנו מכירים את האגו בחלקיקים, בתפזורת, במקטעים, אין לאיש מושג עדיין, לא לאנשי בריאות הנפש ולא לגדולי הנורו-פיזיולוגיים כיצד פועל האגו, ואין שום מודל היפותטי המניח את הדעת מבחינה זו.

מן המעט הידוע לנו היום אנו, בין השאר, מכירים את המודל של מנגנוני ההגנה. אשר הם מעין מנגנוני עיכוב-ניתוב של צרכים ודרישות אשר באמצעותן מארגן האגו את העולם הנפשי כך שהתנהגותו של האורגניזם כולו תהלום את צרכיו ואת תנאי הסביבה. חומרים פסיכו-אקטיביים מחזקים מנגנוני הגנה שונים ומעניקים להם עוצמת פעולה אדירה. כלומר, האגו מקבל את ההחלטה הבסיסית לגבי מה חשוב ומה פחות חשוב, מה קודם ומה אחר כך, מה אסור ומה מותר וכו' ואז מנסה להפעיל מנגנוני ההגנה. כשאלו חלשים מידי הוא מגייס לעזרתו השאה חיצונית, את האובייקט. זו למעשה, מעין הזדהות השלכתית, אלא שאין כאן אובייקט כלל וכלל משום שהאגו נואש זה מכבר מניסיונותיו לקבל עזרה הגנתית מן האובייקט, ומאידך גם השלכה אין כאן משום שהטיפול בעצמי נעשה מבפנים על ידי האגו המסתייע בחומרים.

האגו שולח החוצה זרוע ארוכה מגייס לעזרתו חלק- אובייקט, שהוא מבחינה ביולוגית, "גירוי מולד", המובנה גנטית להפעיל את המוח בצורה נתונה, חלק האובייקט פועל על המוח ובמקרה ה"טוב", מזווית הראייה של המשתמש, מסייע לאגו להשתלט על המהומה התוך נפשית בדרך שהוחלט עלייה עוד לפני המפגש עם החומר. קיצורו של דבר, סם הוא הרחבה (אקסטנציה) של מנגנון ההגנה. מנגנוני ההגנה העיקריים הנתמכים בקלות בחומרים פסיכו-אקטיביים הם: ביטול מוחלט של מציאות, בידוד רגשות, שיבוש אינפורמציה סטרוגנית, הכחשה מאנית והפעלה מאנית, דיסוציאציה (יותר או פחות פתולוגית) של זיכרונות מעיקים, עובדות מציקות ואותות מבשרי רע כמו חרדה מסמנת, אשמה הקוראת לתיקון, פיצול מרכיבים מנטאליים ובכלל זה תמיכה בהיפוך מצב רוח, רגרסיה לשלבי התפתחות נמוכים יותר (בעיקר לשלב האוראלי), הזדהות חסרת גבולות עם רעיונות משרי כוח ועם דמויות משרות עוצמה או רוגע, פיתוח אשליה והלוצינציה תומכת משאלה.

רשימה זו היא כמובן רחוקה מלהיות סופית. האגו הוא יצירתי מאוד במאמצי ההגנה שלו וחומרים יכולים להיות משולבים בכל תוכנית התמודדות-התגוננות שהאגו טווה לעצמו מול צרותיו ושאיפותיו. לפיכך, משתמשים שונים זה מזה באופן שבו הם משלבים את החומרים הפסיכו-אקטיביים בחיי היום יום שלהם ובאג'נדה המנטאלית שלהם ובהתאם לכך צריכה ההתערבות המניעתית והקלינית להתמקם.

חשוב שנשים לב לכך שמשתמשים רבים צורכים חומרים תוך כדי ניסיונם להצליח לעשות משהו ולא רק על מנת להימנע מלעשות משהו. נכון הדבר יותר מכל לגבי דפוסי השימוש אצל מתבגרים.

אין ספק שגיל ההתבגרות הוא הגיל של האגו. מאמצייהם של המתבגרים והמתבגרות לרכוש שליטה בדחפי פעולה ההולכים וגוברים במקביל לעלייה ברמות הורמוני המין במוחם היא נתון עובדתי בולט לכל עין לא מקצועית. אין ספור תופעות התנהגותיות בגיל זה מהוות ביטוי כמעט ישיר של מאמצים אלו: הסתגרות, אימוץ דפוסי שליטה עצמית נוקשים, הימנעות ממגע גופני, הימנעות מהתנהגות המגרה ביקוש עונג וסיפוק דחפים ובכלל זה הנטייה האנורקטית, אימוץ אידיאולוגיות פנאטיות, התפתחות קווים אובססיביים-כפייתיים, מגננוני השלכת דחף וגינוי האובייקט המגרה ועוד ועוד. רק כאשר מפתח המתבגר אמון באגו שלו נעלמים בהדרגה דפוסי התנהגות אלו ומפנים את מקומם לגישה גמישה ובוטחת יותר בעצמי ותכולתו.

עדויות הולכות ומצטברות מן המחקר הנוי רז-פיזיולוגי מראות כי בגיל ההתבגרות משתנים באופן מהיר היחסים בין המנגנונים האחראים על פיתוח תגובות רגשיות וריגושיות לבין המנגנונים המווסתים תגובות אלו באופן מודע ואינטליגנטי (Giedd, Rumsey, et al., 1996, Giedd, 2004, Giedd, Blumenthal, et al., 1999). וכי בתקופת הגיל קיים שלב ארוך שבו נוצר מעין פער בין עוצמת התגובות הרגשיות והתגובות הרגשיות לבין נגישותם של אלו לתגובות מעכבות מצד המנגנונים המרסנים. מסלולים עצביים היורדים מן המוח הפרה-פרונטאלי אל המערכת הלימבית מתרבים, מגדילים יכולת הולכה ומפתחים רגישות רבה יותר לאורך שנות ההתבגרות. אך גם ללא תמיכה חשובה ומעניינת זו, כבר מקובל לאפיין את גיל ההתבגרות כמפגש אינטנסיבי בין הדחפים לעכבות האגו והסופר אגו.

לא נתרחק מן האמת אם נגדיר את גיל ההתבגרות כגיל בו משתלט המוח מחדש על אותם נטיות התנהגות אימפולסיביות המתחזקות מאוד נוכח ההשריה המוגברת בהורמונים המיניים.

תהליך ההתארגנות מחדש מתרחש, כתהליך פסיכולוגי, על ידי למידה אינטנסיבית מאוד כאשר המתבגרים לומדים להתייחס לעובדת היותם בעלי דחפים מיניים ובעלי אותם נגזרות עוצמתיות של הדחפים המיניים: טריטוריאליות, נרקסיזם של ההופעה המינית, חיזור, קינון, יצירת קואליציות מגדריות תומכות, דיפרנציאציה מן ההורים, קבלת היבטים פרברטיים של המיניות ועוד ועוד.

על רקע זה מובנית לגמרי התשוקה המופיעה בגיל ההתבגרות להיתמך בחומרים לחיזוק בחירותיו של האגו בדפוסי התמודדות. החומרים מבטיחים כוח מידי, לא כוח פיתוי או דיכוי, לאו דווקא כוח הרסני אלא קודם כל את הכוח להיות אוטונומי: לארגן את עצמי באופן שבו אני בוחר להתארגן. אין זה מקרי שמשתמשים נוטים להשתמש במונח: "להתארגן" כדי לבטא את מה היה צריך להיאמר באופן חשוף יותר: "להשתמש על מנת להרגיש מווסת, יציב, חזק יותר ומוכן למשימה שלפנינו".

תשוקה זו הייתה אפילו במקומה אילו רק לא היו החומרים הפסיכו-אקטיביים כל כך מאכזבים בתורת הרחבות אופטימאליות של מנגנוני ההגנה של האגו. האכזבה אינה נתון רציונאלי או אתי אלא בפירוש - אמפירי, זהו הניסיון שמלמד אותנו כי תמיכה זו סופה ברבים מידי מן המקרים - תבוסה של האגו. הרציונאל, אם נחפש אותו, טמון בהיות החומרים הפסיכו-אקטיביים עוקבים בדייקנות אחרי נתיבי השימוש והתלות הראשוניים של האגו במה שקרוי - אובייקטים חלקיים.

החומרים הנחשבים לסמים נחשקים חולקים תכונה אחת משותפת, על אף כל ההבדלים בניהם ברמת החוויה שהם מעניקים וברמת המכניזם הניירו-פיזיולוגי שהם מתערבים בו, - הם מבטלים את האחיזה של האגו באובייקט ואת ההשקעה של הדחפים בו. ( Abraham, (1908)1960, Rado, 1933, 1957, Blatt, McDonald, ) ( Sugarman, & Willber 1984 ). האפקטים הנפשיים המושגים מושגים בדרכים קצרות מאוד אשר מצליחות לעקוף את הצורך להתמודד עם מורכבות של סיפוק דחפים דרך אחיזה באובייקט, עם האמביוולנטיות החריפה והוויתורים שקשר כזה דורש. דוגמא פשוטה: אמפטמינים, השגת תחושת שובע ומלאות מבלי להסתבך עם אוכל וכל מה שכרוך בו.

אובייקטים חלקיים הם גירויים ראשוניים אשר לכולם בסיס גנטי וכמובן מולד. בהופעתם במערכת הפרספטואלית כגירויים בדידים או כקומבינציות של דפוסי גרייה הם יוצרים אפקט מנטאלי רב עוצמה על המערכת שאליה הם מכוונים. תנועה נחשנית של שרשרת היא אובייקט חלקי עבור חתול או קוף, היא תגרום לתגובה מיידית גם אם מעולם לא ראו תנועה כזו. החתול יהפוך סקרן וסדיסטי והקוף יברח בבהלה ויתריע את חבריו.

אצל בני אדם קיימים אובייקטים חלקיים, גירויים שלמערכת הנפשית יש "מוכנות" מולדת עבורם, עבור כל מערכת מנטאלית חיונית, הזנה, בטחון, התקשרות, מיניות, תוקפנות, רגיעה ועוד (Seligman, 1971). לפי תפיסתי כוחם של הסמים הוא ביכולתם לגרות מסלולים עצביים, אשר אחראים להעברת הקודים הראשוניים האלו, באופן ישיר וכך ליצור אפקטים נפשיים רבי עוצמה במערכות נפשיות שונות מבלי להיעזר בנוכחותו של האובייקט התואם במציאות. כתוצאה מכך שימוש ממושך מוביל להעדר יכולת לאחיזה באובייקט. זו ההתמכרות הפסיכולוגית עצמה - ההרגל להתעלם מן האובייקט, או בקיצור - ההרגל להתעלם.

האגו נעשה חזק במונחים של אגו אגוצנטרי, אוטיסטי, מומחה לרוגע, שמחה, עונג, מרץ, הישגים, אך חלש ביותר ברמה של אגו מול אובייקטים. מתבגר המתפתח בתנאים אלו יהפוך אגוצנטרי, חלש אופי, בעל קושי להתמודד עם הסביבה ולהשתלב באופן גמיש במציאות. הפגיעה המדויקת תהיה ביכולתו לאכפתיות (Concern) רציפה ועמידה במשברים כלפי אחרים משמעותיים וכלפי משימות משמעותיות בחייו ככל שהן כרוכות באילוץ לאחוז באובייקט מבלי להרפות ממנו. משתמשים הם כידוע חמקמים וברחניים מטבע היותם משתמשים. אישיותם של משתמשים מסוימים נראית, לעיתים בניגוד גמור להתפתחותם הקוגניטיבית, כלא יותר מפותחת מאישיות של רכיכה: הם עוסקים בשמירה על המעטפת האורגנית שלהם, בספיגת חומרים להזנתם, בפורקן דחפיהם המיניים, בהפרשת

רעלים המצטברים בהם . כל מה שנדרש מהם מעבר לשימור עצמי זה נדחה בשאט נפש , חולשה וזלזול הגנתי . יכולתם להכיר את עצמם או את סביבתם הכרה אנושית קרסה לגמרי .

השאלה לגבי תרומת המשפחה וההורות להתפתחות נטייה להתמכרות נעשית ברורה יותר כע . ת. דפוסי ההורות וניהול חיי המשפחה מבוססים על עקיפת האגו של הילד ופנייה ישירה למניפולציות המגרות את הילד לתגובות טבועות מלידה על מנת להשיג מן הילד היענות מהירה ומיידית , כמו גם חסכונית באנרגיה הורית , לצרכים ולציפיות של ההורים . ההורים מקלידים על הילד את האובייקטים החלקיים שלו בהרמוניה כזו או אחרת . הורות כזו נראית לעיתים ממבט מן הצד כהורות נורמטיבית לגמרי רק בהתבוננות קרובה נבחין בהעדר הכרוני של דיאלוג מפרה ומעורר את האגו של הילד לשלוט בעצמו ובסביבה שלו . ההורים הממכרים מתחמקים משיפוטו החמור של הילד בעל האוטונומיה ומחפשים לעצמם פתרונות קלים ומהירים. הילד לומד מהם.

לדוגמא, בליווי משפחות של מכורים כרוניים למריחואנה אפשר להבחין בקושי של ההורים לחנך את ילדיהם להתמודד עם האחריות המוסרית לחייהם , הפיצול הטבעי הראשוני בין ההגנה העוטפת של המשפחה לתובענות המוסרית של החיים במציאות האנושית של בני התמותה לעולם לא מגושר.

Abraham,K. ((1908)1960). Selected papers of Karl Abraham. New York: Basic Books. .

Blatt, S.J., McDonald, C., Sugarman, A., & Willber C. (1984). Psychodynamic theories of opiate addiction: New directions for research. Clinical Psychology Review, 4, 159-189.

Giedd, J. N. (2004). "Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain". Ann NY Acad Sci 1021:77-85.

Giedd, J. N., J. Blumenthal, et al . (1999). "Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study". Nat Neurosci 2 (10):861-63.

Giedd, J. N., J. M. Rumsey, et al.(1996) . "A quantitative MRI study of the corpus callosum in children and adolescents". Brain Res Dev Brain Res 91 (2): 274-80.

Keller L.E. (1992). Addiction as a form of perversion. Bulletin of the Menninger Clinic , 56(2), 221-231.

- Khantzian E.J. (1974). Opiate addiction: A critique of theory and some implications for treatment. American Journal of Psychotherapy, 28, 59-70.
- Khantzian E.J. (1975). Self selection and progression in drug dependence. Psychiatry, 36, 19-22.
- Khantzian E. (1978). The ego, the self and opiate addiction: Theoretical and treatment consideration. International Review of Psycho-Analysis, 5, 189-198.
- Rado S. (1933). The psychoanalysis of pharmacothymia. Psychoanalysis, 2, 1-23.
- Rado S. (1957). Narcotic bondage. A general theory of the dependence on narcotic drugs. American Journal of Psychiatry, 114, 165-171.
- Seligman, M. (1971). Phobias and preparedness. Behavior Therapy. pp. 307-321.

## השפעת סמים על המוח של צעירים -

### השפעות קצרות וארוכות טווח על יכולות קוגניטיביות והמוח

ד"ר אביב וינשטיין, עמית מחקר בכיר, מחלקה לביו-פיסיקה רפואית ורפואה גרעינית, בית חולים הדסה עין כרם, ירושלים, ומכון לרפואה גרעינית ושירות פסיכיאטרי, מרכז רפואי ע"ש סוראסקי, תל אביב.

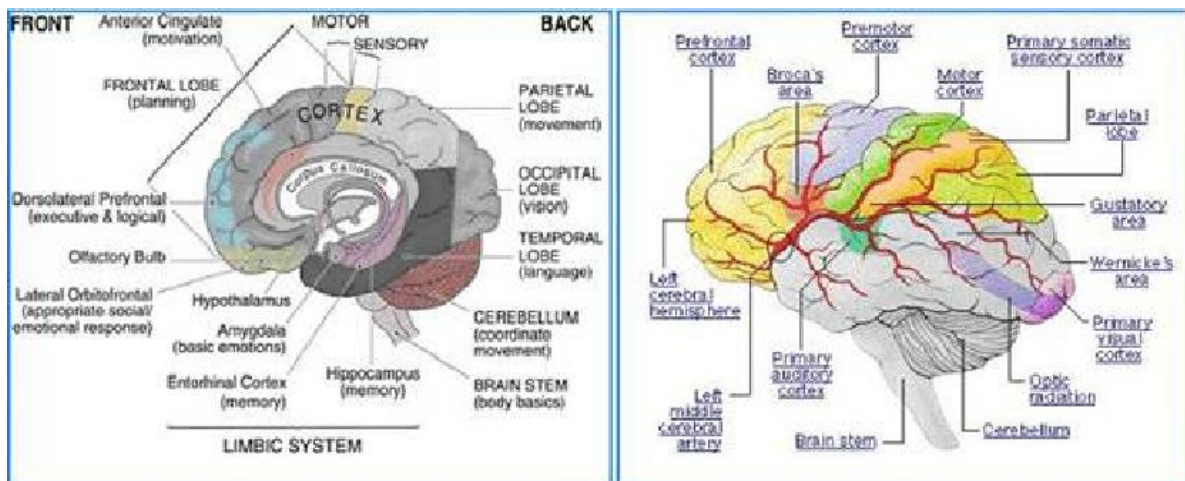


גולת "אקסטזי" משקאות אלכוהוליים

צמח קנביס

### תקציר

שימוש קבוע במריחואנה ו"אקסטזי" מלווה בפגיעה ארוכת טווח ביכולות קוגניטיביות. שימוש קבוע במריחואנה מלווה בפגיעה ביכולות קוגניטיביות של קשב, זיכרון לטווח קצר ולמידה, במיוחד כאשר השימוש החל בגיל צעיר. מעשני מריחואנה שהתחילו לפני גיל 17 הראו גם ירידה בגודל המוח ובאחוז התאים האפורים. שימוש קבוע ב"אקסטזי" קשור בפגיעה ארוכת טווח בזיכרון עבודה. צעירים המשתמשים קבוע ב"אקסטזי" הראו פגיעה ביכולות של קשב סלקטיבי וזיכרון מילולי ובמנגנון המוחי האחראי לקשב. לפיכך שימוש בסמים כמו מריחואנה ו"אקסטזי" בגיל צעיר הינו קריטי לפגיעה ביכולות קוגניטיביות ולהתפתחות של המוח. ההרצאה תתאר מחקרים על השפעת סמים ואלכוהול על יכולות קוגניטיביות והפעילות המוחית במשתמשים צעירים בסמים באלכוהול. מילות מפתח: מריחואנה, "אקסטזי", אלכוהול, קשב, זיכרון, תפקוד מוטורי, הדמיה.



תרשים ראשון של המוח מימין ושל המערכת הלימבית משמאל לצורך התייחסות לאזורים הנזכרים בהרצאה

## 1. ההשפעה של מריחואנה על תפקוד קוגניטיבי והמוח.

### 1.1 ההשפעה של מריחואנה על התמצאות וקואורדינציה בסיטואציות של "יום יום".

מעקב אחר מקרים של התנגשויות בנהיגה לאחר שימוש במריחואנה, קוקאין אלקוהול הראה שלאחר אלקוהול, מריחואנה אחראית למספר הגבוה ביותר של התנגשויות מכוניות תחת השפעת סמים ומספר מקרי המוות (Soderstorm et al., 1995; Stoduto et al., 1993). מחקר נוסף שנעשה בטורונטו קנדה הראה שמריחואנה בדומה לקוקאין אחראית למספר גבוה של התנגשויות בנהיגה (Chipman et al., 2000). כמו כן, רמת ה-THC בדם המהווה ראייה לשימוש בסם קשורה לסיכון גדול יותר להתנגשות במכונית (Ramaekers et al., 2004). למרות המספר הרב של המחקרים האפידמיולוגיים וההתאמות במספר התאונות לא ידוע האם שימוש במריחואנה קשור באופן ישיר בהתנהגות האחראית לקואורדינציה מוטורית ונהיגה. רוב המחקרים הללו במעבדה התרכזו בביצוע תחת סימולציה של נהיגה או טיסה. המחקרים הללו הראו ששימוש אקוטי במריחואנה פגע בביצוע, ופגיעות אלו קשורות לתפקוד פסיכו-מוטורי ומספר רב יותר של תמרונים מסוכנים או החלטות מסוכנות.

על מנת להבין את השפעת מריחואנה על קואורדינציה מוטורית ועל היכולות הקוגניטיביות החשובות לפעילות זו, התבצעו מחקרים הבודקים את השפעת מריחואנה על מטלות הדורשות זיכרון מרחבי וקואורדינציה מוטורית. מחקרים פרה-קליניים הראו ש-Delta9-tetrahydrocannabinol (THC) המרכיב הפעיל במריחואנה פוגע בזיכרון מרחבי במבוכ של 8 זרועות בחולדות על ידי פגיעה במערכת הכולינרגית (Mishima et al., 2002)

ממצאים אלו נובע שבלימה של המערכת הכולינרגית על ידי רמה נמוכה יותר של שחרור של אצטילכולין היא המנגנון שעל פיו THC פוגע בזיכרון מרחבי במבוכ הנ'ל. במחקר נוסף (Egashira et al., 2002) זיהה את האזורים במוח שתורמו לפגיעה של THC בזיכרון מרחבי בחולדות והם ה-hippocampus and the thalamus. בבני אדם, מכיוון שיש ניסיון קליני עשיר בשימוש במבוכ למדידת פעילות קוגניטיבית, הוא מהווה מועמד אידיאלי לבדיקת הפעילות המוחית בנבדקים בריאים או אלו הסובלים מפגיעה מוחית.

במחקר ייחודי 8 נבדקים ביצעו את המבוך תוך כדי הדמיה (Ghatan et al., 1995). הנבדקים במטלה הנ'ל הראו הפעלה של האזורים הבאים:

(occipital lobe, prefrontal, medial pre-motor and anterior cingulate)

האזור של ה anterior cingulate ממלא תפקיד חשוב כחלק ממערכת הקשב האנט ריורית האחראית בין היתר לבחירה בין דרישות קוגניטיביות חלופיות כמו במטלת ה Stroop (Pardo et al., 1990). שאר האזורים חשובים לפעילות מוטורית (prefrontal, medial, pre-motor cortex) ולסריקה הויזואלית תוך תנועה במבוך (Occipital lobe). בכך מאופיינים למעשה האזורים במוח האחראים לתנועה במבוך והם כוללים את המרכיב המוטורי, קשב, ועיבוד ויזואלי של הסביבה.

במחקר המשך (Ghatan et al., 1998) השתמשו במבוך לבדיקת הפעילות המוחית האחראית לביצוע המבוך וכן השפעה של ניקוטין על ביצוע זה במעשנים ולא-מעשנים של סיגריות. הם איששו את הממצאים הקודמים והראו שתוך כדי ביצוע המבוך, הפעילות המוחית התגברה באזורים של עיבוד ויזואלי של הסביבה (occipito-temporo-parietal cortex) וכן באזורים של פעילות מוטורית (superior prefrontal cortex) ואילו רמת הפעילות המוחית ירדה באזור ה (medial temporal lobe) וה (Lower medial frontal cortex).

הניסיון הקליני הנרחב בשימוש במבוך על מנת לבדוק פעילות קוגניטיבית הופך אותו למטלה מצוינת למחקרים של הדמיה של הפעילות המוחית. הממצאים עד עתה מראים ש - THC המרכיב הפעיל במריחואנה, פוגע בהתמצאות וזיכרון מרחבי במבוך. מכיוון שמטלה זו דורשת יכולות של קשב וקואורדינציה מוטורית החשובות לפעילויות מרכזיות כמו נהיגה ופעילויות יומיומיות הדורשות קואורדינציה, מטלה זו הינה תקפה לצורך בדיקה של השפעת מריחואנה על פעילויות אלו בבני אדם.

בחלק הבא של המאמר נתאר את ההשפעה האקוטית של מריחואנה על זיכרון עבודה ועל תנועה במבוך.

## 1.2 השפעה אקוטית של מריחואנה

יש ראיות שזיכרון לטווח קצר נפגע בשל השפעה אקוטית של מריחואנה אולם לא ברור האם זיכרון עבודה נפגע כתוצאה מהשפעה אקוטית של מריחואנה. Curran et al., (2002) השוותה השפעה של 7.5 מיליגרם THC

150 מיליגרם THC ופלצבו בקרב משתמשים קלים במריחואנה שנמנעו מלהשתמש בסם . הם נבדקו לפני מתן הסם ולאחר שעה, שעתיים, 4 שעות, 6 שעות, 8 שעות, 24 ו-48 שעות. הממצאים הראו ש-15 מיליגרם THC פגעו בשתי מטלות של זיכרון ישיר של מילים או שירה בשעת השיא של השפעת הסם (שעתיים לאחר העישון) אולם לא הייתה פגיעה בביצוע של זיכרון עקיף השלמת מילים. לא הייתה למידה כלשהי כאשר הנבדקים הצטרפו לזכור מילים שהוצגו קודם לכן. לעומת זאת לא הייתה פגיעה בזיכרון עבודה אלא שבביצוע מספר מטלות הייתה תגובה מהירה יותר יחד עם מספר שגיאות גדול יותר המלמדת על לקיחת סיכונים. מבחינת השפעה סובייקטיבית הרי שזו הגיע לשיא שעתיים לאחר עישון המריחואנה אך נמשכה עד לשמונה שעות. הנבדקים הרגישו את הסם ונהנו מהשפעה זו עד 4 שעות ורצו עוד מהסם. לא היו השפעות לאחר 24 ו-48 שעות. הממצאים של המחקר הזה הראו שמריחואנה פגעה בזיכרון אפיזודי ובלמידה בהתאמה לכמות המריחואנה בעוד שיכולת תפיסה וזיכרון עבודה לא נפגעו.

Weinstein et al., (2007; 2008) הראה שמשתמשים קבועים במריחואנה תחת השפעה של 17 מיליגרם THC שנעו במבוך וירטואלי התנגשו בקירות מספר פעמים רב יותר מאשר תחת השפעה של 13 מיליגרם THC או פלצבו. ממצאים אלו מאששים חלקית ממצאים של מחקר קודם במעשנים קלים של מריחואנה. הם ביצעו מספר טעויות רב במבוך הספיראלי של גיבסון. המחקר הראה שתחת 15mg THC הטעויות גדלו במשך הזמן עד 6 שעות מאז השימוש במריחואנה, לעומת שימוש ב-7.5 Mg THC שבו איכות הביצוע לא השתנתה משמעותית לאחר אותו זמן מבחינת ההשפעה האקוטית של מריחואנה על המוח. הראינו ש-17 מיליגרם THC הפעיל אזוריים מוטוריים וקואורדינציה ויזואלית מוטורית תוך כדי תנועה במבוך לעומת מנה של 13 מיליגרם THC או פלצבו.

המחקר של (Kanayama et al., 2004) הינו מעניין בה יקשרנו כיוון שהוא חקר את השפעת שימוש ממושך במריחואנה על זיכרון עבודה במשתמשים כבדים של מריחואנה. המחקר מראה שבנוסף לאזורים האופייניים שהופעלו על ידי קבוצת הביקורת תוך כדי ביצוע המטלה, קרי (Prefrontal cortex and anterior cingulate) המשתמשים הקבועים במריחואנה הפעילו אזוריים נוספים שאינם קשורים בזיכרון מרחבי והם חלקים הקשורים בפעילות מוטורית כמו ה (basal ganglia). ממצא זה לטענת החוקרים מראה שהפגיעה הניאורו-פיזיולוגית

כתוצאה משימוש ממושך במריחואנה הינה די מזערית ועל מנת לפצות עליה , המשתמשים עובדים "קשה יותר" כלומר מפעילים אזורים אחרים לצורך מילוי הדרישות של המטלה.

באנלוגיה למחקר שלנו , כפי הנראה שעל מנת לבצע את המטלה של תנועה במבוכ בצורה אופטימאלית , נאלצו המשתמשים הקבועים במריחואנה להפעיל יותר את המערכת המוטורית ומערכת הקשב האנטרירורית. לעומת זאת, הנבדקים תחת השפעת סיגריות ללא מריחואנה ביצעו את המטלה בעיקר על ידי שימוש במערכות קוגניטיביות פשוטות יותר כמו המערכת הויזואלית והמערכת הקשורה לתפישה מרחבית . השערה זו מתחזקת לאור ממצאים של מחקרים קודמים המראים שמשתמשים קבועים במריחואנה הראו פעילות מוחית מוגברת באזור ה Anterior cingulate תוך כדי ביצוע מטלות קשב (O'Leary et al., 2000; 2002). לפיכך, בדומה למחקר של Kanayama et al., (2004) נראה שהפעילות המוגברת של anterior cingulate במשתמשים קבועים של מריחואנה מבטאת מאמץ מוגבר להתגבר על הפגיעה הנובעת משימוש ממושך במריחואנה.

ממצא מעניין נוסף הוא ההתאמה בין הפעילות המטבולית באזורים המוטוריים ובאזורי הקשב במוח לבין הדירוג הסובייקטיבי של רמת הזיכרון תחת השפעת מריחואנה על ידי הנבדקים במחקר . מסתבר שלמרות ששימוש במריחואנה גרם לפגיעת יתר בקירות ולפעילות יתר באזורים המוטוריים- קשביים של הנבדק, הם העידו על שיפור ברמת הזיכרון שלהם תחת השפעת הסם . זהו ממצא מדאיג מכיוון שהוא מראה שמריחואנה משבשת את כושר השיפוט של המשתמשים בה לגבי יכולות של קשב וזיכרון. אכן, רוב הנבדקים לאחר הניסוי כשנשאלו האם לדעתם מריחואנה פגעה בכושר הביצוע שלהם השיבו בשלילה ולא היו מודעים לכך שנתקלו בקירות מספר רב יותר של פעמים לעומת הביצוע ללא מריחואנה.

הממצא של מספר פגיעות רב בקירות תחת השפעת מריחואנה הוא ממצא חשוב הקשור ישירות לפעילות חשובה כמו תנועה של הולכי רגל ונהיגה. אחד מהגורמים החשובים בתנועה ובנהיגה הוא היכולת לשמור על הגוף או כלי הרכב במרכז הנתיב. מחקר המשווה התנהגות בסימולאטור של נהיגה לאחר שימוש במריחואנה ואלכוהול , הראה שמריחואנה הגדילה את הטלטול של הגוף וגרמה לחוסר איזון מבלי להשפיע על זמן התגובה של הבלמים בעוד שאלכוהול גרם להארכת זמן התגובה של הבלמים מבלי לפגוע באיזון של הגוף (Liguori et al., 2002).

מעניין לציין בהקשר זה שיש מחקר שהראה ששימוש ממושך במריחואנה דווקא גרם לשיפור ביכולת לעקוב ולהגיב אחר עצמים במסך המחשב במטלה הקרויה "tracking" זו מטלה שהביצוע שלה דורש יכולות מוטוריות הדורשות לנהיגה במשתמשים קבועים של מריחואנה לאחר ששתו אלכוהול (Wright and Terry, 2002), כך שהשפעות של שימוש ממושך במריחואנה ושילוב עם אלכוהול על פעילות קוגניטיביות- מוטורית הינן מורכבות ואינן חד-משמעיות. ראה (Ronen et al., 2008) להשפעה מצטברת של מריחואנה ואלכוהול על נהיגה.

### **1.3 השפעה של שימוש כרוני במריחואנה על תפקוד קוגניטיבי**

יש שורה של מחקרים המראים ששימוש קבוע וכרוני במריחואנה פוגע ביכולת הקשב, זיכרון ולמידה. במיוחד יש ראיות המראות פגיעה בזיכרון לטווח קצר, זיכרון עבודה וקשב במעשנים קבועים של מריחואנה. (Block and Fletcher et al., 1996; Pope et al., 2001; Gonheim, 1993; Pope and Yorgelun-Todd, 1996; Bolla et al., 2002. Solowij et al., 2002; Pope et al., 2001). השתמשו בסוללה של מבחנים הבודקים אינטליגנציה כללית, יכולת לחשיבה מופשטת, קשב, יכולת מילולית, ויכולת ללמוד ולזכור אינפורמציה מילולית וויזואלית-מרחבית אצל משתמשים כבדים במריחואנה (שנמנעו להשתמש בסם במשך 28 יום), משתמשים כבדים לשעבר במריחואנה וקבוצת ביקורת. הממצאים הראו שבתחילת הניסוי, יום 0, 1, ו-7 המשתמשים הכבדים במריחואנה הראו יכולת מופחתת בזכור רשימת מילים אולם ביום ה-28 לא היה כלל הבדל בין הקבוצות. לסיכום, נראה שהפגיעה נובעת משימוש במריחואנה לאחרונה ולא מפגיעה בלתי הפיכה כתוצאה משימוש במשך החיים.

### **1.2 השפעת הסמים על תפקוד ביצועי**

לשימוש בסמים יש השלכות ארוכות טווח ובהן נזק לאונה הקדמית (pre-frontal cortex). חלק זה המחובר ל striatum הינו חשוב לביצוע של מטלות ניאורו-פסיכולוגיות הדורשות תפקוד ביצועי או אקזקוטיבי. חולים שנפגעו באזור האורביטו-פרונטל קורטקס (orbito-frontal cortex) הראו פגיעה בביצוע של מטלות הדורשות תפקוד ביצועי כמו 'משחק ההימורים' "gambling task" שנוצר על ידי (Bechara et al 1994, 1996). יש ממצאים המראים שחולים אלו הראו חוסר מעצורים וקשיים בתפיסה חברתית וקבלת החלטות בחיי היום-יום.

מכיוון שבעיות בקבלת החלטות והתנהגות אנטי סוציאלית מאפיינות התמכרות לסמים תהליך ים אלו נבדקו אצל המשתמשים בסמים (Rogers et al., 1999) השתמש בגרסה של משחק ההימורים הדורש בחירה בין רווח קטן בהסתברות גבוהה לבין רווח גבוה בהסתברות נמוכה והראה שבחירה זו הפעילה את האורביטו- פרונטל קורטקס בנבדקים בריאים. זה מתקשר לראיות קודמות של פגיעה באונה הקדמית במשתמשים בסמים (Liu et al., 1998; Morgan, 1998). יש מחקרים שהראו פגיעה בשל שימוש קבוע במריחואנה בביצוע של מטלות הבדקות תפקוד ביצועי על ידי ביצוע משחק הימורים שנבדקה על ידי (Bolla et al., 2002).

### **1.5 השפעה של שימוש במריחואנה על צעירים**

חשוב לבדוק יכולת קוגניטיבית בצעירים מכיוון שכמה יכולות כמו סריקה ויזואלית עוב רות תהליך של השתכללות בגיל 12-15 והן מגיבות באופן ספציפי וברגישות למריחואנה . (Ehrenreich et al., 1999) בדק משתמשים במריחואנה על סוללה של מטלות קשב במחשב שכללו סריקה ויזואלית , ערנות, קשב מחולק, גמישות וזיכרון עבודה. מכל המשתנים שעשויים היו לנבא יכולת ביצוע כמו גיל המשתמש , גיל תחילת השימוש , רמת ההרעלה האקוטית ורעילות מצטברת, הגיל שבו התחיל השימוש במריחואנה היה הגורם היחיד שניבא במדויק את הפגיעה ביכולת של סריקה ויזואלית . משתמשים לפני גיל 16 אולם לא לאחר גיל 16 הראו פגיעה משמעותית בזמן תגובה במטלה הזו . הממצאים הללו מוכיחים ששימוש במריחואנה לפני גיל 16 עשוי להוליך לפגיעה משמעותית ביכולת קשב שתימשך בגיל מבוגר . כנראה שתקופה של פגיעות במשך התפתחות המוח חשובה לשינויים בשל מריחואנה.

### **2. ההשפעה של השימוש הקבוע בסם "אקסטזי" על המוח ותפקוד קוגניטיבי**

שימוש כרוני וממושך בסם "אקסטזי" מלווה בשינויים ארוכי טווח במטבוליזם של המוח במיוחד כשהשימוש בסם החל בגיל צעיר. במיוחד יש ראיות לכך ששימוש ממושך ב "אקסטזי" גורם לפגיעה בניאורו-טרנסמיטר סרוטונין הקשור באימפולסיביות המתבטאת בביצוע לקוי של מטלות קוגניטיביות Matching to figure test (MFFT) (Morgan (1998) הבודקות אימפולסיביות כמו BIS Barratt Impulsiveness Scale והתאמה בין ביצוע על מטלה הבודקת אימפולסיביות (Valdes et al, 2006) לבין פעילות בקורטקס הפרפרונטלי במשתמשים קבועים של "אקסטזי".

כמו כן ידוע ששימוש קבוע ב"אקסטזי" פוגע בביצוע מטלות הדורשות זיכרון לצורות מורכבות וזיכרון מרחבי, אולם רוב התפקודים הקוגניטיביים הקשורים באונה הפרונטלית למעט יכולת (Fox et al., 2002) מילולית לא נפגעו בנבדקים עם היסטוריה של שימוש ב"אקסטזי". תוך כדי ביצוע מטלת זיכרון הראו הפעלת יתר של אזורים פרונטליים fMRI. מחקרים נוספים שהשתמשו (Mueller et al., 2004) ושל ההיפוקמפוס במוח מחקרים פרוספקטיביים של משתמשים קבועים ב"אקסטזי" ובאמפטמינים הראו פעילות יתר באזור הפרייטלי תוך כדי ביצוע מטלה הדורשת זיכרון עבודה. משתמשים ב"אקסטזי" הראו יכולת זיכרון מדויקת כמו של נבדקי ביקורת שלווה בפעילות נמוכה יותר. שימוש ממושך ב"אקסטזי" ובאמפטמינים לווה בפגיעה בזיכרון אסוציאטיבי אולם זו הושפעה יותר משימוש באמפטמינים מאשר ב"אקסטזי". כפי הנראה שהמצא הזה משקף את הפגיעה השונה של שני הסמים במערכת (Jager et al., 2008) הסרטונין ואמפטמינים במערכת הדופמין (Daumann et al., 2005) ומוגבלת באזור ההיפוקמפוס.

שימוש קודם בסם "אקסטזי" לווה בפעילות יתר של מעגל הבזל-גנגליה-תלמוס-קורטקס תוך כדי ביצוע Supplementary Motor Area (SMA) של מטלה מוטורית בבני אדם במיוחד. וכמו כן התאמה בין מידת השימוש ב"אקסטזי" לבין (Karageorgiou et al., 2009) פעילות באזורים המוטוריים. ממצאים אלו תומכים בהשערה ששימוש קבוע ב"אקסטזי" משנה את הפעילות במעגל התגמול הדופמינרגי. עם זאת אין ראיות ששימוש כרוני ב"אקסטזי" פוגע במערכת המוטורית. מחקר שטען ש"אקסטזי" גורם להרעה במערכת הדופ מינרגית בקופים נתברר כמוטעה (Ricarte et al., 2002) מכיוון שהקופים קיבלו בטעות מתאמפטמין. לסיכום, לאור מיעוט המחקרים בנושא לא ניתן להסיק מסקנות כוללות לגבי השפעות האקוטיות של Dumont and Verkes (2006) הסם על תפקוד קוגניטיבי-מוטורי בנבדקים בריאים. עם זאת ידוע ששימוש קבוע ב"אקסטזי" פוגע בביצוע מטלות הדורשות זיכרון לצורות מורכבות וזיכרון מרחבי אולם רוב התפקודים הקוגניטיביים הקשורים באונה הפרונטלית למעט יכולת מילולית לא נפגעו.

## **2.1. השפעה של שימוש ב"אקסטזי" על צעירים**

בני נוער המשתמשים ב"אקסטזי" הראו זמן תגובה ממושך יותר בעת ביצוע מטלה של קשב סלקטיבי וכמו כן בעת ביצוע מטלה של זיכרון עבודה מילולי ביחס לנבדקי בקורת (Jacobsen et al., 2004).

ממצאים אלו משמעים ששימוש ב "אקסטזי" אצל בני נוער מלווה בפגיעה קוגניטיבית במנגנוני שליטה בקשב בהיפוקמפוס. כמו כן שימוש ממושך ב"אקסטזי" היה קשור בהפעלת יתר של הקורטקס הויזואלי.

(Cowan et al., 2006)

### 3. סביאת אלכוהול (binge drining) גורמת לפגיעה בחומר הלבן שבמוח המתבגרים

בגיליון ה-21 באפריל של כתב העת המדעי [Alcoholism: clinical and experimental research](#) התפרסם מחקר שבדק את ההשפעה של סביאת אלכוהול על המוח של מתבגרים. המחקר נערך על ידי פרופ' טפרט ועמיתיה מאוניברסיטת קליפורניה, סן דייגו ואוניברסיטאות אחרות בארצות הברית. המחקר נערך בקרב 28 מתבגרים ול-14 מתוכם היה עבר של סביאת אלכוהול (צריכה של 4-5 משקאות אלכוהול ביום או יותר) שעברו בדיקות MRI. לפי הבדיקות שנערכו למתבגרים נמצא שהיסטוריה של סביאת אלכוהול גורמת לנזק בחומר הלבן של המוח, כלומר לרציפות פחותה בסיבים הלבנים של תאי העצב. החומר הלבן הוא החלק העיקרי של מערכת העצבים המרכזית וחיוני להעברת מסרים בין אזורים שונים של המוח. כדי לאמת את מה שנמצא בבדיקות ה-MRI נערכו למתבגרים גם מבחני זיכרון. נמצא שמתבגרים עם היסטוריה של סביאת הצליחו לזכור 10% פחות מידע מהמתבגרים שלא סבאו משקאות אלכוהול. ד"ר ג'ון נייט, פרופסור לרפ ואת ילדים בבית הספר לרפואה באוניברסיטת הרווארד ומנהל המרכז לחקר השימוש בחומרים בקרב מתבגרים בבית החולים לילדים בבוסטון, מסכים עם החוקרת: "זוהי הוכחה נוספת להשפעות המזיקות של שתייה כבדה על המוח המתפתח של המתבגר". ישנן עדויות רבות לנזקים של צריכת אלכוהול בקרב מתבגרים, כולל העדות שהמוח ממשיך להתפתח עד העשור השלישי לחיים. לממצאים האמורים השלכות גם בעבור קובעי המדיניות – אנו ממליצים בחום לא להפחית את הגיל שבו מותר לצרוך אלכוהול כפי שנשיאי מכללות מסוימים דרשו לאחורונה (בארצות הברית הגיל המזערי שבו מותר למכור אלכוהול לקטינים הוא 21). חוקים אלה אינם מקפחים את המתבגרים והצעירים אלא מגנים על עתידם. (המקור – יפה צוברי-מידענית, הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול) לסיים – בהרצאה זו הר אינו שהשפעה אקוטית של מריחואנה מלווה בפגיעה בזיכרון ובפעילות מוטורית. כמו כן הראנו ששימוש כרוני או קבוע במריחואנה ו"אקסטזי" מלווה בפגיעה ארוכת טווח ביכולות קוגניטיביות. שימוש קבוע במריחואנה מלווה בפגיעה ביכולות קוגניטיביות של קשב, זיכרון לטווח קצר, ולמידה במיוחד כאשר השימוש החל בגיל צעיר.

מעשני מריחואנה שהתחילו לפני גיל 17 הראו גם ירידה בגודל המוח ובאחוז התאים האפורים . שימוש קבוע ב"אקסטזי" קשור בפגיעה ארוכת טווח בזיכרון עבודה . מתבגרים המשתמשים קבוע ב "אקסטזי" הראו פגיעה ביכולות של קשב סלקטיבי וזיכרון מילולי ובמנגנון המוחי האחראי לקשב . לפיכך שימוש בסמים כמו מריחואנה ו"אקסטזי" בגיל צעיר הינו קריטי לפגיעה ביכולות קוגניטיביות ולהתפתחות של המוח . לבסוף, מחקר עכשווי הראה ששתייה כבדה של אלכוהול או סביאה פוגעת בהתפתחות האזור הלבן במוח של מתבגרים , פגיעה המלווה בפגיעה בזיכרון. כמו כן ידוע שמגיל 17 והלאה, שיעור שתיית האלכוהול בקרב הבנים גדל באופן משמעותי ביחס לבנות, כנראה מסיבות התפתחותיות, פיזיולוגיות וחברתיות.

## References

- Bechara, A., Damasio, A.R., Damasio, H., Anderson, S.W. (1994). **Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex.** *Cognition*, 50, 7-15.
- Bechara, A., Tranel, D., Damasio, H., Damasio, A.R. (1996). **Failure to respond anatomically to anticipated future outcomes following damage to prefrontal cortex. Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex.** *Cerebral Cortex*, 6, 215-225.
- Block, R.I., Ghoneim, M.M. (1993). **Effects of chronic marijuana use on human cognition.** *Psychopharmacology*, 110, 219-228.
- Bolla, K.I., Brown, K., Eldreth, D., Tate, K., Cadet, J.L. (2002). **Dose-related neurocognitive effects of marijuana use.** *Neurology*, 59, 1337-1343.
- Chipman, M.L., Macdonald, S., Mann, R.E. (2003). **Being “at fault” in traffic crashes: does alcohol, cannabis, polydrug abuse make a difference?** *Injury Preview*, 9(4), 343-348.
- Cowan RL. (2007). Neuroimaging research in human MDMA users: a review. *Psychopharmacology (Berl)*, 189(4), 539-56.
- Curran, H.V., Brignell, C., Fletcher, S., Middleton, P., Henry, J. (2002). **Cognitive and subjective effects of acute oral  $\Delta^9$ -tetrahydrocannabinol (THC) in infrequent cannabis users.** *Psychopharmacology*, 164, 61-70.

Daumann, J., Fischermann, T., Heekeren, K., Henke, K., Thron, A., Gouzoulis-Mayfrank, E. (2005). **Memory-related hippocampal dysfunction in poly-drug ecstasy (3,4-methylenedioxymethamphetamine) users.** *Psychopharmacology* (Berl),180(4), 607-11.

Daumann, J. Jr., Fischermann, T., Heekeren, K., Thron, A., Gouzoulis-Mayfrank, E. (2004). **Neural mechanisms of working memory in ecstasy (MDMA) users who continue or discontinue ecstasy and amphetamine use: evidence from an 18-month longitudinal functional magnetic resonance imaging study.** *Biological Psychiatry*, 56(5), 349-55.

De Jong, B.M., Shipp, S., Skidmore, B., Frackowiak, R.S.J., Zeki, S. (1994). **The cerebral activity related to the visual perception of forward motion in depth.** *Brain*, 117, 1039-1054.

Ehrenreich, H., Rinn, T., Kunert, H.J., Moeller, M.R., Poser, W., Schilling, L., Gigerenzer, G., Hoehe, M.R. (1999). **Specific attentional dysfunction in adults following early start of cannabis use.** *Psychopharmacology* (Berlin),142 (3), 295-301.

Dumont GJ, Verkes RJ. (2006). **A review of acute effects of 3,4-methylenedioxymethamphetamine in healthy volunteers.** *Journal of Psychopharmacology*, 20 (2), 176-87.

Egashira, N, Mishima, K., Iwasaki, K., Fujiwara, M. (2002). **Intracerebral microinjections of delta 9-tetrahydrocannabinol: search for the impairment of spatial memory in the eight-arm radial maze in rats.** *Brain Research*, 18, 952 (2), 239-245.

Fletcher, J.M., Page, J.B., Francis, D.J., Copeland, K., Naus, M.J., Davis, C.M., Morris, R., Krauskopf, D., Satz, P. (1996). **Cognitive correlates of long-term cannabis use in Costa Rican men.** *Archives of General Psychiatry*, 53, 1051-1057.

Fox, H.C., McLean, A., Turner, J.J.D., Parrott, A.C., Rogers, R., Sahakian, B.J. (2002). **Neuropsychological evidence of a relatively selective profile of temporal dysfunction in drug-free MDMA (“ecstasy”) polydrug users.** *Psychopharmacology*, 162, 203-214.

Ghatan, P.H., Ingvar, M., Eriksson, L., Stone-Elander, S., Serrander, M., Ekberg, K., Wahren, J. (1998). **Cerebral effects of nicotine during cognition in smokers and non-smokers.** *Psychopharmacology*, 136, 179-189.

Ghatan, P.H., Hsieh, J.C., Wirsén-Meurling, A., Wredling, R., Eriksson, L., Stone-Elander, S., Levander, S., Ingvar, M. (1995). **Brain activation induced by the perceptual maze test: a PET study of cognitive performance.** *Neuroimage*, 2, 112-124.

Jacobsen, L.K., Mencl, W.E., Pugh, K.R., Skudlarski, P., Krystal, J.H. (2004). **Preliminary evidence of hippocampal dysfunction in adolescent MDMA**

**("ecstasy") users: possible relationship to neurotoxic effects.**

*Psychopharmacology (Berl)*, 173(3-4):383-90.

Jager, G., de Win, M.M., van der Tweel, I., Schilt, T., Kahn, R.S., van den Brink, W., van Ree, J.M., Ramsey, N.F. (2008). **Assessment of cognitive brain function in ecstasy users and contributions of other drugs of abuse: results from an FMRI study.** *Neuropsychopharmacology*. 33(2):247-58.

Kanayama, G., Rogowska, J., Pope, H.G., Gruber, S., Yurgelun-Todd, D. (2004). **Spatial working memory in heavy cannabis users: a functional magnetic resonance imaging study.** *Psychopharmacology*, 176, 239-247.

Karageorgiou, J., Dietrich, M.S., Charboneau, E.J., Woodward, N.D., Blackford, J.U., Salomon, R.M., Cowan, R.L. (2009). **Prior MDMA (Ecstasy) use is associated with increased basal ganglia-thalamocortical circuit activation during motor task performance in humans: An fMRI study.** *Neuroimage*. 2009 Mar 2.

Liguori, A., Gatto, C.P., Jarrett, D.B. (2002). **Separate and combined effects of marijuana and alcohol on equilibrium and simulated driving.** *Psychopharmacology (Berl)*. 163 (3-4), 399-405.

Liu X, Matochik JA, Cadet JL, London ED (1998). **Smaller volume of prefrontal lobe in polysubstance abusers: a magnetic resonance imaging study.** *Neuropsychopharmacology*, 18, 243-252.

Mishima, K., Egashira, N., Matsumoto, Y., Iwasaki, K., Fujiwara, M. (2002). **Involvement of reduced acetylcholine release in Delta9-tetrahydrocannabinol-induced impairment of spatial memory in the 8-arm radial maze.** *Life Sciences*, 72 (4-5), 397-407

Morgan, M.J. (1998). **Recreational use of 'Ecstasy' (MDMA) is associated with elevated impulsivity.** *Neuropsychopharmacology*, 19, 252-264.

Moeller, F.G., Steinberg, J.L., Dougherty, D.M., Narayana, P.A., Kramer, L.A., Renshaw, P.F. (2004). **Functional MRI study of working memory in MDMA users.** *Psychopharmacology (Berl)*, 177(1-2):185-94.

O'Leary, D.S., Block, R.I., Koeppe, J.A., Flaum, M., Schultz, S.K., Andreasen, N.C., Ponto, L.B., Watkins, G.L., Hurtig, R.R., Hichwa, R.D. (2002). **Effects of smoking marijuana on brain perfusion and cognition.** *Neuropsychopharmacology*, 26(6), 802-816.

O'Leary, D.S., Block, R.I., Flaum, M., Schultz, S.K., Boles Ponto, L.L., Watkins, G.L., Hurtig, R.R., Andreasen, N.C., Hichwa, R.D. (2000). **Acute marijuana effects on rCBF and cognition: a PET study.** *Neuroreport*, 11(17), 3835-3841.

Pardo, J.V., Pardo, P.J., Janer, K.W., Raichle, M.E. (1990). **The anterior cingulate cortex mediates processing selection in the Stroop attentional**

**conflict paradigm.** *Proceedings of the National Academy of Science USA*, 87,  
256-259.

Posner, M.I. (1990). **The attention system of the human brain.** *Annual Review  
of Neuroscience*, 13, 25-42.

Pope, H.G., Jr, Yurgelum-Todd, D.A. (1996). **The residual cognitive effects of  
heavy marijuana use in college students.** *JAMA*, 275, 521-527.

Pope, H.G. Jr., Gruber, A.J., Hudson, J.I., Huestis, M.A., Yurgelum-Todd, D.A.  
(2001). **Neuropsychological performance in long-term cannabis users.**  
*Archives of General Psychiatry*, 58, 909-915.

Ramaekers, J.G., Berghaus, G., van Laar, M., Drummer, O.H. (2004). **Dose  
related risk of motor vehicle crashes after cannabis use.** *Drug and Alcohol  
Dependence*, 73, 109-119.

Ricaurte, G.A., Yuan, J., Hatzidimitriou, G., Cord, B.J., McCann, U.D. (2002).  
**Severe dopaminergic neurotoxicity in primates after a common recreational  
dose regimen of MDMA ("ecstasy").** *Science*, 297 (5590), 2260-2263.

Rogers, R.D., Everitt, B.J., Baldacchino, A., Blackshaw, A.J., Swainson, R.,  
Wynne, K., Baker, N.B., Hunter, J., Carthy, T., Booker, E., London, M., Deakin,  
J.F.W., Sahakian, B.J., Robbins, T.W. (1999a). **Dissociable deficits in the  
decision-making cognition of chronic amphetamine abusers, opiate abusers,  
patients with focal damage to prefrontal cortex, and tryptophan-depleted**

**normal volunteers: evidence for monoaminergic mechanisms.**

*Neuropsychopharmacology*, 20, 322-339.

Rogers, R.D., Owen, A.M., Middleton, H.C., Williams, E.J., Pickard, J.D., Sahakian, B.J., Robbins, T.W. (1999b). **Choosing between small, likely rewards and large unlikely rewards activates inferior and orbital prefrontal**

**cortex.** *The Journal of Neuroscience*, 20 (19), 9029-9038.

Ronen A, Gershon P, Drobiner H, Rabinovich A, Bar-Hamburger R, Mechoulam R, Cassuto Y, Shinar D. (2008). **Effects of THC on driving performance, physiological state and subjective feelings relative to alcohol.** *Accid Anal*

*Prev*, 40(3):926-34.

Stoduto, G., Vingilis, E., Kapur, B.M., Sheu, W.J., McLellan, B.A., Liban, C.B. (1993). **Alcohol and drug use among motor-vehicle collision victims admitted to a regional trauma unit- demographic, injury, and crash**

**characteristics.** *Accident Analysis Preview*, 25, 411-420.

Soderstrom, C.A., Dischinger, P.C., Kerns, T.J., Trifillis, A.L. (1995). **Marijuana and other drug use among automobile and motorcycle drivers**

**treated at a trauma center.** *Accident Analysis Preview*, 27, 131-135.

Solowij, N., Stephens, R.S., Roffman, R.A., Babor, T., Kadden, R., Miller, M., Christiansen, K., McRee, B., Vendetti, J. (2002). **Cognitive functioning of**

**long-term heavy cannabis users seeking treatment.** *JAMA* 287, 1123-1131.

Valdes, I.H., Steinberg, J.L., Narayana, P.A., Kramer, L.A., Dougherty, D.M., Swann, A.C., Barratt, E.S., Moeller, F.G. (2006). **Impulsivity and BOLD fMRI activation in MDMA users and healthy control subjects.** *Psychiatry Research*, 147 (2-3):239-42.

Weinstein, A., Brickner, O., Lerman, H., Gremland, M., Bloch, M., Lester, H., Freedman, N., Mechoulam, R., Bar-Hamburger, R., Chisin, R., Even-Sapir, E. (2007). **Brain imaging study of the acute effects of  $\Delta$ -9 THC on attention and motor coordination in regular users of marijuana.** *Psychopharmacology* 196(1): 119-131.

Weinstein, A., Brickner, O., Lerman, H., Gremland, M., Bloch, M., Lester, H., Chisin, R., Sarne, Y., Mechoulam, R., Bar-Hamburger, R., Freedman, N., Even-Sapir, E. (2008). **A study investigating the acute dose-response effects of 13mg and 17mg  $\Delta$  9-THC on cognitive-motor skills, subjective and autonomic measures in regular users of marijuana.** *Journal of Psychopharmacology*, 22(4), 323-333.

Wright, A., Terry, P. (2002). **Modulation of the effects of alcohol on driving-related psychomotor skills by chronic exposure to cannabis** *Psychopharmacology (Berl)*. 160 (2) 213-219.

## **פרויקט למניעה וטיפול בשימוש בסמים ואלכוהול במכללה האקדמית תל-חי**

פרופ' אלי לונטל ותמר אברג'יל – המכללה האקדמית תל-חי

### **רקע**

מחקרים אפידמיולוגיים שבצעה הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול (2003) מצאו כי כשליש מהסטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה בישראל דיווחו על שימוש בסמים לפחות פעם אחת בשנה האחרונה (בעיקר חשיש\מריחואנה). בנוסף, מחקרים אלה מצביעים על כך שלרוב הסטודנטים דעות מתירניות לגבי שימוש בסמים.

מחקרים רבים בעולם (1,2,3,4) ומחקרי הרשות בארץ (5) מציבים את אוכלוסיית הסטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה כאוכלוסייה בסיכון גבוה לשימוש בסמים ואלכוהול. בעולם הרחב במיוחד בארה"ב, אירופה ואוסטרליה מופעלות תוכניות רבות להתערבות בנושא זה בקרב סטודנטים. תוכניות אלה בדרך כלל מבוססות על עבודת מניעה והסברה ועל מתן טיפול לסטודנטים הזקוקים לכך.

מידע זה ביחס לשימוש בסמים בקרב סטודנטים בישראל כמו גם עמדותיהם המתירניות הוביל אותנו לנסות ולפתח תוכנית התערבות במכללה האקדמית תל-חי. התוכנית פועלת בשלושה מישורים: פעילויות הסברה ומניעה בכלל הקמפוס, מתן טיפול לסטודנטים הפונים לקבלת סיוע וליווי של מחקר מעקב לבדיקת יעילות הפרויקט. הפרויקט יצא לדרך בשנת הלימודים 2007/2008 והתאפשר בזכות תמיכתה של קרן רש"י ובזכות פתיחותה של הנהלת המכללה.

## **המקום: המכללה האקדמית תל-חי**

המכללה האקדמית תל חי החלה לפעול כמוסד אקדמי עצמאי בהיתר המועצה להשכלה גבוהה בשנת תשנ"ד, בתוך הקמפוס של המכללה האזורית תל חי. בשנת תשנ"ז הוכרה המכללה האקדמית על ידי המועצה להשכלה גבוהה כמוסד עצמאי להשכלה גבוהה הרשאי להעניק תואר ראשון. בתשס"ח גם קיבלה אישור לשלוש תוכניות לתואר שני. כיום מתקיימים במכללה לימודים באחד עשרה חוגים אקדמיים ושלל תוכניות לימוד לא אקדמיות. בנוסף לאחד עשרה החוגים האקדמיים, המכללה האקדמית כוללת בתוכה מכינות קדם אקדמיות, מכון לאומנויות, חטיבה ללימודי חוץ, בית ספר לנערים מחוננים, ועוד. כל אלה ביחד עם המכללה הטכנולוגית להנדסאים יוצרים קמפוס עשיר ותוסס עם כ- 4,000 לומדים, ובו פעילות ערה וענפה של אירועי אמנות, תערוכות, כנסים וימי עיון, הרצאות אורח ומפגשים עם אנשי אקדמיה. במכללה האקדמית חזרי מחשבים מתקדמים, מעבדות משוכללות, מעונות סטודנטים קרובים ונוחים, ספרייה עשירה ומתקדמת, קפטריות וחנות לצרכי לימוד.

### **מסלולים לתואר שני:**

- M.Sc בביוטכנולוגיה - מסלול עם תזה
- M.Sc בביוטכנולוגיה - מסלול ללא תזה
- M.A בעבודה סוציאלית - מסלול ללא תזה

בפקולטה למדעים וטכנולוגיה לומדים לתואר B.Sc בחמישה חוגים:

- ביוטכנולוגיה
- מדעי הסביבה
- מדעי התזונה
- מדעי המזון
- מדעי המחשב

בפקולטה למדעי החברה לומדים לתואר B.A בשישה חוגים:

- עבודה סוציאלית

- חינוך
- כלכלה וניהול
- לימודים רב תחומיים
- פסיכולוגיה
- שרותי אנוש

מסלולים נוספים המתקיימים במכללה:

- מכינות קדם אקדמיות
- מכון לאומנויות
- לימודי חוץ
- המרכז להכשרת מטפלים - דרמה תרפיה, תרפיה באומנות
- פרה- וטרינריה
- רפואה טבעית
- המכללה הטכנולוגית להנדסאים

### **מטרות הפרויקט**

1. לבצע פעילויות מניעה והסברה רחבות היקף במכללה.
2. לערב את הסטודנטים והסגל במכללה בפרויקט.
3. לספק שירותי טיפול ויעוץ לסטודנטים הזקוקים לכך.
4. ללוות את הפרויקט במחקר מעקב.

### **מבנה הפרויקט**

את הפרויקט מלווה ומנחה וועדת היגוי המורכבת מנציגי סגל המכללה, נציגי קרן רש"י, נציגי הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול, נציגי אגודת הסטודנטים, הראש האקדמי של הפרויקט ורכזת הפרויקט. את עבודת הפרויקט מלווה יועץ סטטיסטי. לפרויקט מונתה רכזת, עובדת סוציאלית מוסמכת לטיפול בהתמכרויות האחראית על הפעלתו השוטפת.

### **פעילויות הפרויקט 2007-2008**

- גיוס רכזת מתאימה לפרויקט.

- בניית צוות היגוי לפרויקט.
- צוות ההיגוי מנסח תוכנית התערבות ראשונית.
- פרסום הפרויקט במכללה ובניית אמון.
- ביצוע סקר נתוני בסיס בקרב סטודנטים שנה א' וג'.
- פעילויות מניעה: הקרנת הסרט "אבודים לרגע" ודיון לאחרי (השתתפו כ-300 סטודנטים).
- שני סטודנטים פנו וטופלו במהלך השנה.
- ועדת ההיגוי מקבלת את נתוני הסקר וממקדת תוכנית פעולה לשנה השנייה.

## פעילויות הפרויקט 2008-2009

- הקרנת הסרט אבודים לרגע ודיון לאחרי (השתתפו כ-400 סטודנטים).
- ביצוע סקר בסיס נוסף בקרב סטודנטים שנה א' וג'.
- גיוס סטודנטים לפעילות.
- ביצוע קבוצות סיעור מוחות עם הסטודנטים שנבחרו.
- הסטודנטים בונים מצגת ומתכננים פעילויות בקמפוס.
- הסטודנטים נכנסים לכיתות במכללה מציגים את המצגת , מסבירים על הפרויקט ומנהלים דיונים עם הסטודנטים.
- פרסום הפרויקט במכללה בכרזות ופעילויות נוספות.
- הקרנה ודיון על הסרט טראפיק.
- טיפול ב-4 סטודנטים.
- ארגון כנס ארצי בנושא צעירים סמים ואלכוהול שיתקיים במכללה בנובמבר 2009.

## הסקר

בהמשך תוצג טבלא המציגה את נתונים מהסקרים שנערכו במכללה האקדמית תל- חי בהשוואה לנתוני הסקר הארצי שערכה הרשות למלחמה בסמים. לפני הצגת הטבלא יש להבהיר מספר נקודות: הסקר הארצי והסקר בתל- חי השתמש בכלי מחקר (שאלון) זהה שהועבר בכיתות הלימוד. הסקר בת-חי נערך 5 עד 6 שנים לאחר הכנס הארצי. לגבי תל-חי אלה נתוני בסיס בלבד ללא בחינת השפעת הפרויקט. השפעה של הפרויקט יהיה ניתן לבדוק רק בתום שנת הלימודים 2009-2010.

## ממצאי הסקר הראשוני (נתונים מצומצמים)

| משתנה                               | דרוג         | סקר תל-חי<br>2007-2008 | סקר תל-חי<br>2008-2009 | סקר ארצי<br>הרשות למלחמה בסמים<br>7000 =N |
|-------------------------------------|--------------|------------------------|------------------------|---|
| נזק נתפס של שימוש חד פעמי במריחואנה | רב           | 27.5%                  | 24.4%                  | 30.5%                                     |
|                                     | מועט         | 39.9%                  | 40.1%                  | 28.9%                                     |
|                                     | בכלל לא      | 28.9%                  | 28.6%                  | 28.5%                                     |
|                                     | הנאה בלבד    | 3.6%                   | 5.9%                   | 12.2%                                     |
| נכונות להתנסות בשימוש במריחואנה     | כן           | 28.6%                  | 35.4%                  | 29.5%                                     |
|                                     | אולי         | 16.9%                  | 15.7%                  | 17.1%                                     |
|                                     | לא           | 54.5%                  | 48.8%                  | 53.4%                                     |
| שימוש במריחואנה                     | קבוע         | 2.4%                   | 4.4%                   | 6.2%                                      |
|                                     | לפעמים       | 22.2%                  | 22%                    | 21.7%                                     |
|                                     | אף פעם       | 56.9%                  | 55.1%                  | 61.7%                                     |
|                                     | השתמשתי בעבר | 18.5%                  | 18.5%                  | 10.4%                                     |
| שימוש בסמים אחרים                   | קבוע         | 2%                     | 3.2%                   | 6.6%                                      |
|                                     | לפעמים       | 23%                    | 22%                    | 18.6%                                     |
|                                     | אף פעם       | 61.2%                  | 56.1%                  | 65%                                       |
|                                     | השתמשתי בעבר | 13.8%                  | 17%                    | 10.4%                                     |
| נהיגה תחת השפעה                     | אלכוהול      | 28.5%                  | 26%                    | 23.3%                                     |
|                                     | סמים אחרים   | 5.4%                   | 4.1%                   | 8.2%                                      |
|                                     | אלכוהול ואחר | 5.7%                   | 9%                     |   |
|                                     | לא           | 58.1%                  | 55.1%                  | 65.1%                                     |

### מסקנות ראשוניות וכיוונים עתידיים

סטודנטים בתל-חי מדווחים על שימוש נוכחי בסמים בדומה ואף פחות מהסקר הארצי . יחד עם זאת דעותיהם בקשר לשימוש בסמים מתירניות יותר. רוב הסטודנטים כ- 75% מדווחים כי אינם משתמשים בסמים לא חוקיים. חשוב לציין כי כשליש מהסטודנטים מדווחים כי נהגו לפזר ות פעם אחת תחת השפעה (בעיקר אלכוהול). לפיכך חשוב להבהיר לסטודנטים את הנזק שיש לשימוש בכלל ולנהיגה תחת השפעה בפרט ; לחזק את קולו של הרוב הדומם שאינו משתמש ; לנסות להביא יותר סטודנטים לטיפול וייעוץ ולהמשיך את פעילות המניעה וההסברה בקרב סטודנטים באמצעות סטודנטי ם פעילים . בנוסף, בסוף שנת הלימודים הנוכחית יועבר הסקר בפעם השלישית כדי לאפשר ניתוח מסוים של יעילות הפרויקט.

### ביבליוגרפיה

1. Mohler-Kuo, M., Lee, J. E., & Wechsler, H. (2003). **Trends in marijuana and other illicit drug use among college students: Results from 4 Harvard School of Public Health College Alcohol Study surveys: 1993-2001.** *Journal of American College Health, 52*, 17-24.
2. Gledhill-Hoyt, J., Lee, H., Strote, J., & Wechsler, H. (2000). **Increased use of marijuana and other illicit drugs at US colleges in the 1990s: Results of three national surveys.** *Addiction, 95*, 1655-1667.
3. NSDUH measures the nonmedical use of prescription-type pain relievers, sedatives, stimulants, or tranquilizers. Nonmedical use is defined as the use of prescription-type drugs not prescribed for the respondent by a physician or used only for the experience or feeling they caused. Nonmedical use of any prescription-type pain reliever, sedative, stimulant, or tranquilizer does not include use of over-the-counter drugs.
4. National estimates for persons aged 18 to 22 who used illicit drugs in their lifetime or during the past year were similar for 2002, 2003, and 2004. The 2002, 2003, and 2004 NSDUH data were combined to increase the sample size.

5. רחל בר המבורגר (עורכת), 2003, סקר עמדות ושימוש בחומרים פסיכו- אקטיביים בקרב סטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה בארץ , הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול , ירושלים.

## **הקנבים והשפעותיו**

**מר אילן גבאי, עו"ס – מטפל פרטני, זוגי ומשפחתי**  
התמחות בטיפול בנוער בגיל ההתבגרות, כולל נפגעי סמים

מען: כורזים 3א' תל-אביב 69185 טלפקס- 03 - 6481226 e-mail: ilangaby@netvision.net.il  
חדרי טיפול בת"א ורחובות

### **התרשמויות ומסקנות מטיפול בנוער משתמש**

**תוכן העניינים:**

#### **(א) הקדמה -**

1. שני צדדיו של עלה הקנבים – גרסת "השטח" מול גרסת "הממסד".
2. למה הנוער מעדיף להשתמש דווקא בקנבים.
3. הקושי לזהות את המשתמש בקנבים ואת אופי השפעת החומר עליו.
4. השפעותיו של הקנבים – הנחות יסוד הנדרשות לבדיקה מחודשת.

#### **(ב) האפיונים והנזקים הייחודיים אצל צרכני הקנבים.**

1. הקנבים כבולם התפתחות רגשית – המעבר הסמוי של המשתמש מרגשות להרגשות.

2. **הקנביס כיוצר פגיעה משמעותית בבניית הזהות – התגבשותה של "זהות תיפקודית" כאלטרנטיבה מסוכנת לעיצוב "זהות אישיותית".**
3. **השימוש בקנביס כמסייע בבניית "תבנית מחשבה מגוננת" –**  
ממשתמש בגראס ל"גראסולוג" אידיאולוגי.
4. **ההצדקות ה"מוסריות" לשימוש בחומר –** הקנביס כמפתח מבנה תודעתי המאפשר **הגשמה פונקציונאלית וסלקטיבית של אידיאות וערכים.**

## **חלק א' - הקדמה**

### **1. שני צדדיו של עלה הקנביס- גרסת ה"שטח" מול גרסת "הממסד".**

הקנביס (שם כולל לכלל תוצרי הצמח – גראס, מריחואנה, חשיש וכו') הוא אחד החומרים הפסיכו אקטיביים השנויים ביותר במחלוקת. לממסד יש היסטוריה עשירה של התייחסות שלילית לגביו : מהצגת נתונים מדעיים אובייקטיביים על נזקיו ועד לדמוניזציה תעמולתית.

למול הממסד קיים ציבור של משתמשים ומצדדים , להם יש תפיסה סותרת . הם חווים ו מגדירים את הקנביס כחומר עם נזק מועט מאוד מהבחינה הגופנית הנפשית והתפקודית . הם מתארים את הקנביס כחומר לגיטימי המסייע לפרט בתחומים שונים כמו בתחומי הרגיעה , החשיבה והתפקוד . הם מזהים את הקנביס כחומר בעל תועלות רבות.

בתוך מלחמת הגרסאות העקשנית נשארה עומדת ותלויה שאלת האמת:  
**באיזו מידה הקנביס הוא סם מזיק ? ובהנחה שהוא אכן מזיק - מהו התחום הניזוק ביותר , והאם הנזק הוא משמעותי או זניח ?**

כמטפל העוסק בתחום חשתי מבולבל מאוד עקב הפער בין הגרסה של "הממסד" לבין גרסת "השטח".

החלטתי לעשות מעקב בלתי אמצעי אותו קיימתי במהלך כחמש שנים. השתמשתי ברשימותיי ובאבחוני מתוך מפגשים עם מטופלים המשתמשים בקנביס. שאלתי שאלות וערכתי רישומים רבים כדי לתעד את חוויותיי. זיהיתי תופעות פסיכולוגיות ואוסף התנהגויות המאפיינות את צרכני הקנביס.

נעזרתי בהשוואות שערכתי בין התהליכים והתוצאות של טיפול בנוער משתמש לבין אלה של טיפול בנוער שאינו משתמש. השוואות אלה עזרו לי לבסס את מסקנותיי. גיבשתי הבנה ותפיסה מעמיקים יותר על חומרת הבעיה בשימוש ובהתמכרות לקנביס.

אני מצטרף להתנגדותו הנחרצת של הממסד לחומר הזה, אבל עם הדגשים אחרים. הצורך הממסדי לשלול את הקנביס מובן לי ומוצדק בעיני. חלק מהאיום שחש הממסד נובע מכך שצרכני הקנביס משתמשים בו כסמל וככלי לדחיית התרבות הנורמטיבית. הקנביס מעניק להם יכולת מסוימת להתעלם מחלק מהמוסכמות החברתיות. חלקם מפתחים מרקם חדש של התייחסות וחשיבה להיבטים של המציאות. מרקם ההתייחסות החדש - בחלקו הוא יצירתי ושונה, ובחלקו פנטזיוני ואולי גם הזוי. הקלות שבה יכול צרכן הקנביס לסתור ולהתנגד לנורמטיבי ולקיים, בצדק או שלא בצדק, מאיים על הממסד וגורם לו לייצר התנגדות רחבה. לפי הבנתי המערכת שמה, בלית ברירה, דגש רב על הטיעונים המשניים. הטיעונים המרכזיים והחשובים יותר בנוגע לנזקי הקנביס – הם סמויים, קשים להגדרה וחמקמקים.

## 2. למה הנוער מעדיף להשתמש דווקא בקנביס?

רוב הסיבות לשימוש הן בעלות אופי שונה מהמקובל לחשוב. חלק נכבד מהנוער משתמש בקנביס באופן לא מודע לצרכי ריפוי עצמי (Self medication). הסיבה העיקרית לשימוש המתמשך אינה נובעת מהמשאלה לברוא מציאות אחרת או לברוח למציאות אחרת. לרוב הם מכירים בכך שהיכולת שלהם לשנות את המציאות היא נמוכה ביותר. הם מכירים בעוצמתה של תרבות העל. הם משלימים לפעמים בלית ברירה עם אורח החיים הנורמטיבי בו הם נתונים. הם בעיקר רוצים להפיג מתוכו מרכיבים מסוימים שגורמים למועקה - בייחוד את מרכיבי המתח והלחץ.

זהו נוער שברובו ויתר על הרצון "לבעוט" או למרוד באופן גלוי באורח חייו. נהפוך הוא. הוא רוצה להסתגל אליו עם פחות כאבים. לפעמים הוא רוצה לשמר את מעמדו או דימויו כ"ילד הטוב", הבן הטוב, התלמיד הטוב, העובד הטוב.

**הוא רוצה לרפא את חוסר יכולתו להירגע.** הוא רק רוצה "להפיג" את המצוקה הנפשית שמתלווה למצב הזה- וכאן בא לעזרתו הקנביס. החומר יוצר לו הקלה נפשית משמעותית, ובמקביל- מאפשר לו להמשיך ולתפקד. הוא מאפשר לו לקיים באופן חשאי את המרד – "המרד השקט", "המרד הסמוי".

המשתמש חש כמי שיוצר שונות , נבדלות, נפרדות מאורח החיים בו הוא שרוי - תוך שהוא יכול לדלג על מרכיבים רבים של עימות חזיתי . על פני השטח הוא נצפה לרוב כמתפקד רגיל , אך בתחושתו הוא לא . הוא מתבשם בזרם תודעתי שונה ובכך הוא מאשר לעצמו את ה תנגדותו ונבדלותו מדרכה הנורמטיבית של תרבות העל. הוא מניף את נס המרד בהיחבא , לא בראש חוצות - אלא מתחת לשולחן. הוא בעצם מקיים מרד סימבולי , המכיל בנוסף לכך "כבונוס שמן"- הקלות נפשיות ורגשיות.

מאוד מאפיין את הנוער המשתמש בקנביס להתנגד באופן נחרץ לתרופות שהממסד מספק להתמודדות עם מצבים נפשיים בעייתיים. הנוער מעדיף את הקנביס כחומר פסיכו אקטיבי "טיפולי" על פני שימוש בתרופות בפיקוח ממסדי.

הנוער המשתמש נוטה לא לזהות את הנזק שנגרם עקב השימוש בקנביס. הוא מנסה לשכנע את עצמו ואתו שהוא משתמש בחומר "טבעי" ו"אורגאני" שאינו גורם לנזקים.

הפולקלור של המשתמשים מבטל כמעט לחלוטין את תקפותו ומהימנותו של העולם המחקרי בנוגע לקנביס , ומתייחס אליו כגוף לא אובייקטיבי , בלתי אמין , תועמלני ואינטרסנטי . את הנזקים הוא נוהג לייחס דווקא ל"חומרים הכימיים"- כלומר לתרופות המסופקות ע"י נציגי הממסד.

הנוער עושה מאמץ גדול לנרמל את הקנביס בעיני ינו ולהפוך אותו ללגיטימי . כפי שציינתי , לנוער שמתיר לעצמו שימוש בקנביס , יש התנגדות עצומה לחומר תרופתי טיפולי שמסופק ע "י הממסד . זה נראה לא מובן בתחילה , אולם במחשבה שנייה זה די ברור : הנוער בעצם חוסך מעצמו את הצורך להיות מבוקר וחשוף לנציגי התרבות הממסדית: רופאים, פסיכיאטרים וכו'. הוא מעודד מכך שמצא את הדרך לדאוג לעצמו ולהסתדר "לבד", מבלי להיסמך ומבלי לתת דין וחשבון לשום גורם מעולם המבוגרים . מבחינתו כל דיאלוג, כל תלות מתפרשים ככניעה לממסד הנורמטיבי ודרכו, דבר שאינו מקובל עליו.

רוב התרופות , נוגדי החרדה והדיכאון מסוג הפרוזק (SSRI), מטפלות רק ברכיבי הדיכאון והחרדה . הם מאפשרות לנפש להתמודד ביתר אפקטיביות עם קשיי החיים , ואינן יוצרות באופן ישיר אפקטים נפשיים נוספים . לעומתם - השימוש בקנביס כולל מרכיבי השפעה נוספים כגון : יצירת רגיעה, הנאה (ה"סטלה"), בניית תבנית מחשבה מגוננת, חידוד חושים מסוימים ועוד. אלו אלמנטים שהנוער לא רוצה לוותר עליהם.

אמנם תוצרי הקנביס מסייעים במובן מסוים ליכולת לתפקד , אך לרוע המזל הם גם יוצרים נזק לא מבוטל . הם בונים מבנה נפשי שאינו אוטנטי ובעל פגמים התפתחותיים רבים (פירוט בהמשך).

### **3. הקושי לזהות את המשתמש בקנביס ואת אופי השפעות החומר עליו.**

קיים קושי רב לאבחן שאכן מדובר בצרכן קנביס , וכן קשה לאבחן את אופי השפעתו של הסם עליו . ההורים והחברה מצפים לזהות אצל המשתמש אוסף סממנים בולט ומשמעותי כפי שהוא מוצג אצל צרכני ההרואין, או כפי שהוא משתקף במדיה התקשורתית או הקולנועית.

למעשה **הנוער מסוגל למחוק ולהעלים את סימני הזיהוי הפיזיים וההתנהגותיים שיוצר הקנביס** . לעיתים דווקא כשהם תחת השפעת החומר, הם נראים יותר סבלניים, מקשיבים, רהוטים, רגועים, מתייחסים, נורמטיביים. זה מטעה את ההורים והחברה לחשוב שמדובר על מצב נורמאלי וחיובי. זה מקשה לזהות את המשתמש ואת הנזק שנגרם לו. הקושי לזהות נובע בעיקר מהיכולת של המשתמשים להציג התנהגות רגילה , להציג "נורמאליות" בעודם תחת השפעת החומר.

המשתמש בקנביס הוא לרוב בעל יכולת להתנהלות סבירה לחלוטין. הנזק שנגרם הוא פנימי, אך החזות בדרך כלל נשארת נורמאלית ורגילה.

הוא יכול לתפעל מצבים חברתיים וטכניים , כמו לנהל שיחה באופן שתשמע רגילה לגמרי . כמו כן הוא יכול להשתתף או לקיים טקסים חברתיים נורמטיביים, מבלי שהסביבה תוכל לזהות דבר.

יש צורך בהכר ות אינטימית מעמיקה יותר , ובמפגש עם מישורים נוספים בתודעתו או התנהגותו כדי לזהות שמדובר בשימוש בקנביס.

**לחלק גדול מצרכני הקנביס קיימת יכולת בולטת לשנות אסטרטגיות וגישות בהתאם להחלטה מודעת** . יש להם את היכולת **לגמישות בעמדות** ובדפוסי התנהגות. גמישות זו מהווה בשבילם אסטרטגיה הישרדותית.

הגמישות יכולה לבוא לידי ביטוי במעברים בין אופני התנהגות שונים : מתוקפנות לוותרנות , מאמפטיה להתעלמות, מפתיינות מתוקה ועד לדחייה אקטיבית או פסיבית רועמת וכו' . המעברים יכולים להיות מתונים או קיצוניים בהתאם לאופיו וכישוריו של הצרכן. מכל מקום, הוא מפגין עמידה מוצקה אחרי כל גישה שהוא נוקט בה ברגע נתון.

תחושת השלמות שמקרין הצרכן עם כל אמירה ועם כל גישה- מתעתעת במתבונן. היא נותנת תחושה של אמת פסיכולוגית והתנהגותית צרופה - ולא כך הוא. העמידות הגבוהה ותחושת השלמות שמציג המשתמש מבלבלת את ההורים ואת החברה . הורים לפעמים עסוקים בשאלה כיצד הוא יכול רגע אחד להפגין כזאת התייחסות רגישה ומזדהה עם אלה שמסביבו, ורגע אחר להיות תוקפני וליצור חוויית איום בולטת על סביבתו.

ההורים בטעות מייחסים התנהגות זו לא להשפעת הסם , אלא לאחד מהסממנים הקיצוניים והבלתי שגרתיים המאפיינים את תקופת ההתבגרות.

#### **4. השפעת הקנביס- הנחות יסוד הנדרשות לבחינה מחודשת.**

התפיסה הממסדית שגורסת שהגראס פוגע כמעט בכל התפקודים ושהוא גורם רק נזק - אינה מדויקת. אין לי ספק, באופן חד משמעי, שהשימוש בגראס יוצר נזק גדול. אבל כדי להבין באופן מעמיק יותר את אופי הנזק, את אופי השפעותיו של הקנביס והסיבות לשימוש בו על ידי הנוער - עלינו לאתגר מחדש את הנחות היסוד שלנו ביחס לחומר הפסיכו-אקטיבי הבעייתי הזה.

ישנה הנחת יסוד מקובלת שגורסת שהשימוש בקנביס פוגע בלמידה וגורם לירידה בהישגים. הנחה זו אינה מדויקת לגבי חלק מהנוער, ובמקרים מסוימים אף לא נכונה. חלק מהצרכנים למדו איך להשתמש בהשפעת הקנביס כדי לשפר ולהעמיק את יכולת הלמידה שלהם עם תוצאות מוכחות: השתתפות רבה יותר בכיתה, שיפור בציונים וכו'. חלקם מדווחים על יכולת משופרת - לבחון סוגיות, לאבחן ולהגדיר מצבים, ואף להתמודד איתם ביתר אפקטיביות. הם מספרים על האפשרות שנוצרת להתבונן בנושא מוכר או בעייתי מזוויות חדשות שלא חשבו עליהן קודם. חלקם מדווחים על היכולת לנטרל חלק מהרעשים שהפריעו להם לבחון נושא ובכך להעמיק את חקירתם בו.

אין ספק שאופיו המורכב והמתעתע של הקנביס וההשפעה ות שהוא יוצר - דורשים מבט מעמיק יותר וברזולוציה גבוהה יותר. כך נוכל להבהיר טוב יותר לעצמנו את מרכיבי הזירה החשובים ולתקשר ממקום אפקטיבי יותר עם הנוער והנוער המשתמש. אמירות חד כיווניות העוסקות בגינוי גורף וחסר דיוק של החומר הזה, פוגמות באמינותנו וביכולת שלנו ליצור השפעה.

מכל מקום, קיים קושי רב בתיאור מדויק של השפעות והנזקים שיוצר הקנביס. אני אעשה כמיטב יכולתי כדי להעביר את הידע החמקמק שצברתי בתחום זה.

#### **חלק ב' - האפיונים והנזקים אצל צרכני הקנביס.**

##### **1. הקנביס כבולם ההתפתחות הרגשית - המעבר הסמוי של המשתמש מרגשות להרגשות.**

לדעתי הנזק המשמעותי ביותר של הקנביס הוא הנזק הנפשי -

#### **הנזק הפסיכולוגי:**

הקנביס פוגע במישור הרגשי והוא יוצר בשל כך כשל התפתחותי עמוק. למשתמש נוצר סוג של דיסטאנס - ריחוק רגשי מעצמו ומהסביבה.

החומר מעין עוטף את הרגשות ומבודד אותם. הוא אינו גורם בד"כ לנתק רגשי מוחלט, אך הוא יוצר מרחק מספיק שמתחיל לפגום ביכולת האוטנטית האמיתית של המשתמש - להרגיש ולהתפתח רגשית.

השוואה בין תוצאות טיפול של נער שאינו משתמש או שסיים לחלוטין את השימוש לבין תוצאות של טיפול בנוער משתמש בקנביס או שעבר לשימוש מזדמן בחומר - מראה מסקנות ברורות:

**אצל צרכני הקנביס, למרות התהליך הטיפולי – לא נוצר כל שינוי במישור הרגשי.**

הקומפלקס הרגשי נשאר עם אותם דילמות. לא נוצר שחרור של מטען נפשי. לא נוצר שינוי אמיתי בנפשו של הנער. הרכיבים הבעייתיים קבלו אולי שינוי קוסמטי, אך בסיס המועקה והלחץ נשאר נטוע במקומו.

במישור הטיפולי קורה דבר מעניין - נוצרת הסתגלות שקרית "יעילה" ואפקטיבית לזירה הטיפולית. המשתמשים לומדים מהר את ה"שפה" המתבקשת, והם מוכרים את התשובות או ההתייחסויות שנראים להם כמתבקשים מהמצב. במקום ההתפתחות הנפשית המצופה, חלקם פתחו מנגנוני הגנה משוכללים יותר הנשענים על השפעת הקנביס על הנפש. אני מוכרח לציין שלחלקם נוצרה התבוננות שכלית ומושגית רחבה יותר על המציאות. זאת אומרת שמרכיבים מסוימים בתחום החשיבתי אינם בהכרח נפגמים בהשפעת החומר. לפעמים נעשה שכלול מסוים של היכולת להתמודד ולשרוד במצב נתון. לפעמים נעשתה הפעלה מורכבת יותר ובדרך כלל מניפולטיבית יותר של המשתנים והדמויות איתם הם באים במגע. אך במישור הנפשי והרגשי לא השתנה דבר וחצי דבר.

**הקנביס מאפשר נתק רגשי.** הנתק מאפשר לנוער "לתפור" תפיסת מציאות חדשה. מתוך נטרול המימד הרגשי המשתמש נהנה מתפיסת מציאות פחות מבולבלת ופחות דיס הרמונית - אך במחיר כבד. המחיר הוא - **הכחשה מאסיבית** של פרמטרים חשובים הנדרשים להתבגרות תקינה.

הנוער צרכן הקנביס נשען על **ארגון סלקטיבי ותועלתני של מרכיבי המציאות**, תוך שהוא בוחר לאמץ לעצמו כמה מרכיבים ו"לקבור" מרכיבים אחרים.

בעזרת החומר הוא יכול ביתר קלות להתעלם או להתכחש ממרכיבים שמפריעים לו בהרכבת תמונת המציאות הרצויה לו.

עקב הנתק הרגשי נוצר אצל הנוער מעבר לא בריא מחוויה רגשית ומזיהוי של **רגשות**, לחוויה וזיהוי של **הרגשות**. **נוצר כאן מעבר מרגשות להרגשות**. המשתמש מזהה את ההרגשה כרגש. אמנם ההרגשה מכילה אמת פסיכולוגית מסוימת, אך היא מזערית ושטוחה. ההרגשה מהווה סוג של אינדיקציה, אך היא אינה מחוברת ליסודות הנפש. היא אינה ברת חיבור אמיתי למה שאני אוהב לקרוא "מעין הנפש". רק מפגש עם יסודות הנפש, עם "מעין הנפש" - עם האוטנטיות הפנימית יכולה לחולל שינוי התפתחותי אמיתי. שינוי אמיתי לא יכול להתרחש אם אין מפגש אמיתי עם רגש אוטנטי המחובר והנובע ממעין הנפש.

אחת ההטעיות הבולטות ביותר בתחום ההתנהגותי היא **הרושם המוטעה** שנוצר למתבונן בצרכן הקנביס. הוא מזהה אותו כנער בעל רגישות עצומה, רגישות שגורמת לו בדרך כלל לסבל. ואמנם חלקם הם בעלי יכולת לביטוי

עצמי שנראה כביטוי רגשי. הם יכולים להתרגז, לבכות, להיעצב, לדבר בפרוט על הרגשותיהם וכדומה. כך הם יוצרים את הרושם של דמויות בעלי עומק, פגיעות, כאב, מחוברות רגשית וכו'.

מהניסיון הטיפולי גיליתי שלא כך הוא. הקנביס יוצר אשליה של רגישות. כאן היכולת לרגשות לובשת תחפושת של רגישות. **הרגשנות מתפרשת כרגישות** אך למעשה היא סוג של טקטיקה. היכולת לרגשות מאפשרת להם לבכות, להפגין כאב ולהקריין רגישות. יש גרעין של אמת בהתנהגות, אך למעשה זהו בעיקר משחק שמשרת אינטרס. מדובר כאן באפ שרות לעשות שימוש אינסטרומנטאלי ומניפולטיבי ביכולת לרגשות. בעניין הבכי, לדוגמא, יש כאן בדרך כלל יותר הצגה של בכי כדי להשיג רושם מסוים מאשר בכי אמיתי.

ביטוי נוסף להעדר החיבור הרגשי הוא **הנטייה לדיכוטומיה רעיונית** (להקצנה רעיונית דו קוטבית). זוהי הגישה הרעיונית המוקצנת שיש לפעמים למשתמשי הקנביס- גישת "הכל או לא כלום"; או הגשמה מלאה של מרכיב החשוב בעיניהם, או ויתור מוחלט עליו. מעין מוטיבציית - על ולמולה העדר טוטאלי של מוטיבציה. רק העדר של רציפות התפתחותית רגשית - יכול לגרום למצב כזה.

**לדוגמא:** אפשר לשמוע נערים שמדברים על מוטיבציה גבוהה לגיוס איכותי לצבא, לטיס, לסיירות וכדומה. מצד שני, במידה וזה לא יסתייע בידם, יש להם הרהורי כפירה מוחלטים, עד מחשבות על אי- גיוס לצבא בכלל. זה יכול להישמע כסוג של הגיון שנובע מעמדה נפשית ייחודית. בעיני- אני לא מוצא כאן רציפות לוגית א מיתית. ישנו העדר חיבור רציף של הרצייה ליסודות הנפש. אין כאן התפתחות טבעית אמיתית של עמדה מחוברת ורציפה המכילה שילוב תואם של רגש והגיון. יש מן ניתוק רגשי פנימי, שמאפשר בחירה רעיונית מוקצנת ודיכוטומית, מבלי שתהיה יכולת לבדוק את נטיית הנפש האמיתית. זוהי תוצאה של היעדרותו של החיבור הרגשי התקין.

פן נוסף המעודד את השימוש בקנביס, עקב השפעתו הייחודית על תחום הרגש, היא - **אופייה הייחודי של התרבות המערבית** והמקום שהיא נותנת באמת למרכיב הרגשי.

התרבות המערבית נותנת חשיבות רבה להיבטים הנראים ונשמעים רציונאליים ותפקודיים. הדגש זה מונע מאיתנו לאבחן כראוי את הנזק שיוצר הקנביס. נוצרת זיקה בין אופי התרבות המערבית לבין האפקטיביות הבעייתית שיוצר הקנביס. **המיקוד התרבותי שמעניק ערך רב לתפקוד**, או לרושם שיש יכולת לתפקד - מטשטש את יכולתנו לאבחן נכון את השפעת החומר על הנוער.

האלמנט הרגשי אומנם מהווה רכיב חשוב בהתפתחות אך הוא גם מהווה גורם מפריע לתפקוד כשהפרט בדרך כלל עמוס במטען רגשי חורג. החיים שלנו, הפוסט-מודרניים, מכילים המון מרכיבים הלוחצים רגשית וכמעט בלתי פתירים.

הקנבים מסייע להם בכך שהוא מצמצם באופן משמעותי את נוכחותו והשפעתו של האלמנט הרגשי. הקנבים מאפשר לחלק מהנוער לתפקד כרגיל, או להראות כמתפקדים רגיל. הצורך לנטרל אלמנטים רגשיים הגורמים לכאב ולבלבול הופכים את הגראס לחומר אטרקטיבי בעיני הנוער, תוך שהם מתעלמים מהמחירים שהוא גובה. הכשל הרגשי-התפתחותי שנוצר מוסווה, בין היתר, על ידי היכולת של צרכן הקנבים להתנהלות מילולית רצופה כמעט וללא סממנים שיעידו על הבעייתיות שנוצרה. **רציפות ההבעה** והיכולת ליצור מעטה רציונאלי לנאמר- מסווים את האמת ונותנים תחושה של תקינות ובריאות- ולא כך היא.

המשתמש יכול להקרין סוג של יציבות באמירותיו והתנהלותו. היציבות מושגת בעזרת אימוץ של מבנה רעיוני שנבנה בהשפעת החומר (פירוט בהמשך). מבנה רעיוני זה מאפשר למשתמש להקרין מוצקות ורציונאליות. רוב צרכני הקנבים הם בעלי ארגון תודעתי לוגי מוצק אך בעייתי. יש להם יכולת "לדברת" מפותחת והם מיומנים בהצגת תזות שונות ומשונות ב תחומים רבים. יכולת זו מסייעת להם להתמקם, לנהל שיחה, להציג איתנות ולהקרין סוג של נורמטיביות.

המחיר שמשלם צרכן הקנבים בהתפתחותו הרגשית הוא גבוה וסמוי מהעין. חשוב לשים לב לכך.

## **2. הקנבים כיוצר פגיעה משמעותית בבניית הזהות – התגבשותה של "זהות תפקודית"**

### **כאלטרנטיבה מסוכנת לעיצוב "זהות אישיותית".**

למשתמשי הקנבים נוצרת פגיעה משמעותית ביכולת לבנות זהות אמיתית ואוטנטית. כפי שצינתי השימוש בחומר עוטף את המערכת הרגשית, מבודד אותה- ויוצר תחושה כללית של רגיעה. הוא גורם להדחתו של אחד ממורי הדרך המשמעותיים ביותר לחיפוש הזהות ולבניית הזהות- **המרכיב הרגשי**. המשתמש מתקשה לזהות מהו הדבר הנכון והמתאים ביותר בשבילו- לא מהיבט השכלי, אלא מההיבט הרגשי. לנוער נוצרת חוסר בהירות מתמשכת בנוגע לשאלה מי אנחנו? מה מאפיין אותנו באמת? צרכני הקנבים מדלגים על השלב החיוני של החיפוש העצמי ושל גיבוש הזהות. הם מדלגים על שלב הבחירה הלא פשוטה בין מה שמגדיר אותו ומה לא, בין ה"אני" לבין ה"לא אני".

המצב הזה נתמך ע"י אמוץ של אידיאל אלטרנטיבי - **היכולת לגמישות עמדתית**. היכולת לשנות ולהתאים את העמדה בהתאם לתוצאה הכוללת אותה הוא רוצה להשיג במצב הנתון. גמישות זאת מתאפשרת ערב ההשראה המזויפת שיוצר הקנבים, ההשראה שנותנת את ההרגשה שהיכולות המנטאליות, החשיבתיות ואף הביצועיות אינן מוגבלות ואינם מתוחמות. נוצרת תחושה של העדר מגבלות, תחושה שאפשר להגדיר אותה כחוויה מעניקת כוח וחופש. כחוויה של אינסופיות מסוימת, של פוטנטיות מרובה שנותנת את האפשרות לשוטט לפחות באופן מנטאלי בחופשיות מרבית.

התהליך הזה גובה מחיר כבד. בתוך התהליך הזה ה"אני האמיתי" לא מתפתח. בתוך מרחב זה ה"אני האמיתי" טובע. הוא הולך לאיבוד בתוך ים של אפשרויות. כך אינה יכולה להתפתח זהות מגובשת ויציבה. כשתחושת המוגבלות הריאלית הטבעית מתחלפת בחוויה, חופשית, רחבה וגמישה - ללא גבולות - לא נוצר עוגן אישיותי.

יתכן ומצב זה היה קיים עוד לפני תחילת השימוש. בכל מקרה דבר אחד ברור - אין סיכוי לבניית זהות אמיתית בגיל ההתבגרות ביחד עם השימוש בקנביס.

למזלו של צרכן הקנביס תהליך רכישת מיומנויות וכישורים אינו נפגע בהכרח. הנוער המשתמש בדרך כלל יודע איך "לבצע", איך "לעשות" דברים. הוא בעל ידע ובעל יכולות תפקודיות. הוא יודע לרוב את מיומנויות היסוד הנדרשות מנער בגילו כגון: להפעיל מחשב, לנהוג באוטו בגיל המתאים, לטייל ברולר-בליידס, להתארגן כדי לצאת לטיול וכו'. מה שקורה זה שהוא מגבש זהות תפקודית.

#### "הזהות התפקודית" מהווה חלופה ל"זהות האישיותית". הזהות התפקודית מאפשרת התארגנות נפשית

ומעשית תואמת כדי להשיג תוצאות במצב נתון. מה שנפגם אצלו היא גיבושה של הזהות האישיותית. הזהות התפקודית מפתחת בעיקר אוריינטציה של התארגנות אפקטיבית פחות או יותר מול מצב, מול אוסף של נתונים. היא מתארגנת ויוצרת תגובה באופן שנראה נכון ורווחי. הזהות האישיותית לא מתפתחת כי בהשפעת החומר הוא מתקשה לדעת מה מתאים לו, מה באמת נכון לו. הוא אינו יודע מי הוא. אין לו תחושה של וודאות פנימית לגבי עצמו ולגבי אופיו. הוא אינו יודע מהי הדרך שלו למימוש עצמי. הוא מוצף באפשרויות, ואין לו סלקטור פנימי שיעזור לו לברור ולבחור את המתאים לו. אין לו תחושה אמיתית של זהות, של עצמיות. ייתכן שהוא מחובר ל"מעייין השכל" אך לא ל"מעייין הרגש", ולא ל"מעייין הנפש".

הנוער צרכן קנביס יודע לחשוב, לפתור, לארגן ולהתארגן. הוא פיתח ושכלל את המערכת המחשבתית שלו. יחד עם זה הוא מתקשה לדעת מהו הדבר הכי נכון לו שבשבילו כדאי להפעיל את מכלול כישוריו התפעוליים והמחשבתיים.

הוא מחליף את המצפן האישי שלו. את מקום האמת הפנימית מחליף כמצפן - **האינטרס**, או האינטרס הישרדותי. הוא מתחיל לנווט על פי האינטרס כחלופה לניווט על פי הזהות האישיותית או על פי האמת הפנימית. האינטרס מחליף את האמת בתור הנווט המרכזי של הצרכן. מכיוון שאין לו ידיעה ברורה לגבי הכיוון הנכון בשבילו, נוצרת אוריינטציה חלופית של ניווט למקום שיש בו רווחיות או תועלתיות. צרכן הקנביס מזהה את מה שנראה לו נכון, יעיל, חשוב בזמן הנתון - והוא משקיע בלקדם אינטרס, לקדם רווחים ולקדם הישרדות.

הקנביס יוצר את היכולת להנדס את התודעה בהתאם לאינטרס. הגמישות המחשבתית והעמדתית שדיברתי עליה, מאפשרת את ההתאמה האלסטית של העמדות, האמירות והפוזיציה הנפשית בהתאם למה שמזוהה כאינטרס

החשוב ביותר. נוצר סוג של פסיפס מודולארי מחשבתי, המנטרל כמות גדולה של משתנים שאינם "מקדמים" מבחינתו. זה מאפשר לו להתמקד באותם משתנים שההתייחסות אליהם תקדם את הדבר הזה מזהה כחשוב בעיניו. זה מאפשר לו להתעלם או להתכחש לאותם משתנים הפוגמים בשלמות הפסיפס המחשבתי שהוא בנה.

החיבור שלו למצב הוא חיבור הישרדותי למרות שהוא לא נראה ככזה. תגובתו למצב היא בדרך כלל תכליתית אינסטרומנטאלית. היא נובעת מכך שנפגמה היכולת שלו לבחון את מקומו ומו האמיתי, את זהותו ואת המבנה האוטנטי של אישיותו. וכפי שכבר ציינת - הוא מחליף את מצפן האמת הפנימית במצפן תלוי אינטרס.

### לסיכום פרק זה:

היכולת של צרכן הקנביס לכישורים, מיומנויות ולתפקוד - מסתירים אמת כואבת - העדרו של מבנה זהותי אישיותי אמיתי. לעיתים ההצמדות לקנביס תפקידה לנטרל את הכאב שהקנביס הוסיף לו או גרם לו כמו ידיו- הכאב שנובע מטשטוש היכולת לעצב זהות אוטנטית.

הנוער נוטה לעשות אידיאליזציה של המצב הזה. הוא מסונוור מהיכולת להשתחרר ממבנה זהותי כובל, ורואה בכך יתרון עצום והישג משמעותי שלא כדאי לוותר עליו. הוא חווה יכולת התאמה פנימית משופרת למצב, מעין גמישות מרבית כמעט ללא מגבלות כך שהוא יכול להתאים את עצמו ולהפיק ביצוע. הוא מפיק תחושה של חופש ועוצמה כאחד, והבעיה היא שהוא אינו מודע למחיר הכבד שהוא משלם עקב כך. הוא מתמרן בין תפיסות ומעצב גישה מנטאלית שכלית ורגשית בהתאם לאינטרס שלו. הנוער צרכן הקנביס מפיק הנאה מהתחושה שהוא משוחרר מההכרח להיות צמוד למוסכמות חברתיות מקובלות, פנימיות וחיצוניות. הבעיה היא שבדרך הוא ממוסס את יכולתו להשלים את אחת המשימות החשובות ביותר בשלב זה של חייו - עיצוב זהות.

### 3. השימוש בקנביס כמסייע בבניית "תבנית מחשבה מגוננת" - ממשמש בגראס - ל"גראסולוג" אידיאולוגי

מכל סוגי הסמים שהנוער משתמש בהם, הקנביס הוא החומר המארגן והמפתח ביותר, בכל מה שקשור לבנייה מוצקה של דפוס מחשבה ושל אידיאולוגיה מאורגנת. אצל צרכני הקנביס מאוד בולטים הימצאותם של תבניות מחשבה המכילות - תיאוריות, הבניות רציונאליות, היקשים והקשרים. אני קורא לצרכני הקנביס- "גראסולוגים", מכיוון שתרבות השימוש בגראס באה שלובת זרוע עם אידיאולוגיה שלמה, וכן עם היכולת והנטייה המחשבתית לעצב אידיאולוגיה. הקנביס בעצם מסייע להם לבנות מסכת רעיונית שלמה, להישען עליה ולבצר עמדות מול השפעות הסביבה.

תבנית המחשבה שנוצרת בעזרת הקנביס היא בעצם מגנון הגנה מורכב ומשוכלל. היא מאפשרת לנוער דבקות רבה במסגרת הרעיונית שבנה לעצמו. היא מסייעת לו להמשיך את בידודה של המערכת הרגשית

המבלבלת, ובמקביל גם למזער את ההשפעה החיצונית עליו. היא מאפשרת לו לנהל דיאלוג תוך כדי הקשבה שהיא בעצם אינה הקשבה. המשתמש יכול ביתר קלות, בהשוואה למי שאינו משתמש - לשמוע ובעצם לא לשמוע. יכולת זו מעניקה לו המון עוצמה ויתרונות בעימותים ובמצבים שחשוב לו לשפר את הישרדותו בהם. הוא יכול בקלות לרוקן את הנאמר לו ממשמעות, אם זה לא מתאים לו לצרכיו ומטרותיו.

הקנביס גם מאפשר לו את היכולת להתמקד בתחום אחד, ולבודד, להתעלם מכל אספקט אחר. נוצרת מעין "ראית תעלה". ראייה מתועלת, צרה, ממוקדת וסלקטיבית המשרתת אותו. הם בעצם מארגנים את התודעה באופן שמשרת את צרכיהם. ישנם מעט מאוד הבעות התנהגותיות ספונטאניות. **ישנה מחושבות בסיסית לגבי ההתנהגות המוצגת בהתאם למטרה הרצויה מבחינתם.**

ל"גראסולוג" אין נטייה להשתנות, בוודאי לא מתוך ניסיון שכנוע שנשאר במישור המילולי-רעיוני. הנטייה שלו להשתנות סביר להניח שתקרה, רק אם קורה דבר מה פיזי, מציאותי ומשמעותי-בעל השפעה מעשית על חייו. זה מתרחש בדרך כלל אם קורה דבר שלא ניתן להתעלם ממנו. את הדיבור כדיבור, הוא יכול להפוך בקלות לכלי משחק שניתן ללהטט בו בהתאם לצורך. סביר להניח שהוא יוכל לשחק באינפורמציה המשודרת אליו בהתאם לצרכיו, ולשדר דוברות שתמשיך לקדם את האינטרסים שלו.

הנוער מאוד מתקשה להיפרד מהקנביס מאחר והוא מפיק ממנו יתרונות עצומים. **הנוער המשתמש בקנביס מתמך את עצמו מהבחינה הנפשית למצב שבו הוא - לא נפגע ולא מושפע.** סוף סוף הוא יכול להיות נוכח בדיאלוג, מבלי לאפשר לנאמר ולמתרחש לחדור אליו, לגרום לו להיפגע, או להשפיע עליו. העולם המילולי מסביבו יכול להמשיך להפיק קולות. הוא נוכח ושומע - אך זה לא נוגע בו. הוא לא חש נבלם. הוא יכול אחרי הקשבה לכאורה לחזור לנקודת המוצא הרעיונית שלו, מבלי שנתן לאיזושהי אמירה מסביבו, הגיונית, עמוקה, צודקת או דוקרת-להשפיע עליו.

שוב אני מדגיש: הקנביס מאפשר דבקות רבה במסכת הרעיונית שבנה הצרכן, והיא מעניקה לו מערכת הגנה אפקטיבית שקשה לו מאוד לוותר עליה. לתבנית המחשבה המגוננת שמשרתת אותו בנאמנות, אין כמעט אפשרות להתפרק או להשתנות בעודו ממשיך לצרוך קנביס.

לתבנית המגוננת שנוצרה יש עמידות גבוהה לזמן רב גם לאחר הפסקת השימוש. ההתפוררות של התבנית והאפשרות שתשתנה- מתחילה לקרות רק אחרי בערך שלושה חודשים של הפסקה מוחלטת בשימוש. נוער משתמש יכול לחזור ולעשן פעם בשבועיים או פעם בחודש - בלבד - וזה מספיק כדי לשחזר ולבצר מחדש את תבנית המחשבה. רק הפסקה מוחלטת יכולה להתחיל לפרק את התבנית ולאפשר מפגש אמיתי עם הרגשות. לפני כן אין סיכוי לריפוי או שיפור הבריאות הנפשית.

דבר נוסף בולט שגיליתי אצל נוער צרכן קנביס הוא "**פיתוח אומנות ההתרצה**" - **הרציונליזציה** כמנגנון מוביל ורב שימושי. אני מדבר על מגמה רווחת לפתח מסה של הסברים רציונליים משכנעים לכל התנהגות או תופעה. השימוש במנגנון ההתרצה מהווה סיוע מאסיבי בבניית תבנית המחשבה המגוננת.

**השימוש ברציונליזציה מהווה את אחד המאפיינים הבולטים של צרכני הקנביס**. נוצרת בהם היכולת והנטייה להשמעת הסברים שונים ומשונים (ולרוב מפורטים) לכל מיני תופעות, מצבים, עמדות והתנהגויות. כולם עומדים בשירות המגמה הברורה- עיצוב ושכלול תבנית המחשבה המגוננת. נוצרה בהם היכולת לבנות מבנה רעיוני שניתן לדבוק בו, להישען עליו, ולהתגונן באמצעותו. היכולת להציג רציונל, תזה או עמדה שתשמע הג יונית, מעניקה למשתמש כוח רב. הם יכולים לנהל דיאלוג או מו"מ מבלי להיות מושפעים. היכולת לדבוק ברציונל אותו הם בנו ואותו הם הציגו, מסייע להם בכך.

**דוגמא:** נער, צרכן קנביס, שהיה בטיפולי ויתר על האפשרות ל הוציא רישיון נהיגה למרות שהוריו אפשרו לו מימון מלא וללא התניה כלשהי. הויתור שלו נבע מכל מיני טעמים אפשריים: חשש להיכשל, פחד משינוי, חשש להיות תלוי ברשות הוריו לקבל אוטו וכו'. ההסבר שהוא נתן היה שהוא פשוט מעדיף לנסוע באוטובוס. ולמה? – כי כך הוא יכול בכל פעם לפגוש אנשים חדשים וזה עושה לו מעניין בחיים.

תחת הרציונל ה"מוצק" והמוזר הזה שהוא מציג בביטחון רב - הוא מרגיש מוגן. תחת התירוץ הזה הוא יכול להסתתר ולמזער להצים פנימיים וחיצוניים. האמון והאמונה שהוא מקרין באמצעות הרציונל שיצר, גורמים לנו להאמין באמיתות הנאמר. זה מקשה עלינו להטיל ספק בדברים ה"מעניינים" וה"מיוחדים" שנאמרו בביטחון כה רב. באופן מעשי העמדה המוצקה אותה הוא בנה הופכת את הדיאלוג על נושא לחסר משמעות. העמדה המגוננת אותה הוא בנה מובילה אותנו לטריטוריה דיון עקרה, מזויפת ומניפולטיבית. היא אינה מסייעת להתפתחות נפשית והיא הופכת את ה"דיבור" המשותף למיותר וחסר ערך.

#### **דוגמאות התרצה נוספות -**

נער שמסביר את נטייתו להישאר בבית כי לאחיו יש קשיים חברתיים והוא מאמין שנוכחותו מסייעת לאחיו; נער שמסביר את הפסקת לימודיו בטרם עת עקב כך שהוא מצא שאין קשר בין השכלה לבין היכולת להרוויח כסף בחיים, וכו'. אינני טוען שההתרצות הללו הן חסרות היגיון. מה שאני אומר זה שהם הופכים להיות בסיס מוצק לבניית מגננה, לשימור המגמה הפנימית ולהדיפת כל תזה סותרת.

אפקט נוסף שיש לתבנית המחשבה המגוננת היא **היכולת להקטין משמעותית את רגשות האשמה**. עקב כך **הקנביס הופך לכלי המתיר שימוש קל יותר בשקרים ובמניפולציות**.

יצירת שקר והפעלת מניפולציות נחשבים לרוב בתרבותנו, לפחות בתחום המוצהר, כמידה מגונה. למרות ההצהרות התרבותיות הנורמטיביות צריך לומר למען ההגינות, ששקרים ומניפולציות הם לפעמים חלק מהיכולת

שלנו להתנהל ולשרוד. אחד הדברים הבולטים יותר שנתקלתי בהם אצל צרכני הק נביס, הוא הקלות שבה הנוער המשתמש, נוקט באסטרטגיות השקר והמניפולציה. הוא עושה את זה כמעט ללא תחושה של אשמה או בושה.

נוצרת מעין לגיטימציה פנימית להשתמש באמצעים האלו כשנראה שהם יכולים לקדם את האינטרס שלהם. שם זה נעשה ללא קושי או סיבוך מיוחד. לחלקם יש נטייה לעשות שימוש מאסיבי במניפולציות ולתפעל את הסביבה באופן מאוד סמוי, מתוחכם וקשה מאוד לזיהוי.

יצירת השקר יכולה להיות לגבי נושאים רבים ומגוונים: סוגי קשרים, מפגש עם חברים, לימודים, שיעורים, בילויים, כספים, וכמובן ללא כל ספק, הלגיטימציה מספר אחת לשקר ניתנת לעובדת השימוש בסמים. ושוב גם כאן היכולת שלהם להציג עמדה חותכת וברורה תוך מחיקת כל אלמנט של דיסוננס או ספקנות- מערער את יכולתו של השומע לזהות אם אכן מדובר כאן ברמייה. הם יכולים לדבוק בגרסה ובאמצעות דבקות עקשנית בה להפוך אותה כאילו היא האמת. הם כאילו מארגנים תשתית נפשית ועמדתית שתתמוך בגרסתם. הם כעין בונים זהות תפקודית פונקציונאלית לאותה נקודת זמן, זהות שתומכת בגרסתם ונותנת לה אמינות גבוהה.

היכולת להעמיד כעין זהות המותאמת להתנהגות - מתעצת במתבונן. ספקנות נוצרת בד "כ כאשר יש דיסהרמוניה, כאשר יש אי הלימה בין מרכיבים שונים בסיטואציה. ואילו כאן - מוקרנת הלימה. היכולת להתאים מבנה נפשי, התומך תוך הזדהות מלאה בתוכן הרעיון שהם מציגים, מזכירה מאוד את דרכו של **עולם המשחק**, עולם התיאטרון, **לבנות זהות מתואמת לתפקיד**. האלסטיות שמעניק הקנביס מסייע להם בכך רבות. הם הופכים לשחקנים ואת החיים לזירת משחק שבו הם ממלאים תפקיד הבא בשירות האינטרס.

בניית הזהות המודולארית הפונקציונאלית שעומדת אחרי העניין אותו הם רוצים לקדם - תומכת תמיכה מלאה ביכולת שלהם להציג את השקר כאמת. היא מאפשרת להם לתפעל מניפולציות מורכבות ובעייתיות. **תבנית המחשבה המגוונת** משפרת את יכולתו של הנוער צרכן הקנביס להתגונן באמצעים שונים ומבלי להרגיש אי נעימות בשל כך. המבנה התודעתי והתפיסתי המאורגן, מאפשר להסתתר אחריו, להישען עליו ומקשה על הנוער המתמודד לוותר עליו.

#### **4. הקנביס כמפתח מבנה תודעתי המאפשר הגשמה פונקציונאלית וסלקטי בית של אידיאות**

##### **וערכים.**

לחלק מהנוער, גם כחלק ממאפייני גיל ההתבגרות, יש את הצורך לחוש שהוא "מתעלה" מעל לקטנות היומיום. חלקם עושים זאת דרך הצמדות להגשמת ערך או אידיאל. חלק מהפופולאריות הגדולה של החומר נובעת מכך שהוא מקנה את היכולת לזהות אידיאל, לעצב אידיאל ולהגשים אותו.

הקנבים מסייע "בהינדוס" המנטאלי, בארגון המערך המחשבתי באופן ייחודי. הוא מאפשר לארגן תבנית מחשבה באופן שתאפשר התבוננות על המצב בדרך מסוימת ותציג אותו כבעל ערך מיוחד. כבעל ערך שניתן להגשים אותו באופן סדיר. הקנבים נותן לו את התשתית המנטאלית והפסיכולוגית שתאפשר לו להתבונן באופן התמודדותו כאמצעי להגשמת אידיאל.

מקומו של הקנבים באופן מעשי (ולא באופן הצהרתי) הופך חשוב כי לכאורה או למעשה הוא נותן תרומה ביצירת סוג של משמעות וערך בחיים. כך הוא באופן עקיף וסמוי נותן מין הכשר מוסרי לשימוש בקנבים. מבחינת הנוער אם השימוש הוא מרכיב המאפשר גם הגשמה של אידיאל, זה הופך את הקנבים למכובד ולראוי. הרי הוא תומך בהתפתחות ה"ערכית" ו"המוסרית" של הפרט. הוא מאפשר לדבוק באידיאל ולהגשים אותו. לכן ללא ספק יש לו את הזכות ללוות אותנו בדרך החתחתים של הקיום האנושי.

והבנוס למשתמש הוא משולש (1 + 3 חיים):

- א. הוא מאפשר הגשמת אידיאל.
  - ב. השימוש מרגיע ומקל משמעותית את לחצי החיים.
  - ג. השימוש מקנה לו עמידות רבה למול הסביבה והמתנגדים.
- אחד הערכים הה ישרדותיים הפופולאריים ביותר בקרב הנוער המשתמש הוא **"הסתפקות במועט"**. הפיכת ההסתפקות במועט לאידיאל הוא בעצם ערך פונקציונאלי המשפר הישרדות.

לחלק מהנוער יש קשיים בהשגת כסף. חלקם עקב העדר תמיכה הורית, וחלקם עקב חוסר מוטיבציה לעבוד ולהרוויח. כאן נוצרת לנוער מועקה. הנוער המשתמש מעגן את המציאות הלא נעימה הזאת באידיאולוגיה ערכית רעיונית שתאפשר לו להסתגל למצב. אידיאולוגיה שתאפשר לו לפעמים להימנע מלהשקיע בשינוי המצב תוך שהוא מתרץ זאת בתפיסה ערכית מסוימת כלפי עצמו וכלפי הסביבה. כך הוא יכול להימנע מלחוש תסכול קבוע ממציאות בעלת חסר קבוע. נהפוך הוא: הוא יכול לחוש עליונות ומשמעות מכך שהפך את מצבו לבעל ערך שיש ביכולתו להגש ימו. נוצרה בו היכולת לפתח אסטרטגיית "צנע" ולהשלים איתה. כך הוא מגשים את אידיאל ההסתפקות במועט ויכול לדחות בלב שלם את תרבות-העל, תרבות המערב הקפיטליסטית התחרותית ו"הצברנית". הוא חש עצמו אינדיבידואל נפרד עם תחושת עליונות.

נוצרת לו היכולת להנדס מחדש את המחשב ה, ולהפוך את החיסרון ליתרון. מצב זה גורם לנוער המשתמש גאווה רבה. הוא יכול להגיד לעצמו: "אני צריך בעצם מעט מאוד כדי להתקיים", "אני תורם לאיכות הסביבה כי אני צורך מעט", "אני לא תלוי בכל אמצעי הקיום המודרניים כדי להתקיים". הוא יכול להגיד לעצמו: "אני בז לתרבות החומרנית התחרותית הזאת שלא מביאה לשום מקום", "לא צריך אוטו (או אוטובוס) אפשר ללכת ברגל", "אין צורך בבגד חדש- אפשר ישן", "לא צריך להיות מכור לעבודה"- "צריך לקחת יותר זמן להתפתחות רוחנית" וכו'.

השימוש מאפשר לעגן את החסר והתסכול באידיאל . נוצרת תחושה טובה ש ל שחרור מכבלי התרבות הקפיטליסטית וההישגית והתחרותית. חלקם מפתחים כדרך להתקיים בחסר- התנהלות מהיד אל הפה. זה גם נותן לגיימימציה ל"תרבות המגביות". במצב זה הנוער מבקש, ללא תחושת בושה סכומים קטנים של כסף. זה שהוא מבקש מעט זה בסדר מכיוון שזה מעיד מבחינתו על צניעות והעדר חמדנות. החסר הקיים מעניק לגיימימציה מלאה לבקשת סכום הכסף הקטן, וללא דיסוננס. אם חסר לי ואני מבקש מעט – רק לצרכי הקיום הבסיסי – אז זה בסדר.

ההסתפקות במועט גם מסייעת לנוער לפתח אי-תלות בהורים, ולייצר שחרור מהשפעת ההורים. אם לא צריך את כספם (אולי רק קצת מכספם ואמצעיהם) – אז אתה יכול לנטרל אותם מהיכולת להשפיע עליך. לפעמים הנוער מטפח את החסכנות עד ל"גישה נזירית". מעין גישה סגפנית שבד"כ אינה מחויבת המציאות. היא מעניקה לו מעין עליונות מוסרית, ערכית ורעיונית גבוהה יותר. נראה כאילו שהוא מענה את עצמו. הוא אינו זקוק לדבר ואינו מבקש דבר. לפעמים זה נראה כאילו הוא מטפח את המצוקה והלחצים. הוא משמר אותם, מברך אותם, מקדש אותם. הוא אינו מחפש דרך לצאת מהם. הוא עסוק ב-איך לא לטפח אפיקים חדשים של סיפוק הנאה או שחרור. לפעמים הוא מבלה פחות, נפגש פחות. לעיתים עובד קשה מאוד או לא עובד כלל, לעיתים לומד קשה ובאדיקות. לעיתים נשאר סגור בחדר, הולך ברגל במקום לנסוע, מוותר על עשיית רישיון נהיגה, לא קונה בגדים וכו'. הוא מתיר לעצמו דרך אחת בלבד להנאה ולשחרור- השימוש בקנביס.

המצב הקשה, שהוא גם תורם לו באופן התנהלותו (במודע או שלא במודע), נותן לו משנה כוח. נותן לו צידוק מלא לדרך שבה הוא בחר- עישון הסם. הוא כעין מטפח תמונת חיים שמלאה רק באספקטים שליליים, כואבים ובלתי ניתנים לשינוי. זהו מצב שנותן לו בעצם לגיימימציה מלאה לעישון. כך הוא יוצר הצדקה ומוסריות לעישון. ההצדקה נובעת מתוך המצב הבלתי נסבל שנחווה על ידו כחסר מוצא. זה כמו להגיד שאם החיים הם כה קשים וחסרי הנאה- זה ברור שמותר לי להשתמש בחומר "אורגאני", "לא מזיק", שתורם להקלה. הרי החיים לא מאפשרים שום דרך אחרת!!

"הנוער הנזירי" כאילו מאמן את עצמו לצבור תסכול ולחץ. הדרך היחידה לאפשר ללחץ ולתסכול להתפרק ולהתפוגג – רק באמצעות הקנביס. במקביל, "במחלקת הדוברות", הם כמובן מכחישים לחלוטין את תרומתו של הקנביס לתחזוקת מצבם ולהנצחת מצבם. הם עסוקים בהכחשה גורפת של השפעת החומר עליהם ("זה סתם כמו עישון סיגריה", "זה כבר בכלל לא משפיע עליי" וכו').

כך המצב בעצם הולך ומחמיר. הנוער הופך בהדרגה לתלוי מאוד בקנביס מבלי שהוא מודע לכך או מודה בכך. הוא יכול לשמר את המבנה התודעתי והאופן בו הוא בוחר להתנהל- כל עוד הוא תחת השפעת החומר. כך הוא מהדק את קשריו הבעייתיים עם החומר הפסיכו אקטיבי הזה.

קיים תחום נוסף של חיבור בין החומר לבין הגשמת אידיאות. **הנוער עושה חיבור בעייתי בין השימוש בקנביס לבין היכולת לממש עקרונות "רוחניים" "מזרחיים" "בודהיסטיים"**. עיקרון בולט בחלק מתרבויות המזרח הוא עיקרון "אי הקשירות" או "אי ההזדהות". היכולת להרגיש משוחרר מהשעבוד לעולם "המציאותי" "האשלייתי" (המאיה) על מימדיו החומריים, החברתיים, המעמדיים והתפיסתיים. הקנביס מאפשר לו לחוש מידה מסוימת של נבדלות ונפרדות מאותם אספקטים, מעין התבוננות המאפשרת תחושת שחרור.

באמצעות המבנה האידיאולוגי הזה הוא מאשרר לעצמו את השימוש. כך הוא מזהה את השפעת הקנב יס כאמצעי לשיפור יכולות "רוחניות" ומעניק משנה תוקף ללגיטימציה לשימוש. סוף סוף יש משהו שיכול לאפשר לו להיות משוחרר מהחיבור העוצמתי לעקרונות, חפצים, אנשים, מצבים. כך הוא יכול להתחבר לדבר גדול ורחב יותר. כך הוא יכול להיות שרוי במרחב המכיל ים של אפשרויות בחירה.

המצב הנפשי הזה מאפשר לשטח מובחנות, ליצור שקיפות ואחידות של המצב, לראות את משמעותם של דברים שונים - חברתיים כלכליים או אחרים - כחסרי משמעות. מצב זה מעניק לו יתרון בולט - לשום דבר אין בולטות משעבדת ויוצאת דופן שאי אפשר בלעדיה. הוא חופשי ומשוחרר מכבליה המעיקים של התרבות. התחושה המושגת והביצור של המבנה הרעיוני התומך בה (ללא קשירות, ללא הזדהות) מעניקה לו המון חופש נפשי. אינך כבול - יש לך את האשליה של חופש בחירה אינסופי. הצרה היא שאשליית החופש הזאת באה עם מחיר התפתחותי עצום בצידה.

הנוער בעצם נמלט מהתהליך הקשה והמסובך של מפגש עם התרבות המערבית המורכבת ואכן הבעייתית. הוא נמלט מהצורך המתבקש לפתח מנגנוני התמודדות בריאים יותר. הנוער המשתמש יוצר לעצמו מעין בועה, והוא מתאמץ מאוד למנוע ממנה מלהתפוצץ. הוא בקנאות רבה ובדרך כלל בחשאי רבה, נצמד לקנביס ומפתח בו תלות רבה. הוא מזניח את ההכרח האמיתי והחשוב לבנות מנגנונים בריאים. הוא מזניח את החיפוש והעיצוב של הדרך לשרוד ולחיות בתוך החברה, ללא שימוש באמצעי מגננה מלאכותיים ובעייתיים שמעניק לו הקנביס.

## **סיכום**

**הנזק האמיתי והמשמעותי של השימוש בקנביס בגיל ההתבגרות הוא השיבוש המאסיבי של ההתפתחות הפסיכולוגית התקינה, ובייחוד במישור הרגשי והזהותי.** הקנביס גורם לנטרול של מרכיב התפתחותי חשוב וכל כך פגיע - **המרכיב הרגשי.** הקנביס מסווה את נזקיו מאחר והוא מאפשר **תפקודיות סבירה** תוך שמירה על **מעטה חיצוני של נורמאליות ויכולת לנורמטיביות.**

השילוב של שימור יכולת התפקוד ומעטה הנורמאליות - הופכת את הקנביס בתרבות המערבית לסם נצרך מאוד, מבוקש מאוד ובעייתי מאוד. **תבנית המחשבה המגוננת** שהוא יוצר, משפרת לעיתים את ההישרדות של המשתמש - אך במחיר גבוה.

הקנבים מסייע למשתמש להיות "לא נפגע ולא מושפע" - דרך ביצורו של המבנה התודעתי- אידיאולוגי- רעיוני, לכלל מסכת מוצקה. הוא הופך את מבנה התודעה למנגנון הגנה קשיח המשבש את ההתפתחות הנפשית הרצויה. מנגנון ההגנה שהוא יוצר מעניק תחושה של עמידות וכוח שקשה להיפרד ממנה. הוא מקל את השימוש בשקרים ומניפולציות באמצעות הקטנה משמעותית של רגשות האשמה.

הקנבים מאפשר התארגנות תודעתית זהותית סלקטיבית- בהתאם למרכיבי המצב. הוא הופך את עיצוב הזהות התפקודית המודולארית כחלופה מסוכנת לבניית הזהות האישיותית.

הנוער המשתמש מנווט את עצמו על פי האינטרס, כאלטרנטיבה לא בריאה ל נווט על פי האמת הפנימית או עפ"י הזהות האישיותית.

הקנבים עוזר לנוער שנמצא במצוקה "להרוג" רגשות דיס-הרמוניים המפריעים לו. הוא מסייע לו להמשיך את התנהלותו עם פחות הפרעה פנימית ופחות השפעה חיצונית, תוך שהוא גובה מחיר התפתחותי כבד.

השימוש בקנבים בגיל ההתבגרות מהווה חסם משמעותי בדרך להתפתחות רגשית תקינה, ליצירת בריאות נפשית ולהשלמת המשימה העיקרית של הנוער בגיל ההתבגרות - גיבוש זהות אמיתית.

### **נוער שנחשד בשימוש בסמים - "עזרה ראשונה" להורה המודאג**

**תוכן העניינים:**

1. התייחסו למידע שקבלתם מחברי הנער כעל מידע אמין.
2. פנו לגורם מקצועי המתמחה בתחום הסמים.
3. צאו למאבק חכם ועקבי בנושא אחד בלבד – הפסקת השימוש בסם.
4. עשו מאמץ לקבל את דרכו האישית של הנער ולשפר את רווחתו.
5. סרבו לנהל דיאלוג בוגר ו"אקדמי" עם הבן בנושא הקנבים (גראס, חשיש)
6. העבירו לנער מסר טוטאלי וחד משמעי בנושא השימוש בגראס.
7. תדאגו שהנער יעבור בדיקות שתן באופן סדיר-חובה! חובה! חובה!

**1. התייחסו למידע שקבלתם מחברי הנער כעל מידע אמין.**

אם קיבלתם דווה על ילדיכם, מקבוצת השווים שלו (החברים שלו) **בעניין שימוש בסמים**, בין אם מקור המידע מזהה או אנונימי - כנראה שהמידע הוא אמיתי. הנוער מגלה בד"כ לויאליות (נאמנות) קיצונית לעמיתיו. אם משהוא מהחברים מעז לספר- הדיווח הוא כנראה נכון. **אל תתעלמו!**

## **2. פנו לגורם מקצועי המתמחה בתחום הסמים.**

עוד לפני שתתחילו לפעול, עוד לפני שתדברו עם הנער - עדיף שתתייעצו עם גורם מקצועי. ההתייעצות היא חשובה כדי למנוע טעויות שכיחות בניהול התהליך. בכל מקרה - אם קיים חשד לשימוש בסמים רוצו לקבל עזרה מגורם מקצועי שזוהי ההתמחות שלו. נושא הסמים הוא נושא מורכב, סבוך ובעל מאפיינים ייחודיים. להורים וגם למטפלים הרגילים אין בד"כ את הידע וההבנה הדרושים לטפל בנושא ולהביא לפתרוננו. אל תגידו "מה הסיפור! - זה רק גראס!" (מריחואנה). **הגראס, בנוסף לנזקיו הבריאותיים - יוצר - בייחוד בגיל ההתבגרות, נזקים פסיכולוגיים משמעותיים כגון:** פגיעה משמעותית בעיצוב הזהות, בלימת ההתפתחות הרגשית, בניית "תבנית מחשבה מגוננת"- כמנגנון הגנה נפשי מלאכותי, הרגלים רעים לפתור בעיות בעזרת חומר פסיכו אקטיבי- ועוד.

**צריך לקחת בחשבון שיהיה לכם קשה מאוד לזהות שמדובר בכלל בשימוש בסמים. לנוער יש מיומנויות הסתרה מפותחות - גם פיזיות (חיצוניות) וגם התנהגותיות.** לנוער קל מאוד לתמרן ולהטעות את ההורים מכיוון שאינם בקיאים בתחום. הסיכוי שתדעו את המצב לאשורו הוא נמוך ביותר ולכן יש צורך בסיוע מקצועי.

**כדי להביא לסיום השימוש יש צורך בחשיבה ובתכנון כולל לטווח רחוק.** קיים סיכוי קטן שתגובה הורית לא מקצועית ובלי בקרה מתאימה על הנער, תגרום לסיום השימוש.

**יש צורך בתכנון אסטרטגי שיעסוק בעיצוב אופן ההתמודדות הנכון עם בעיית הסמים. במקביל - יש לעסוק בניווט מחודש ומושכל של שאר מרכיבי חייו של הנער.**

**דעו לכם: הטיפול הוא בכם - לא פחות ואולי אף יותר מהטיפול בילד שלכם.**

ישנם מרכיבים בדינאמיקה המשפחתית שתומכים באופן לא מכוון ולא מודע בהתנהגות מתמכרת. אם אנחנו רוצים שמהווה ישתנה בילד שלנו - קודם כל אנחנו צריכים להשתנות. זה לא הוגן לבקש מהבן שלנו להפסיק את השימוש מבלי שדאגנו לבדוק מה היא תרומתנו להיווצרות המצב הזה. חובה עלינו לבדוק היטב שאנחנו לא חלק מהבעיה אלא חלק מהפתרון.

בנוסף לכך צריך לקחת בחשבון שברוב המקרים הנוער אינו מוכן לשתף פעולה ולהגיע לטיפול. הוא מבחינתו כבר לא נמצא ב"בעיה" - הוא כבר ב"פתרון". הוא אינו רוצה עזרה כי ה"עזרה" באה לקחת ממנו את ה"פתרון" שהוא כבר יצר. לנו ההורים - אם אנחנו רוצים לפתור את הסיבוך - אין לנו הרבה ברירות אלא להגיע לטיפול בעצמנו. לגבי ההורים המשוכנעים שהדרך היחידה להפטר מהסמים היא שהנער יעבור "טיפול" - אני אתן קצת הבהרות. אל תלכו שולל על ידי הגישה (הפסיכולוגיסטית) שרואה בטיפול הנפשי בנער המשתמש הכרח בסיסי בדרך לפתרון. בטעות התחלנו להאמין בהצבה של גבולות רק אם הצלחנו לגרום לנער להבין ואולי אף להסכים במידה מסוימת לרציונל שעומד אחריהם. (אני קורא לזה - "הפסיכולוגיזציה של הגבולות").

**במקום להתמקד בהצבה בפועל של גבול אנחנו עוסקים בהשקעה מאסיבית ב"חינוך", בדיבורים אינסופיים, בהבהרות ובשכנועים.** (להרחבת התובנה בנושא ראה ספרם של בלנק ושבטאי "הורים טובים מידי").

נוצרה תפיסה שכאילו אין טעם בגבול אם לא הצלחנו לשכנע אותו לקבל את התובנה שמובילה אותנו. מכאן נוצרה המסקנה שחייבים לשכנע את הנער בנחיצותו של הגבול. וכמובן כדי לשכנע אותו כנראה הדרך הטובה ביותר היא הדרך הטיפולית. זוהי טעות!!!!!! **הנער לא צריך טיפול - הנער צריך גבול!!!!**

ההורים הם אלה שזקוקים לטיפול וחשוב שהם יקבלו אותו. הם זקוקים לטיפול כדי שיוכלו לקדם את הבן שלהם בדרך הנכונה.

צריך להבין מתי כן כדאי שהנער יהיה בטיפול:

**אם קיים אצל הנער קונפליקט פנימי לגבי משהו - יש מקום אפשרי לטיפול.**

**לדוגמא:** כל החברים הקרובים של הנער מבליים במסיבות טבע. לנער ברור שאם הוא יצא איתם המשמעות היא שימוש בטריפים ובאקסטות. הוא קרוע בין הרצון להיות עם החברים לבין החשש שהוא יתפתה להשתמש למרות שהוא לא רוצה בכך. הוא רוצה לצאת וגם לא רוצה לצאת. הוא קרוע בין תפיסת העולם שלו שאומרת שעם

החיים צריכים להתמודד ללא שימוש בחומרים פסיכו אקטיביים לבין הרצון שלו "לזרום" עם מה שקורה ולאסוף חוויות חדשות לחיים. **זוהי דילמה פנימית.** יש לו שני רצונות פנימיים הסותרים זה את זה.

אם הנער סובל מדילמה פנימית שאינו מצליח ליישב – כאן יש מקום אפשרי לטיפול.

**אם קיים אצל הנער קונפליקט חיצוני לגבי משהו- יש מקום ברור ומפורש לגבול.**

**לדוגמא:** הנער משתוקק לבלות במסיבת טבע. הגיע כדור אקסטזי חדש שכולם מדברים עליו והוא מוכרח לנסות אותו. הרצון הבסיסי שלו הוא ברור. ברור לו שהוא רוצה להשתמש – אין סתירה בין רצונותיו הפנימיים. הדילמה היחידה שלו קשורה לחשש להיתפס על ידי ההורים שלו או על ידי המשטרה. זוהי דילמה חיצונית. אם רצון הנער עומד בסתירה לאיסור חיצוני חיוני- אין כאן מקום חשוב דווקא לטיפול. כאן יש מקום ברור ומפורש לגבול.

**טיפול אמיתי הוא אקט של בחירה.** הוא פועל יוצא של רצון חופשי של הפרט להיעזר בדרך לחיפוש פתרונות. הטיפול אמור להיות כלי עזר שהפרט צריך לרצות להשתמש בו. הוא לא אמור להיות לא חובה ולא "כפיה הומניסטית" בדרך לשינוי.

**הטיפול הוא אמצעי, הוא לא מטרה.** זוהי הצעה, זוהי אפשרות. זהו בונוס שאנחנו רוצים להעניק לפרט הסובל - אם הוא רוצה בכך. רוצה עזרה – נהדר! לא רוצה - ההפסד כולו שלך!  
**הפסיקו את התלות הלא חכמה הזאת בהכרח בטיפול נפשי בדרך להפסקת השימוש.**

צריך לקחת בחשבון שגם אם כבר הנער שלנו מוכן ואולי אפילו רוצה ללכת לטיפול – אין זה מבטיח דבר וחצי דבר בנוגע לסיום השימוש בסמים. קחו בחשבון שלטיפול פסיכו תרפויטי רגיל (לנער או לכם) שאינו מלווה בהצבת גבולות אקטיבית לנער ובבקרה מהימנה על המצב - אין את הסיכוי לגרום להפסקת השימוש. **לטיפול רגיל בלבד אין סיכוי לנתק את הקשר ההדוק והמתגמל שמעניק הסם.**

כמו כן - אל תצפו מהמטפל שהוא זה שיציב לנער את הגבול ואת הבקרה על הגבול.

זה לא תפקידו - זהו התפקיד שלכם - אל תתחמקו ממנו!

לסיכום - כדי להוביל לסיום השימוש חייבת להיות פעלתנות הורית המלווה ביעוץ מקצועי. הפעלתנות ההורית צריכה להיות מתוכננת מראש, חכמה, אקטיבית, נמרצת ובלתי מתפשרת - בין אם הנער מגיע לטיפול ובין אם לא.

### 3. צאו למאבק חכם ועקבי בנושא אחד בלבד - הפסקת השימוש בסם.

לאחר שעשיתם תכנון אסטרטגי ראשוני - צאו לדרך. דעו לכם שלצערנו אין הפסקה של שימוש בסמים ללא מאבק. השימוש בסם הופך להיות הרגל חיים ממכר שמזין את עצמו. הוא נוטה להחזיק מעמד גם לנוכח שיפור במצב - גם כשקורים שינויים חיוביים בתנאי חייו או במצבו הנפשי של הנער. במצב הזה לדיאלוג מילולי- שיחתי בלבד, לשינויים קלים באורחות החיים, בתנאים וביחסים - כמעט ואין סיכוי לגעת בו ולגרומ לו לשנות את דרכו בכל הנוגע לסמים.

ישנם הורים "הומאניים" "נאורים" שמחכים שהתוכנה לסיום השימוש תבשיל אצל בנם באופן רצוני ומתוך התבגרות עצמית פנימית. זה לא נכון לחכות שזה יבוא ממנו!!! זוהי טעות גדולה - וזה גם לא יבוא.....

השימוש בסמים (ובייחוד בגראס) מקנים לו יתרונות רבים כל כך - שקשה לו מאוד לוותר עליהם. הם עוזרים לו להימנע מהמפגש הכואב עם לחצי החיים המורכבים והמסובכים שלנו. העזרה שהסמים נותנים לו בשיפור יכולתו להתמודד ולשרוד הופכים אותם בעיניו לגיטימיים. בניגוד לחלק מעולם המבוגרים המשתמשים בסמים כשהם עצמאיים - הנוער עדיין תלוי בנו כלכלית, פיזית וגם נפשית. לרוב אין לנו ברירה אלא להשתמש בתלות הזאת כדי ליצור שינויים ולהוביל לסיום השימוש.

### צריך לדעת שאין סיכוי ליצור שינוי אמיתי כשהסמים בפנים. לסמים יש השפעה מכרעת על אופיו ואופן

התנהלותו של הנוער. עם הסמים הנער הופך ל"וולניני" לגמרי. אי אפשר "לאחוז" בו. כל הנאמר לא נוגע בו ומחליק ממנו והלאה. הסמים עוזרים לו להפוך לבלתי מושפע ובלתי נפגע - דבר שקשה לו מאוד לוותר עליו.

לכן כדי לנתק את הקשר הצמוד בין הנער לסם אין אפשרות אחרת אלא לצאת למאבק נחוש. השינוי יכול להתרחש רק לאחר שבדקנו ווידאנו שהסם יצא לחלוטין מהמשוואה ההתפתחותית של הנער. רק אז השינוי יכול להתחיל לקרום עור וגידים.

**הפרידה מהסמים היא היעד העיקרי. (רצוי גם שהיא תהיה היעד היחידי של ההורים במאבקם).**  
הפרידה מהסמים היא נקודת ארכימדס - היא נקודת המשען שתאפשר את השינויים בשאר התחומים. ההתמקדות של ההורים **בסמים בלבד** (למרות שזה נשמע אולי פשטני ולא אמין לאוזן השומעת) מעלה את סיכוי שהמאבק יהיה אפקטיבי יותר בטווח הארוך. **הנער צריך להרגיש שהמאבק הוא לא נגדו ולא נגד תחומים נוספים שהוא בחר לעסוק בהם. הנער צריך להרגיש שהמאבק הוא רק נגד הסמים.**

**הורים! - וותרו על המאבק בשאר התחומים בחיי הנוער שלדעתכם טעונים שינוי ושיפור!**

ולמה? כי הנוער לא רוצה להיפרד מהסמים בין היתר מכיוון שהוא חושש שעצמאותו וחופש הבחירה הכוללים שלו יפגעו. הוא חושש שמטחנת השכל ההורית לא תפסיק לנג'ס, להרצות וללחוץ לשינויים נוספים הנדרשים מבחינתם. הוא קולט את השאיפה ההורית לשנות את כל סגנון חייו, והוא חושש **מאפקט הדומינו**.

הוא מפחד שהיותור שלו על הסם יגרום ליריית הפתיחה במסע שינויים מקיף שההורים ינסו לערוך בחייו. הנוער חושש שהיותור שלו יאפשר התערבות הורית שתגרום **לתגובת שרשרת**. הוא מפחד ממהלך הורי "אימפריאליסטי" כולל שישאף לפורר את כל מבנה החיים הרצוי מבחינתו.

**נער בגיל ההתבגרות שמרגיש ששוללים את מכלול דרכו - לא יוותר על הסמים.** הוא אומר לעצמו: "הרי זה

לא יפסק לעולם". "אם אני אפסיק עם הסמים - ההורים בכל מקרה ימשיכו את המאבק שלהם ליצור שינויים

בתחומים נוספים בחיים שלי: החברים שלי, הבילויים, הלימודים, הסיגריות וכו'.. אז למה לי לוותר?"

נער שיקלוט עם הזמן שאנחנו נלחמים **רק** בנושא אחד - **הסמים**, קיים סיכוי רב יותר שהוא ירשה לעצמו להרפות את אחיזתו העיקשת בחומר.

**לכן - לכו על יעד מרכזי אחד - הסמים!**

**בשאר התחומים - השתדלו לקבל ולכבד את דרכו של הבן . הורים טועים כשהם משקיעים מאמץ אדיר לגרום לו לשנות את סגנון חייו עוד טרם הוא הפסיק את השימוש.**

**אל תנסו לשנות את סגנון חייו בתקווה שזה יפלוט את השימוש בסמים.**

**ההפך הוא הנכון . הוציאו את הסמים וכך תגדילו את הסיכוי שסגנון חייו ישתנה באופן טבעי ולא מתוך "כניעה" לתכתיבים ישירים שלנו.**

ללא הסמים הנער מאוד יתקשה לקיים את אורח חייו הנוכחי . ומתוך כך - דעו לכם שהשינוי ברובו יתבצע מאליו . הוא יתבצע באופן נכון יותר , בריא יותר - וללא התערבות הורית ישירה היוצרת התנגדות עצומה אצל הנער .

#### **4 . עשו מאמץ לקבל את דרכו האישית של הנער ולשפר את רווחתו.**

ההתנסות הראשונית של הנער בסמים - **התחלת השימוש** - יכולה להיות תוצאה של צורך במימוש של סקרנות, דחף הרפתקני או הענות לציפייה חברתית . נוער ש"טעם" פעם - ועזב לחלוטין את הסם - הוא לא מעניינינו . אנחנו עוסקים באלה שממשיכים , באלה שמתמידים באופן רציף או אקראי ( מה שנקרא בחצי קריצה - "שימוש מזדמן קבוע").

**ההתמדה בשימוש בסם היא בדרך כלל תוצאה של מצוקה מתמשכת , לחץ נפשי או כאב המלווים את חייו הנער . דעו לכם שנער שמתמיד בשימוש בסמים הוא נער במצוקה .** אל תאמינו לטענות שגורסות שהשימוש בסם - זה סתם, זה רק סגנון בילוי עכשווי , זה כמו עישון רגיל , זה חסר השפעה וכו'! ... **נער משתמש הוא נער שבאופן בסיסי סובל .** נער משתמש הוא נער שמרגיש ש לא מקבלים אותו ואת דרכו . הוא נער שעדיין לא מצא את מקומו . הוא טרם עיצב וטרם נפגש עם זהותו האמיתית. אנחנו לא נוכל לעשות במקומו את העבודה.

מה שאנחנו כן יכולים לעשות זה קודם כל להקל עליו פיזית ופסיכולוגית במסע ההתבררות הלא פשוט שהוא עושה. בליט ברירה המסע יכל ול גם "שוטטות" מבולבלת וגם "התבררות" מידי פעם. זהו חלק חיוני במסע וזה לא נכון לשלול את זה ממנו. אנחנו נדאג לשלול רק את אותו חלק במסע שבו הוא סטה לטריטוריה שקרית ומזויפת – כלומר למחוזות הסמים.

**כדי לצמצם את הסטייה צריך לדאוג לצמצום המצוקה. כדי לצמצם את המצוקה –**

**שנו את תפיסתכם וקבלו את זכותו לעצב דרך אישית השונה משלכם.**

קבלו את הפירסינג המעצבן שהוא רוצה לשים בגבה, את התשובות הלקוניות המינימליסטיות שלו ("איך היה בביה"ס?" – "בסדר!"), את הסגנון המוסיקלי הנוראי שלו, את הזמן המוגזם שהוא מבזבז על המחשב, איכות המזון הירודה שהוא אוכל, החברה המוזרה והמעצבנת שלו ועוד ועוד.....

**תנו לגיטימציה לדרכו גם אם איננה מקובלת עליכם.**

(אני רוצה לסייג ולומר שאני כמוכן מדבר על לגיטימציה לדברים שאינם נכללים במסגרת שלושת הלאווים:

**1. לא לפלילים 2. לא לסמים 3. ולא לפגיעה (מעשית) ברווחת ההורים)).**

השקיעו תחילה בשיפור רווחת החיים שלו – זה חשוב! צריך להשקיע בשלב הראשוני ב"לייצר בריאות" עוד לפני שאנחנו יוצאים ל"מלחמה בחולי". **לאורך כל התהליך עלינו ליצור מצב שבו הנער ירגיש שיש לו מה להפסיד.** חשוב ליצור בחייו רווחה פיזית ובייחוד נפשית. יש לדאוג למרחב אוטונומי מספק ולהמעיט ככל שניתן את העימותים בינינו לבינו.

נער שנמצא במצוקה נפשית ופיזית, נער שמרגיש שעצמאותו הכללית עומדת להיפגע – יתקשה מאוד להיפרד מהחומרים שמקילים עליו.

נער שחופש הבחירה שלו בתחומים רבים מידי עומד להיבזק - יפתח עמידות וינתק מאיתנו מגע. זכרו - נער שיש לו מה להפסיד יהרהר שנית האם כדאי לו להתמיד בשימוש בסמים.

לאופן ההתנהלות המשפחתית, לתקשורת ולדיאלוג ההורי יש השפעה רבה על הרגשתו של הנער. כדי לתקשר עם הנוער היום צריך ללמוד את השפה המתאימה. העידן הפוסט מודרני שינה את כללי המשחק. אם לא הצלחתם לרכוש את השפה באופן טבעי – לכו ללמוד אותה אצל מבינים בתחום. תשקיעו בללמוד אותה! זה חשוב!

#### **5. סרבו לנהל דיאלוג בוגר ו"אקדמי" עם הבן בנושא הקנביס (גראס, חשיש)**

אם הילד שלכם יזמן אתכם לדיון על הקנביס - אל תענו להזמנה. **הימנעו מכל שיחה אינטלקטואלית** "אקדמאית" **פתוחה בנושא**. אל תסכימו לדבר איתו על מאמרים "מקצועיים" שהוא יעביר לכם מהעיתון או מהאינטרנט. אל תפתו מכך שהבן היקר שלכם סוף סוף רוצה לשבת ולשוחח אתכם. הוא טומן לכם מלכודת! אין לכם שום סיכוי מולו. הוא ינצח ואתם תפסידו! - גם אם לא תרגישו בכך. **תפקידכם הוא להדגיש נחרצות את התנגדותכם לשימוש בגראס, ולהימנע מכל דיון חופשי בנושא**. בל תרפה את ידיכם הידיעה שאולי גם אתם בין אלה שנגעו בעברם בחומר ולכן אין לכם את הזכות לדרוש ממנו.....

אל תרגישו חובה לנמק את התנגדותכם לשימוש בחומר. אבל אם אתם בכל זאת מרגישים חובה להיות הורים "נאורים", משוחחים ומתדיינים - אל תתאמצו להציג נימוקים רציונאליים מידי. בכל מקרה אין לכם שום סיכוי לשכנע אותו. אין לכם שום סיכוי לשנות את עמדותיו. הוא מגובה ע"י "תרבות נגד" שלמה, אלטרנטיבית, (מציאותית או ווירטואלית) - שוחרת גראס. **התרבות ה"גראסולוגית"** היא משוכנעת, משכנעת, חד משמעית, מבוצרת ומנומקת.

הנער נתמך ע"י 200 אתרים "מדעיים" באינטרנט. הוא יציג לכם עשרות טיעונים שאם אינכם אנשי מקצוע מנוסים בתחום - תתקשו להתמודד איתם. בנוסף לכך- סביר להניח שהוא כבר תחת השפעת הגראס, כך שכל מה שתגידו יהיה כנראה חסר משמעות. זה לא ישפיע עליו כלל - ומבחינתו - זה רק יאפשר לו לתמרן אתכם בקלות. אפשרו לעצמכם שיחת "לייט" פתוחה עם ילדיכם בנושא זה - רק אם לא קיים חשד לשימוש.

אל תהיו כבולים בקונצפציה שגורסת שכדי לגרום לו להימנע משימוש בסם חובה לגרום לו לשנות את עמדותיו בנושא החומר ונזקיו . אל תקשרו בין השניים . מניסיון – זוהי השקעה במנייה מפקפקת . זוהי אמנם דרך "חינוכית" מקובלת - אך לצערנו חסרת אפקטיביות בנושא זה . אל תתאמצו לגרום לו להפסקת השימוש בסם באמצעות שינוי עמדותיו . אם הוא מתעקש (והוא אכן יתעקש - בגלוי או בסמוי) אז שיתעקש- שיחזיק בכל עמדה שהוא מוצא לנכון . את השינוי אתם תדרשו בכל מקרה - בהתנהגותו ובמעשיו . אין זה משנה כלל אם הוא מזדהה עם העמדות שאתם מייצגים או שולל אותם.

אתם תגרמו לשינוי להתרחש ! אתם תגרמו לו לסיים את השימוש ! השינוי יתרחש דרך הפעלת סנקציות אפקטיביות ובדרך כלל כואבות . דרך הטבות פסיכולוגיות ומעשיות . דרך הרגליות חדשה נטולת סמים שאנחנו נדאג ליצור ולתגמל . אל תבזוז את האנרגיה שלכם בניסיון לשנות את עמדותיו. זה לא אפקטיבי. כדאי לכם לדעת שהמאבק הוא ארוך ומתיש וכדאי לחסוך כוחות כדי ל"הסתער" רק על היעדים עם פוטנציאל לתשואה רווחית.

#### 6. העבירו לגער מסר טוטאלי וחד משמעי בנושא השימוש בגראס.

במידה וקיים חשד לשימוש , יש לקיים מפגש עם הנער (בעיתוי נכון ובאופן מתוכנן היטב ) ובתוכו להעביר מסר עוצמתי, חד משמעי, ברור, חותך ושאינו משתמע לשתי פנים. מסר מתנגד, מסר השולל את השימוש בסם - בכל מקרה ובכל מצב. דעו לכם שלשיחה "חינוכית" רגילה, הגיונית ורציונאלית- אין שום סיכוי לגעת בו וליצור את ההשפעה הרצויה . כדי להדגיש את עמדתכם בנושא מותר לכם לדבר עם קצת טירוף בעיניים ובטון דיבור תואם. יש להעביר לו את החוויה שבנושא הסמים המדיניות ההורית היא מדיניות של "קיר הברזל"(על פי הרעיון של ז'בוטינסקי ושות'). יש להעביר לו תחושה של איסור בגודל "החומה הסינית".

הנער צריך להרגיש שלא מזובר על עוד גבול - אלא על "הגבול!!!!!!". רק לחוויה מוקצנת והחלטית יש את הסיכוי לעשות את העבודה . יש לקבע אצל הנוער את התפיסה (ומתוך כוונה אמיתית להגשים אותה) שבנושא זה ההורים לא יוותרו, ולא משנה באיזה מצב, באיזה גיל ובאיזה מקום הוא יהיה.

המסר שלנו הוא: **"הבן שלנו לא יגע בסמים- נקודה!"**, **"במשפחה שלנו אין מצב שמשפחה יגע בסמים!"**  
אל ת תפתו להתפשר למול הדרישה "ההגיונית" של הנוער לעבור לשימוש מינימאלי ומופחת בסם  
"הטבעי" ו"האורגאני" ש"כולם" משתמשים בו . רק באמצעות איסור מוחלט תוכלו לאפשר לשינוי  
להתרחש.

**בשלב הראשוני הזה - אופי הגבול, אופי האיסור שאנחנו יוצרים הוא – איסור רעיוני וללא נגזרת מעשית**  
**בדרך כלל.** אנחנו צריכים להבין שהמאבק הוא ארוך ורב שלבי . יש מקום לחשיבה עמוקה לפני כל הכרזה על  
גבול מעשי . כדאי לשקול היטב לפני שאנחנו מתחייבים ל "פעולה". לא כדאי "לבזבז תחמושת יקרה". לא כדאי  
שנאיים ואחר כך משיקולים כאלה ואחרים לא נממש - או שלא נוכל ל ממש את האיום . צריך לדאוג שהאמינות  
שלנו ו"כוח ההרתעה" שלנו לא יפגעו (סליחה על השימוש בטרמינולוגיה צבאית).

מכאן שכדאי להימנע בשלב ההתחלתי מאיום בעונש מוגדר , או מהצבה של איסורים מעשיים . "יותר  
עדיף" לאיים בצורה מופשטת ולא מוגדרת: "אני לא יודע מה אני אעשה לך אם אני אדע שאתה נוגע בסמים.....",  
"אין לך מושג מה אני מסוגל לעשות אם אני אדע שאתה אכן....."

יש לקחת בחשבון שאם אין ראיות חד משמעיות (ולפעמים גם אם יש...) - הנער יכחיש לגמרי שהייתה לו  
נגיעה כלשהי בסם . **נער שמשמש אף פעם לא יודה בשימוש** . חשוב שלא להתרגש מ ההכחשה שלו ולא  
להתפתות להאמין לה . אין צורך לקרוא לו שקרן . לנוכח הכחשה שלו אין צורך להאשים אותו באופן ישיר  
בשימוש. לנוכח הכחשה שלו כדאי לדבר על **ההתנגדות המוחלטת שיש לנו ל"רעיון" השימוש בסם.**  
זאת כדי שלא לסטות מהמסר המרכזי שלנו ולהתדרדר לוויכוח חסר האפקט יביות וחסר תוצאות – האם אכן  
היה שימוש בסם . אין צורך לחוש חובה לנהל איתו שיחה נוקבת - רק במידה ונמצאת בידינו הוכחה חותכת  
לכך שהוא אכן השתמש . חשוב שנעקוף את הוויכוח המעכב – האם אכן הוא השתמש בסם או שלא ... הרבה  
פחות חשוב לחשוף את האמת לגבי העבר וההווה . הרבה יותר חשוב להנדס נחרצות את העתיד . **מה שתשוב זה**  
**שמכאן והלאה הוא לא יגע יותר בסם.**

הנער צריך לצאת מהשיחה עם חווית גבול רעיונית מאסיבית שאינה ניתנת לערעור. הנער צריך לצאת מהשיחה

- עם תחושת איסור ברורה ועוצמתית. עם ההבנה שלהורים יש מוכנות נחרצת לצאת למאבק אינסופי ובלתי

מתפשר בנושא הסמים.

### 7. תדאגו שהנער יעבור בדיקות שתן באופן סדיר - חובה! חובה! חובה!

טיפול רגיל בנער שנחשד בשימוש, שאינו מלווה בבדיקות שתן- הוא בעל אפקטיביות נמוכה עד אפסית. צריך לדעת שבנוגע לשימוש בסמים הנוער הופך לשקרן "פתולוגי". בנושא זה אין כמעט סיכוי לקבל דיווח של אמת. אין לנוער שום בעיה לשקר בתחום הזה. לסם ובייחוד לגראס יש נטייה להשמיד כל רגש אשמה המלווה את דיווחי השקר. הדרך היחידה לדעת את האמת היא באמצעות בדיקת השתן.

בדיקת השתן היא קריטית, מכיוון שאנחנו מתנים חלק גדול מההתנהלות ההמשכית ואופן ניהול המאבק - בתוצאות בדיקת השתן. כל המרחב החופשי שאנחנו נותנים לנוער ברוחב לב (כמעט ללא מקדמי ביטחון) - בנוי על בדיקת השתן. אם אין לנו אמצעי בקרה ממוקד לדעת שהסמים הם אכן מחוץ למשחק לא נוכל לתת לו את החופש המנטאלי והמעשי שהוא רוצה וצריך.

**הבדיקה מהווה נקודת ציון משמעותית בדרך למיגור הסמים.** עד לאותו הרגע לנוער אין בעיה ליצור את האשליה שהוא משתף איתנו פעולה. הוא יודע שבאופן רגיל אין סיכוי שההורים ידעו את האמת לגבי השימוש והוא רוצה להנציח את המצב הזה.

ללא הבדיקה מה שקורה הוא **"שההורים" "נובחים" ושיירת הנוער "עוברת" (בדרך לבאנג שב"זולה")..... הבדיקה היא חיונית** מכיוון שזוהי הבקרה המהימנה היחידה שעומדת לרשותנו. **אין לנו אפשרות אחרת לדעת את האמת.** האלטרנטיבה היא מאוד מסובכת ולמעשה אינה ניתנת לביצוע. אין סיכוי שנוכל להיצמד אל הנער באופן קבוע בכל רגע כדי לדעת מה הוא עושה. בנוסף לכך, בשלב ההתפתחותי הזה שבו דרוש לנוער הרבה חופש ואוטונומיה כדי לגבש את זהותו העצמית האוטנטית, הצמדות קבועה לנוער לצרכי בקרה, זהו מהלך מאוד לא

בריא. [ לכן חשוב לבצע את המעבר מהפעלת "בקרת תהליך" על הנוער - כלומר מעבר ממעקב צמוד רציף וחסר מנוח - להפעלת "בקרת קצה" בנושא השימוש - קרי - בדיקת שתן].

צריך להבין שהדרישה לבדיקת השתן וביצועה - הופכים להיות נקודת מפנה דרמטית וחשובה בתהליך הזה. **הנער לא צריך רק לשמוע על הגבול** הברור שאנחנו מסמנים ביחס לסמים. הוא צריך להתחיל לעבור את "חוויות הגבול". בדיקת השתן היא השלב הראשון בדרך ליצור בתודעת הנוער את חווית הגבול. זהו שלב חשוב שבו העימות הופך מת יאורתי למעשי. זה השלב שבו ההורים מוכיחים לנער עד כמה הם מוכנים ללכת בדרך ל"ביעור" הסמים מבנם.

**כמובן שצריך לדעת שהנוער יעשה הכול כדי להימנע מהבדיקה.** אפשר שעל ידי ניגון על רגשות האשמה של ההורים על "האקט המזעזע" ו"המשפיל" שהם עומדים לגרום לו לבצע: "אתם לא מאמינים לי, משפילים אותי ומתייחסים אלי כאילו אני נרקומן. בסוף בגללכם אני באמת אהיה נרקומן.....".

אם על ידי טענות על כך שבעצם בדיקת השתן אנחנו מעליבים אותו, פוגעים בכבודו, מביישים אותו ומזלזלים בו. אם על ידי שימוש בטענות חמיקה מתחכמות כמו: "אין לי שתן - אין לי", או "לא יוצא לי..." ועוד ועוד. לפעמים הוא לא מוכן לעשות בדיקה אפילו שכרגע הוא "נקי" ואין לו שרידי סם בשתן. והסיבה היא פשוטה – הוא משקיע בלהנדס את המצב לטווח ארוך. הוא רוצה לשמר לעצמו את אופציית השימוש בהמשך, תוך שהוא כבר בשלב הזה מעצב את כללי המשחק. כך בצורה חזקה והחלטית הוא דואג שלא נעלה על הדעת להשתמש באיזשהו אמצעי "מגונה" שיוכל לחשוף את האמת. הוא בעצם עסוק בלנהל איתנו מלחמת התשה, מלחמת "חפירות" ואנחנו בדרך כלל נשברים ראשונים. הצרה היא שבכך שאנחנו במו ידינו סותמים את הגולל על הסיכוי להביא להבראתו.

לפעמים בהפוך על הפוך, הנער בתחכום מקדים תרופה למכה. עוד לפני שאנחנו בקשנו הוא מתריס בפנינו: "אם אתם לא מאמינים לי אז קחו אותי לבדיקת שתן.....". אנחנו בולעים את הפיתיון הערמומי. אנחנו אומרים לעצמנו – "אם הוא מוכן לבדיקה אז כנראה הוא נקי ואין צורך לעשות בדיקה". טעות!!! זהו תרגיל מתוחכם שלו !! אל תחמיצו את ההזדמנות שהוא יצר - **קחו אותו לבדיקת שתן!!!!**

אל תאמינו למה שיוצא מהפה (הפתח העליון) אלא למה שיוצא מפה (הפתח התחתון)....

**הערה:** יש לקחת בחשבון שקיימת תעשיית זיופים מפותחת כגון : חומרים משבשי בדיקה, דגימות שתן חליפיות, מהילת השתן במים וכו'.. לכן יש לדאוג לבדיקה גלויה, מהימנה, תחת פיקוח הדוק (דלת פתוחה), עם אמצעים מקצועיים לזיהוי זיופים ורצוי במקום מקצועי.

#### לסיכום.

- ההתמודדות עם נוער שנחשד בשימוש בסמים היא מורכבת, בעייתית ודורשת תכנון אסטרטגי כולל.
  - יש צורך שההורים ירוצו לקבל טיפול מגורם מקצועי המתמחה בתחום הסמים ולא ינהלו את התהליך לבדם.
  - כדאי להאמין למידע שאנחנו מקבלים מקבוצת השווים בנושא השימוש בסמים ובכ לל. המידע הוא בדרך כלל אמין.
  - חשוב למקד את המאבק בנושא הסמים בלבד- ולקבל את שאר מרכיבי דרכו האישית של הנער.
  - צריך להשקיע מאמץ בשיפור הרווחה של הנער ובייחוד הרווחה הפסיכולוגית - ולמזער קונפליקטים שאינם חיוניים.
  - יש להימנע מדיאלוג "אקדמי" עם הנוער בנושא הקנביס (הגראס, מריחואנה, חשיש וכו')
  - ההורים צריכים להעביר באופן החלטי - איסור טוטאלי- בנוגע שימוש בסמים.
  - לבסוף, תדאגו שהילד שלכם יעבור בדיקות שתן מהימנות במקביל להתערבות הטיפולית.
- בהצלחה!

**קבוצת הורים מחבר העמים לבני נוער המשתמשים בסמים  
בשילוב קבוצות לעזרה עצמית - 12 הצעדים.**

**בתיה ביאלוסטוצקי - עו"ס, מנהלת "אל-סם" חיפה  
אירנה גרבר – עובדת היחידה לקידום נוער - חיפה**

**הקדמה**

תחנת "אל-סם" חיפה מפעילה מזה מספר שנים בשיתוף עם היחידה לקידום נוער חיפה ובעזרת המשרד לקליטת עלייה קבוצות להורים מחבר העמים שבנם / בתם משתמש/ת בסמים. אחוז ניכר מהמטופלים בתחנת "אל-סם" חיפה הינם מחבר העמים.

קיים קושי רב לגייס בני הנוער לטיפול והתגייסות ההורים להליך הטיפולי נמצאה כתורמת באופן משמעותי לגיוסו של הנער להליך טיפולי ולסיכויי ההצלחה של הנער/ה בהפסקת השימוש בסמים.

בעבודתנו עם הורי מטופלים מצאנו כי להורים מחבר העמים, צורך מיוחד בקבוצה אשר תיתן מענה והתייחסות מיוחדת אשר שמה דגש על הקשיים הרבים עימם מתמודדת המשפחה. מניסיוננו, חשוב מאוד להעצים את ההורים בהתמודדות עם ילדם המתבגר וחלק מתהליך העצמה הינו בהפיכתם לשותפים לתהליך הטיפולי ומתן כלים להתמודדות יעילה ומקדמת.

בשנה האחרונה הוספנו לקבוצה תכנים של קבוצות לעזרה עצמית (12 הצעדים) במטרה לאפשר וליצור המשך עבודת הקבוצה, כקבוצת תמיכה עצמאית.

## רקע

בבואנו לאפיין את משפחות המהגרים מברית המועצות לשעבר אנו עדים להשפעת התרבות והמשטר על התא המשפחתי. מירסקי (1992) מציינת את מאפייני המשפחה הסובייטית כישות מורכבת בעלת דפוסים סותרים, לכידות רבה בעקבות התפרקות המשטר הקומוניסטי ואינדיווידואליזם חסר גבולות אשר עודד אימוץ סגנונות חיים שאינם עולים בקנה אחד עם משפחתיות.

דפוסי המשפחה היהודית בתקופה הסובייטית אופיינו בקשר חזק ביותר בין שלושת הדורות, דומיננטיות של הסבתא ותלות רגשית של ילדים בוגרים בהוריהם. היחסים בין ההורים לילדים שיקפו יחסי משטר-אזרח ואופיינו בסמכות ובקשיחות. הילד מילא בעיקר את התפקיד החינוכי-תרבותי שהועידו לו הוריו ללא התייחסות מרובה לעצמיותו ויחודו. אמצעי ההגנה המרכזיים שהיו בשליטת הילד הם מניפולציות בדומה למה ששרר במציאות הפוליטית הסובייטית. הגלסנוסט (ליברליזציה של המשטר) היה אירוע טראומטי אשר ניפץ את מערכת הערכים המקובלת והותיר את הנוער עם קשיי אוריינטציה, ללא ערכים מוצקים למרוד בהם, ללא דמויות סמכות ולכן גם מאוד מבולבל.

בעבודה עם בני נוער עולים ומשפחותיהם עלינו להתייחס למספר גורמים ומאפיינים: מהגרים מתבגרים הם אוכלוסייה בסיכון גבוהה (מירסקי ופראוור, 1992: 1992). הגירה והתבגרות הם שני תהליכי מעבר כוללניים ורבי פנים המאופיינים על ידי מכלול של אבדנים, העדר שליטה ושאלות של שייכות. ביחס להוריהם מתבגרים מהגרים לכודים בסבך רגשי מורכב. התרחקות מהורים בגיל ההתבגרות היא חלק מתהליך נורמטיבי של פיתוח עצמאות. הפער הטיפוסי בין מתבגרים להורים מוחרף על ידי הכעס של המת בגרים אשר חווים לחצים סותרים להצליח בתרבות החדשה אך לא במחיר של ויתור על תרבות המוצא. (מירסקי ופראוור, 1992: 1999; ברגר, 1999).

ההורים, בנוסף לבעיות הקשורות לגיל ההתבגרות, מתמודדים עם מאבקי קיום והסתגלות ואינם בקיאים בקודים החברתיים של החברה הקולטת. פעמים רבות מתערים ביתר איטיות מילדיהם ולכן אינם מסוגלים במקרים רבים לספק לילדיהם את העזרה שהם זקוקים לה. במקרים רבים הם חשים מאוימים על ידי התרבות הקולטת הזרה להם ומגיבים בהקשחת דבקותם בנורמות מסורתיות של תרבות המוצא.

קשיים נוספים עימם מתמודדים ההורים הינם, משבר עלייה וקשיי שפה. בנוסף, אחוז ניכר מהמשפחות הינו חד הוריים ובחלק מהמשפחות מועברים תפקודיים הוריים בבית לאחד הילדים.

בעיית ההתמכרות לסמים נתפסת בקרב העולים כחולי הניתן לטיפול ע"י כדורים או פסיכיאטר והאמונה כי סמים = מוות מלווה את המשפחה לאורך כל הטיפול . מאפיין נוסף במשפחות מהגרים הינו חוסר אמון במסד אינם מכירים את מהותו של הטיפול ואת המקצוע עבודה סוציאלית , שכן הם הגיעו ממדינה טוטליטריות , ולא ממדינת סעד.

**התערבות במשפחות** - מאחר ותקופת ההתבגרות לא מתקיימת בנפרד מההקשר החברתי- תרבותי, הרי שגם הטיפול בבעיות הקשורות בהתבגרות צריכות להיעשות בתוך ההקשר החברתי שיצר ומשמר אותן Fishman (1979, Bateson, 1988). מכל הגורמים המשפיעים על המתבגר לשינויים במשפחה יש השפעה רבה ביותר עליו. קיומו של מתבגר הסובל מבעיה הינו רמז לבעיות במערכת המשפחתית . לא רק שהמתבגר מושפע בחזקה על-ידי ההקשר המשפחתי אלא שהוא משפיע חזרה על המשפחה שהוא חלק ממנה (Fishman, 1988). המשותף למרבית הספרות המקצועית העוסקת בהבנה מערכתית של משפחות עם בעיות התמכרות לסמים או לאלכוהול הוא ראיית ההתמכרות כסימפטום משפחתי ולא כסימפטום של פסיכו -דינאמיקה אישית. כך למשל, ההתמכרות לסמים של הבן במשפחה היא חלק מתהליך מעגלי של שימור האיזון המשפחתי שכל המשפחה שותפה לו. (Stanton and Todd 1982) .

בסוף שנות השבעים השתרש מושג חדש בתחום ההתמכרויות, *Co – dependents* (Beattie, 1987), מגדירה *Co – dependents* כ"אדם שמאפשר להתנהגות אדם אחר להשפיע עליו והוא הופך להיות אובססיבי בניסיון לשלוט על התנהגותו של אותו אדם" הכוונה לילד מבוגר, בן זוג, אח... הוא או היא יכולים להיות אלכוהוליסט, נרקומן או אדם החולה במחלה פיזית או נפשית. לדעתה, הבעיה המרכזית לא נעוצה בבן האדם האחר אלא באותם אלו שמאפשרים להתנהגות של האחרים להשפיע על עצמם ועד כמה הם מנסים להשפיע עליהם בחזרה.

(1993, George R. Ross) מגדיר *Co – dependents* ומבהיר כי האדם הקרוב למשתמש זהה בהכרה הקוגניטיבית שלו למשתמש. ההורה הופך להיות מכור פסיכולוגית לילד ומתחיל להאמין כי השווי שלו כהו וכבן אדם תלוי בהצלחת בנו או בכישלוננו . בבואנו לטפל במשפחות שבהם יש בעיית התמכרות לאחד מבני המשפחה שלב חשוב בתהליך הטיפול הוא המודעות של המטופל לבעייתו . חשוב לשים דגש במהלך הטיפול לתהליך ה *Detachment* - ניתוק התלות הרגשית ולעיתים פיזית אשר נתפסת כפתולוגית . פירושו שכל אחד אחראי על עצמו ודאגת יתר אינה יכולה להועיל ולפתור בעיות.

## רציונאל להקמת הקבוצה

בשנים האחרונות חלה עלייה במספר בני הנוער המשתמש בסמים בקרב העולים ממדינות חבר העמים, קיים קושי רב בגיוס הנער להליך טיפולי ממושך . מתוך ראייה מערכתית ומתוך ההבנה כי הטיפול חייב להתייחס אל התא המשפחתי כשלם ובפרט ומדובר באוכלוסייה עם מאפיינים וצרכים ייחודיים הוחלט על הקמת קבוצה טיפולית להורים אשר תיתן מענה והתייחסות לצרכים אלה.

## **מטרת הקבוצה**

סיוע להורים מחבר העמים בהתמודדות עם הקשיים הנובעים משימוש בסמים של הנער/ה.

העלאת מודעות לבעיית הסמים – ודרכי טיפול.

הכרות והבנת גיל ההתבגרות- התייחסות למשבר העלייה.

הבניית דרכי התמודדות ותקשורת עם הנער/ה.

הכרות עם תוכנית (12 הצעדים) כהמשך טיפול ותמיכה במשפחה

## **אוכלוסיית היעד**

הורים לבני נוער מחבר העמים המשתמשים בסמים (שימוש מזדמן – התמכרות).

פנייה למשפחות שילדיהם בטיפול / נשרו מטיפול ויודעים כי קיימת בעיית סמים.

פנייה לעובדים עם נוער בקידום נוער, אשר איתרו בעיית סמים אצל הנער/ת ומתקשים לגייס אותם לטיפול.

הגיוס נעשה בשפה הרוסית על ידי מנחי הקבוצה.

## **SETTING**

- הקבוצה התקיימה בתחנת אל סם חיפה.
- מספר המשתתפים 8 אמהות מחבר העמים.
- סה"כ 12 מפגשים.
- מנחי הקבוצה- עו"ס ומנהלת "אל-סם" בתיה ביאלוסטוצקי ועובדת היחידה לקידום נוער אירנה גרבר.

## **תכנים וקווים כלליים של תוכנית המפגשים**

שיחה אודות גיל ההתבגרות – קשיים וסיכונים. אפיוני גיל ההתבגרות, התמקדות בקשיים המאפיינים את בני

הנוער בגיל השונה, סכנות והדרך האפקטיבית להתמודדות (הקשבה, יצירת קשר, הצבת גבולות, תמיכה).

הקבוצה עסקה בדילמות בהם נתקלים ההורים בחיי היום יום, התייחסות למעבר למדינה ודרכי התמודדות והבדלי

החינוך בארץ. הדבר אפשר וונטילציה ומקום לעבד את השינויים. ההורים המשתתפים בקבוצה זכו מחד לתהליך

העצמה ומאידך הקבוצה נותנת מענה ומקום להתמודדות עם קשיי הגיל.

לאורך כל המפגשים במהלך ההפעלות ההורים נדרשים להתאמן בבית מול הנער/ה ולהביא את הרשמים לקבוצה.

## **נקודות עיקריות במפגשים**

בשלושת המפגשים הראשונים- ניתן היה לראות כי נוצר חיבור מידי בין חברי הקבוצה. לדברי האמהות הרגשת

השייכות לקבוצה, שפה ובעיה משותפת, היכולת לשתף ולדבר על הבעיות בצורה גלויה מבלי שישפטו אותן

תרמה לדבריהן לגיבוש המידי.

**מפגש ראשון** - הכרות, הגדרת והתאמת מטרות וצפיות, בסיום, סבב "תכונה טובה שאני אוהבת אצלי ותכונה טובה אצל הילד שלי".

**מפגש שני** – המשך הכרות, דיון על חוזה הקבוצה (גבולות), דיון על מה יכול לחסום או לפתוח ולקרב אותי כחבר בקבוצה. סיום **שיעורי בית** - הדיון סביב מה יכול לחסום או לקרב, לנסות בבית מול הילד.

**מפגש שלישי** - סבב התייחסות לשיעורי הבית + פעילות - דמויות משמעותיות בילדות מה היה באדם שהוא מהיה משמעותי עבורך?, מה באותה הדמות גרם לכם להקשיב ולתקשר? + "קסם" אילו היום היה אפשר מהייתם מבקשים מהדמות המשמעותית?, סיום הקבוצה- איפה זה פוגש אתכם היום מול הילד בבית? במפגש הרביעי- במהלך הפעילות וההתייחסות לתקופת הילדות שלהן, האמהות החלו לזהות ולדבר על צרכי ילדיהם דרך נגיעה בזיכרונות ובכאב שלהן. אמהות אשר שיתפו בכאב על העדר דמות משמעותית מעולם המבוגרים בילדותם החלו לחבר ולהבין למה בנם זקוק בשלב זה בחייו. המיקוד הפך להיות איפה אני כאם יכולה לשנות את דרכי התקשורת והיחסים עם בני, במקום האמירות עימם הגיעו לקבוצה "הבן שלי צריך להשתנות".

**מפגש רביעי** - המשך התייחסות לילדות – פעילות עם קלפי "אני בי" האמהות בוחרות קלף המייצג אותן בגיל ההתבגרות וקלף המייצג את הילד שלהם בגיל ההתבגרות- דיון סביב נושא דומה שונה בין הילד ובני + דרכי החינוך השונות שהיו נהוגות ברוסיה לעומת הארץ.

**מפגש חמישי** - התייחסות למצבי משבר במשפחה - האמהות משתפות בנוגע למשברים עם הנער /ה וכיצד פתרו או לא פתרו בעיה זו. התייחסות למצבי משבר כיצד אני מתמודדת. פעילות מדיטציה - האופן שבו אני פותר בעיות בחיים זיהוי דפוסי התנהלות במצבי משבר והסתכלות על דרכי הפתרון השונים בין המשתתפות בקבוצה.

**מפגש שישי** - פעילות- המשתתפים מתבקשים להתמקד באירוע משברי משמעותי אשר חוו עם הנער /ה, מתבקשים לצייר את התייחסות בכתב לרגשות אשר היו מלווים באותו אירוע. בהמשך התייחסות של החברים בקבוצה – דיון על רגשות - הצפה חרדה בלבול כעס, כיצד אני מגיב כשאני כועס, חרד.

### **במפגש השביעי**

למידת מודל קוגניטיבי התנהגותי א.פ.ר.ת - דרך ניתוח אירועים מחיי היום יום האמהות לומדות ומתנסות במודל. חלק מהאמהות שיתפו כי החלו ליישם את המודל במצבים בחיים. אם אשר הייתה משחזרת דפוס התנהגות מול בנה ( ביקורת, טענות ללא תוצאה) ע"י ניתוח המצב מצליחה למתן את דרכי התגובה שלה.

**מפגש שביעי** - מודל הא.פ.ר.ת- ( אירוע, פרשנות, רגש, תגובה) - למידת המודל דרך שיתוף מצבי משבר וניסיון להתבונן ולפתור בעיה בדרך אחרת.

**מפגש שמיני** - המשך למידת המודל ע"י הבאת דוגמאות של חברות הקבוצה, ומשחקי תפקידים.

מפגש תשיעי ועשירי - התייחסות לקבוצות לעזרה עצמית מניסיון בקבוצות הקודמות . שליחת הורים לקבוצת תמיכה ללא הכנה מוקדמת למהות התוכנית נועד לכישלון, לכן הוחלט על 2 מפגשי הכנה: הקבוצה עסקה בקריאה בספרות מתורגמת לרוסית של נראנון - קבוצת תמיכה להורים של משתמשים המבוססת על (12 הצעדים) ודיון במושגים מהתוכנית כגון חוסר אונים ואמונה בכוח גדול. במפגש העשירי הזמנת דוברת מקבוצת תמיכה.

**מפגש תשיעי -** תפקיד שלנו כעוזרים – חומר קר יאה מתוך הספרות של נראנון (קבוצה לעזרה עצמית) התייחסות לכתוב כיצד אנו יכולים לפתור בעיות בצורה אחרת לאחר למידת המודל + הכתוב בספרות נראנון-דיון + המנחים מספרים על קבוצת התמיכה אשר הוקמה בחיפה וממליצים להצטרף לביקור.

**מפגש עשירי -** התייחסות קצרה לפר ידה. לעזור- כיצד אפשר לעזור לילדנו - אורחת מקבוצת תמיכה מגיעה למחצית הפגישה ומשתפת על הקבוצה+ שאלות ותשובות  
**מפגש אחד עשר -** פרידה - התייחסות לפרידה ממדינה ומאנשים משמעותיים, כיצד אני ניפרד?, דרכי התמודדות עם פרידה- פרידה של הילד מהסמים - התייחסות.

**מפגש שניים עשר -** פרידה מהקבוצה - התייחסות החברים לתהליך שעברו. מיקוד מה לקחו מהקבוצה מה היה חסר? התייחסות המנחים לחברי הקבוצה התהליך שעברו, התכנים שעלו, והזמנת חברי הקבוצה להצטרף לקבוצת תמיכה.

## **סכום**

בעבודתנו עם אוכלוסיית מהגרים במהלך השנים האחרונות אנו עדות לחשיבותה של קבוצה ייחודית לאוכלוסיית המהגרים.

מתוך שיחות עם ההורים ניכר כי ההשתתפות בקבוצה סייעה להם רבות יחד עם זאת דיברו על התחושה של הבדידות והריקנות בהעדר מסגרות תמיכה למשפחה וכי מסגרת של 12 מפגשים בהם רק החלו להבין אינה מספקת.

מכאן, עלתה החשיבה לסייע להורים לקר את סיום השתתפותם בקבוצה למצוא מקורות תמיכה אפשריים כגון: הצטרפות לקבוצות תמיכה קיימות, סיוע בהקמת קבוצת תמיכה ייחודית למשתתפי הקבוצה, והפניית הורים להמשך טיפול בקהילה.

## **מקורות**

ברגר, ר. (1999). עולים מחבר העמים: אפיונים צרכים ועקרונות התערבות. בתוך: ק. רבין (עורכת), *להיות שונה בישראל* (97-119). תל-אביב, רמות.

מירסקי, י. ופראוור, ל. (1992). *לעלות כמתבגר להתבגר כעולה*. ירושלים, מכון ון ליר ואלכא.

מירסקי, י. וקאושינסקי פ', (1992). עלייה וגדילה-תהליכי פרידה ואינדיווידואציה אצל סטודנטים עולים. בין שני עולמות (עמ' 63-84). ירושלים: משרד החינוך.

מירסקי, י, ברון-דריימן, י' וקדם, פ' (1999). לא טוב היות העולה לבדו : רשת התמיכה החברתית של סטודנטים עולים מברית המועצות לשעבר *חברה ורווחה*, יט (1) : 39-52.

Baptiste, D. (1990). The treatment of adolescents and their families in cultural transitions: Issues and recommendations. *Contemporary Family Therapy*, 12 (1): 3-22.

Battie M., *Co-Dependent No More*, Harper & Row Pub., San-Francisco, 1987.

Fishman, H.C. (1988) *Treating Troubled Adolescents*. U.S.A. Basic Books.

Ross, G.R. (1993). *Treating Adolescent Substance Abuse*. Boston. Allyn and bacon.

## **מניעת שימוש בסמים ואלכוהול בקרב נוער יוצא חבר העמים – עבודה עם**

### **משפחות**

ד"ר ליאת יכניץ', Ph.D., מרצה בלימודי טיפול וקידום נוער במכללה האקדמית בית ברל, ובחוג לשירותי אנוש במכללה האקדמית עמק יזרעאל. טלפון: 04-6226428, 054-4712303  
אי מייל: liatyakhnich@yahoo.com

מאז 1989 ישראל קלטה מעל למיליון עולים ממדינות חבר העמים. בשנים האחרונות היקף העל ייה מאזור זה נמצא בירידה ועומד על כ-7000 עולים בשנה (המשרד לקליטת העלייה).

בהתבסס על נתונים אלה, ניתן לומר שחלק ניכר מבני נוער בישראל הינם דור ראשון או שני של עולי חבר העמים. לקבוצה זו מאפיינים תרבותיים ייחודיים. הודות לנכונותה העולה של החברה הישראלית לאפשר לקבוצת עולים זו לשמר את או פייה התרבותי, במקביל להיעדר נכונותם של העולים לוותר על מורשתם התרבותית, מאפיינים אלה נשמרים ומועברים באמצעות העברה בין-דורית לילדי העולים.

בבואנו לעסוק במניעת השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים בקרב נערים ומשפחות יוצאי חבר העמים, עלינו להבין את הרקע הייחודי והקשיים האופייניים לקבוצה גדולה ומגוונת זו.

### **רקע תרבותי**

התייחסות לרקע תרבותי של עולי חבר העמים מלווה בקושי מהותי בגלל הצורך לעשות הכללה על קבוצה גדולה של אנשים הבאים מאזורים גיאוגרפיים שונים והמשתייכים למעמדות סוציו-אקונומיים מגוונים. בנוסף לכך, מדינות חבר העמים מאופיינות בדינאמיות חברתית וכלכלית מואצת, וכתוצאה מכך עולים שהגיעו לישראל

בשנות ה-90 באו מרקע תרבותי וחברתי שונה מעולים המגיעים היום . על כן, נתייחס כאן למאפיינים מרכזיים הרלוונטיים לנושא המניעה, תוך הדגשה כי קיימת שונות בקרב קבוצת עולים זו.

1. אוריינטציה קולקטיביסטית, כאשר טובת הקבוצה נתפסת כבעלת חשיבות רבה יותר בהשוואה לטובת הפרט. במחקרים שנערכו בשנים האחרונות ברוסיה נמצא כי המורים הרוסים מדגישים יותר את פיתוח התכונות הקולקטיביסטיות בקרב התלמידים, כגון כבוד, אחריות וחברותיות, ורואים בשלילה ביטויים של תכונות אינדיבידואליסטיות, כגון תחרותיות, אסרטיביות ומנהיגות. בקרב מורים צעירים נט ייה זו חלשה יותר. נטייה תרבותית זו יכולה לבוא לידי ביטוי בהעדפה של צרכי המשפחה על צרכי ההתפתחותיים של המתבגר (מתבגרים המצופים לעבוד להשלמת הפרנסה של המשפחה וכד').
2. צורך בהשתייכות לקבוצה וערך גבוה הניתן לחברות. הטענה היא כי באווירה של פחד וחוסר אמון שאפיינו את התקופה הסובייטית, ולאחר מכן חוסר יציבות ואי-וודאות שאפיינו את התקופה שלאחר פירוק ברה"מ, רשתות חברתיות היוו מקור תמיכה יקר ערך. הדבר העלה את ערך המסירות לרשתות חברתיות אינטימיות כגון משפחה וחברים. בהקשר זה, נשמעות אף טענות בדבר טשטוש הגבולות התוך משפחתיים בקרב העולים, הבא לידי ביטוי במעורבות יתר של בני משפחה בחייהם של בני המשפחה האחרים.
3. חשדנות כלפי ממסד. במקביל לקרבה המאפיינת את היחסים בתוך המשפחה, היחס כלפי גורמים חיצוניים מאופיין במידה רבה של סגירות, חשדנות והיעדר שיתוף פעולה עם הממסד. הדבר נכון במיוחד לגבי מקצועות בריאות הנפש, הפחות מוכרים לקבוצת עולים זו. גורמים מקצועיים בעלי מקום מרכזי במערכת החינוך והרווחה בישראל, כגון עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים, עובדי קידום נוער ואף פסיכולוגים, לא קיימים במקומות מהם מגיעים העולים. לא פעם נשמעות טענות של אנשי מקצוע אלה בדבר היעדר שיתוף הפעולה של המשפחות העולות עם השירותים והתכניות המוצעים להם. הדבר מוביל לניסיון להתמודדות עצמאית עם בעיות אישיות ומשפחתיות, בתוך המעגל המשפחתי ותוך ימנעות מפניה לאנשי מקצוע. אם המשפחה פונה לעזרה, היא תעדיף בד"כ לפנות לרופא. כתוצאה מכך, בעיות רגשיות ומשפחתיות רבות לא מאותרות ולא מטופלות.
4. קשיים בביטוי רגשי. מאפיין זה אינו ייחודי לעולי חבר העמים בלבד. בקבוצות רבות בחברה הישראלית מקובל לא להתייחס לחוויות הרגשיות ולהתמקד בחיפוש פתרונות קונקרטיים ומעשיים לקשיים המתעוררים. כמובן, מדובר לא רק במאפיין תרבותי אלא בין היתר בנטייה אישית של כל אדם. חשוב לציין מאפיין זה, כיוון שחלק ניכר מפעילות חינוכית וטיפולית, גם בתחום המניעה של שימוש בסמים ואלכוהול, פונה לחלקים הרגשיים והחזווייתיים. ניתן לראות הורים ובני נוער עולים רבים המתקשים לקחת חלק בפעילויות מסוג זה, מתוך תחושה שאינם מקבלים עצות ופתרונות מעשיים.

5. שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים. מבחינת השימוש בסמים לא חוקיים, ניתן לומר שעולים המגיעים מחלקים אסיאתיים של חבר העמים (מדינות האיסלאם) היו חשופים לשימוש בסמים, בעיקר נגזרות של אופיום, בקרב האוכלוסייה המקומית. על כן, תופעת השימוש בסמים מסוג זה בקרב עולים אלה נפוצה יותר ביחס לעולים מאזורים אחרים. כמו כן, ניתן לראות שצורת השימוש המקובלת בקרב משתמשים עולים הינה בהזרקה, וזאת בהשוואה למכורים ילידי הארץ, שלרוב מגיעים להזרקה בשלבים מאוחרים של התמכרות. עם זאת, חשוב להדגיש כי תופעת השימוש בסמים אינה נחשבת לתופעה נורמטיבית בקרב העולים, והורים עולים נוטים להתייחס אליה בדאגה וברצינות. לעומת היחס לשימוש בסמים, השימוש באלכוהול "זוכה" ליחס סובלני וסלחני. השתייה מהווה חלק בלתי נפרד מאורח חיים והדבר משתקף בסרטים, הומור, ספרות, וכד' המשופעים בנושא זה. כמות ותדירות השתייה הנחשבות נורמטיביות בקרב העולים שונות מהמקובל בארץ והעולים נוטים לשתות יותר (הרשות הלאומית למלחמה בסמים, 2002; 2007; Hasin, D., et. al.). אומנם קיימת הפרדה בין שתייה חברתית נורמטיבית לבין שתייה בעייתית, אך הפרדה זו אינה חדה ומשאירה תחום אפור רחב יחסית. הטיפול המקובל במדינות חבר העמים הן בנושא של אלכוהוליזם והן בנושא של התמכרות לסמים הינו רפואי בעיקרו, כאשר רופא הוא הדמות המרכזית בתהליך הטיפולי. במידה ואנשי מקצוע נוספים במעורבים בטיפול, למשל פסיכולוגים, מקומם שולי יחסית למעמדו של הרופא.

6. יחס כלפי הילדים. משפחותיהם של עולי חבר העמים בד"כ קטנות ומונות ילד אחד או שניים. תופעה של משפחות גדולות יותר היא נדירה יחסית. על רקע זה, כמו גם כתוצאה מגורמים תרבותיים חברתיים נוספים, קיימת השקעה גבוהה בחינוך הילדים ובעיקר בהשכלתם. הציפייה המרכזית מהילד היא ללמוד, ובד"כ לא מצופה ממנו למלא תפקידים נוספים בבית. הספרות המקצועית מתייחסת גם לציפייה להתבגרות מאוחרת ולשמירה על יחסי קרבה ותלות בין המתבגר להוריו עד גיל מאוחר יחסית (Mirsky, 1997). יחסי הורים-ילדים מאופיינים לא פעם בהגנת יתר ובהיעדר גבולות ברורים לצד דרישה לצייתנות וריסון עצמי וענישה גופנית (Slonim-Nevo, Sharaga, & Mirsky, 1999).

## נוער עולה בסיכון

מחקרים וסקרים שנערכו לאחרונה בישראל מראים כי אחוזי השימוש בסמים ואלכוהול בקרב נערים עולים גבוהים יותר מהשיעור באוכלוסייה הותיקה (אדלשטיין, 2007; סלונים-נבו וישראלוביץ', 2004). הסיבות לתופעה זו הינן רבות ומגוונות. במאמר זה ברצוני להתמקד בגורמים בקשורים לתפקוד משפחות העולים.

התפיסה המקובלת היא כי אחד התנאים להתבגרות תקינה הינו נוכחותן של דמויות הוריות יציבות שהמתבגר יכול לסמוך ולהישען עליהן. במחקרים נמצא, כי ההורים נתפסים כמערכת תמיכה מרכזית ע"י נערים עולים

(Mirsky, 1997), לעומת נערים ילידי הארץ המקבלים את רוב התמיכה מחברים בני הגיל. הדבר תואם את הציפייה התרבותית של עולי חבר העמים לתלות ומעורבות גבוהות יותר של ההורים בחיי המתבגר. מספר גורמים המאפיינים את משפחות העולים עלולים לפגוע ביכולתו של המתבגר לקבל תמיכה והכוונה מהוריו:

1. היפוך תפקידים בגלל הסתגלות מהירה יותר של הילד. רכישת השפה מציבה לא פעם את המת בגר בעמדה אחראית וסמכותית במשפחתו. הצורך לשמש מתורגמן עבור המשפחה חושף אותו למידע שבד"כ אינו מיועד לילדים (פרטים על מצבה הכלכלי העגום של המשפחה או על מחלתו של אחד ההורים). המתבגר נחשף לחוסר עקביות במסרים המשודרים לו ע"י המבוגרים: מצד אחד הוא ילד ועליו להתנהג בהתאם, מצד שני – עליו לנהוג כמבוגר כאשר מדובר בעזרה לבני משפחה אחרים. שליטתו בשפה ובנורמות התנהגות המקובלות בארץ אף פותחת פתח להפעלת מניפולציות על בני המשפחה ומעניקה למתבגר כוח שלא פעם אינו מסוגל לשאת אותו.

2. אובדן הביטחון בתפקוד ההורי. ההורים מצידם, מרגישים אבודים במציאות החדשה, חסרי שפה וידע תרבותי הנחוץ לחיים בחברה החדשה. הם תופסים את עצמם, וגם נתפסים ע"י הילד, כחסרי אונים, לא מבינים ובעלי דעות לא רלוונטיות לחייו של הילד. שיטות החינוך שהיו לגיטימיות בחבר העמים, כולל ענישה גופנית, אינן מקובלות ואף מהוות עבירה על החוק בישראל. כל אלה משאירים את ההורה חסר ביטחון וחסר סמכות.

3. הצורך בהישרדות. הסתגלותן של משפחות העולים מלווה בצורך להתמודד עם מגוון של קשיים בתחומי הדיור, התעסוקה, האינטראקציה עם מוסדות ציבוריים וכד'. חלק ניכר מהעולים נאלצים לעבור הסבה מקצועית, חלקם עובדים שעות ארוכות ע"מ לשרוד ולספק את הצרכים הבסיסיים של משפחותיהם. במצב זה קשיים רגשיים או התנהגותיים של ילדים מקבלים פחות התייחסות ותשומת לב. הילדים נמצאים ברשות עצמם במשך שעות ארוכות, ללא פיקוח הורי והדרכה. הדבר משמעותי במיוחד לאור התפיסה התרבותית של תלות הילד בהוריו, חוסר עצמאות ומעורבות הורית גבוהה. לא פעם ילד עולה נאלץ "להתבגר" מהר מאוד, ללא תהליך הדרגתי של העברת אחריות וגיבוש מוקד שליטה פנימי.

4. פערים תרבותיים. שיטות ומטרות החינוך של ההורים נובעים לא פעם מהידע התרבותי שלהם אודות המשימות שעל הילד יהיה לבצע בעתיד. ידע זה מבוסס על התנסות של החברה בעבר תוך ציפייה שגם העתיד יחשוף את הילדים להתנסויות דומות. לטענתן של רואר-סטריאר ורוזנטל (Roer-Strier, & Rosenthal, 2001), כל הורה מחזיק בדימוי "המבוגר המתפקד". זהו מושג המשקף את הדרך בה רואה ההורה את הילד שלו בעתיד. מדובר בדימוי אידיאלי המשקף את השאיפות והרצונות של ההורה. זהו היסוד המארגן של שיטות ותפיסות החינוך של הילדים, והוא מושפע מתרבות ממנה באים ההורים.

כך, דימוי המבוגר המתפקד בקרב עולי חבר העמים לא פעם יכול מאפיינים כגון משמעת עצמית, קונפורמיות, צניעות אישית, מוסר עבודה, מצוינות אקדמית, אוריינטציה קבוצתית ובו זמנית חשדנות כלפי ממסד והסתמכות על רשתות משפחתיות.

כאשר המשפחה מגיעה לחברה חדשה בעלת תרבות השונה מזו שלה, ההורים ישמרו חלקים מהדימוי של המבוגר המתפקד האופייניים לתרבות המוצא שלהם, ועם הזמן יאמצו חלקים חדשים כתוצאה מאינטראקציה עם החברה החדשה. לפעמים נראה ניגוד משמעותי בין דימוי המבוגר המתפקד בתרבות המוצא לבין הדימוי המקובל בחברה הקולטת, למשל נורמות של התנהגות מינית, התייחסות לשימוש בחומרים ויחס לסמכות. ניגודים אלה יכולים להביא לידי הקפדה על חינוך התואם את תרבות המוצא תוך התעלמות מדרישות החברה החדשה, לניתוק מתרבות המוצא לטובת דרכי חינוך המקובלות בארץ, וכפי שקורה פעמים רבות – לסתירה בין ציפיות המופעלות כלפי הילד ע"י סביבתו החברתית ובית הספר לעומת ציפיות ההורים.

### **עבודת מניעה בקרב משפחות עולות**

מאמר זה מתמקד בתפקידה של המשפחה כגורם המגן על בני נוער מפני מעורבות בהתנהגות סיכונית. עבודת המניעה אמורה להתבסס על הבנה של רקע תרבותי ייחודי של המשפחות. כך, יש לקחת בחשבון את הרתיעה ההתחלתית של ההורים מהיעזרות באנשי מקצוע מהתחום "הטיפולי". החשש מתערור כתוצאה מהצורך בחשיפה של קשיים משפחתיים בפני אנשי ממסד, שתפקידם לא תמיד מובן וברור. על כן ישנה חשיבות רבה לתיאור והסבר מפורט של סמכויותיו של איש המקצוע, כולל התייחסות לנושא הסודיות. הדבר מקבל חשיבות נוספת לאור העובדה שחלק ניכר מהעולים לא מכיר מה משמעותם של מקצועות הטיפוּל, ומצפה לקבל עזרה ויעוץ מרופא.

לאור הקושי להתייחס לעולם הרגשי ולשתף בחוויות, מומלץ להתחיל את הקשר מפעילות המכוונת לצדדים האינטלקטואליים-קוגניטיביים של ההורים. למשל, הרצאות, חלוקת דפי עצות או סימני אזהרה או המלצות על מאמרים או אתרי אינטרנט רלוונטיים (גם בשפה הרוסית), יכולים להקל על יצירת קשר משמעותי וארוך טווח.

חשוב לזכור, שעצם העבודה עם המשפחה, גם כאשר עבודה זו מלווה תהליך טיפולי הממוקד בנער, מחזירה את האחריות והסמכות לידיהם של ההורים. יצירת הקשר עם ההורים משדרת מסר שהסביבה ממשיכה לראות בהם את הכתובת הט בעית לשלומם ותפקודו של הילד (מסר המכוון גם להורים וגם לילד), ממתנת את רמת חוסר האמון והחשדנות מהדברים שמתרחשים מאחורי גבם של ההורים, ותואמת את הרקע התרבותי של המשפחות. כאשר הגורמים החינוכיים והטיפוליים לא "מוותרים" על ההורים, לא מתייחסים אליהם כאל חלשים, לא מבינים ולא פנויים, הם משקמים את הסמכות ההורית האבודה.

במקביל, עבודת מניעה עם המשפחה חושפת את ההורים לדימויים של המבוגר המתפקד המקובלים בסביבתם החדשה, ובכך מאפשרת להם לזהות נקודות בעייתיות ביחסיהם עם הילדים ולנהל דו שיח הן בינם לבין עצמם והן עם הסביבה התרבותית החדשה. במידה ואיש המקצוע אינו רואה את עצמו כסוכן שינוי תרבותי, אלא כמגשר תרבותי, תהליך זה של שיח יכול להיות פורה מאוד הן עבור ההורים והן עבור המוסדות העוסקים בטיפול ומניעה. ניתן לראות בעיות הסתגלות והתנהגות של ילדים בהקשר התרבותי ממנו מגיעה המשפחה, להבין את תפיסותיה בדבר התנהגות זו וביחד לנסות לעזור לילד לאזן בין ציפיות החברה והבית.

כך, ביחס לשימוש באלכוהול, עצם ההכרה בתפיסת השתיה בתרבותם של העולים, מורידה את הצורך בהתגוננות והתנגדות. הדבר מאפשר עבודה משותפת לזיהוי הסכנות אליהן נחשף ילד שותה, המסרים שהוא מקבל מבני המשפחה והדרכים למנוע שתייה מסוכנת בדרך התואמת את אמונותיה ותפיסותיה של המשפחה.

עבודת המניעה וההסברה יכולה להיעשות הן ברמה הקבוצתית והן ברמה הפרטנית. עבודה קבוצתית מעמידה את ההורה מול הצורך לחשוף ולתת אמון באנשים זרים נוספים, פרט למנחה, והדבר עלול להוות גורם בולם בהשתתפות בקבוצה. מצד שני, הימצאות בקבוצה של אנשים הבאים מתרבות ותפיסות חינוכיות דומות, יכולה להקל על המתח המצוי במפגש בין הורה ואיש מקצוע, לתת תחושה של ביטחון ולאפשר דיון ביקורתי בדבר נושאים של חינוך ומניעה בהקשר הבין תרבותי.

אדלשטיין, א. (2007). **שימוש בחומרים פסיכואקטיביים ועבריינות נלווית בקרב בני נוער יוצאי חבר העמים**. הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול.

סלונים-נבו, ו., וישראלוביץ', ר. (2004). **שימוש בסמים ואלכוהול בקרב בני נוער עבריינים: השוואה בין עולים לילידי הארץ. חברה ורווחה, כד(3), 263-286.**

Hasin, D., Aharonovich, E. Liu, X., Mamman, Z., Matseoane, K., Carr, L., & Li, T. (2002). **Alcohol and ADH2 in Israel: Ashkenazis, sephardics, and recent Russian immigrants. American Journal of Psychiatry, 159, 1432-1434.**

Mirsky, J. (1997). **Psychological distress among immigrant adolescents: culture-specific factors in the case of immigrants from the former Soviet Union. International Journal of Psychology, 32(4), 221-230.**

Roer-Strier, D., & Rosenthal, M. K. (2001). **Socialization in changing cultural contexts: A search for images of the "Adaptive Adult"**. *Social Work, 46*(3), 215-226.

Slonim-Nevo, V., Sharaga, Y., & Mirsky, J. (1999). **A culturally sensitive approach to therapy with immigrant families: The case of Jewish emigrants from the former Soviet Union**. *Family Process, 38*(4), 445-461.

## מה בין אנטי לשון, סלנג וארגו- שפת התרמילאים המשתמשים בסמים<sup>1</sup>

חגית בוני-נח

**חגית בוני-נח.** קרימינולוגית. מרצה במכללה האקדמית בית ברל, במרכז האוניברסיטאי אריאל ובמכללה האקדמית נתניה. דוקטורנטית במחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים. עורכת הספר "תרמילאים וסמים".

מזה כשני עשורים אני מלקטת את המילים המשמשות בסלנג הסמים בישראל. זהו סלנג דינאמי משפיע ומושפע ממצבים שונים, מתרבויות ומאופנות אלו ואחרות. בסלנג הסמים בישראל נעזרות קבוצות שונות והן באות מכל קצוות הקשת החברתית.

קבוצה דומיננטית העושה שימוש בסלנג הסמים הם "הצעירים המשתמשים בסמים". זו קבוצה שהחלה להתבלט מתחילת שנות ה-90. בקבוצה זו נכללת גם קבוצת "התרמילאים המשתמשים בסמים".

התרמילאים הישראלים משתייכים בעת טיולם ל "בו-תרבות"<sup>2</sup> (co-culture) של התרמילאים הכוללת ערכים, נורמות התנהגות, מנהגים, טקסים וגם שפה ייחודית.

השימוש בסמים הוא אחת מהנורמות הרווחות במהלך הטיול. מחקרים מצביעים על שיעורים גבוהים מאוד של שימוש בסמים בקרב תרמילאים בהשוואה לשאר האוכלוסייה, ואפילו בהשוואה לצעירים בני גילם שלא טיילו (מבורך, 1997; בר-המבורגר ולדרמן, 1998; דיון, 1999; בר-המבורגר, Segev, Paz & Potasman; 2004).

<sup>1</sup> ההרצאה בכנס והמאמר הנוכחי מבוססים על מאמר שכתבתי לספר "תרמילאים וסמים" בהוצאת הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול ומוסד ביאליק בירושלים.

<sup>2</sup> המושג בו תרבות (co-culture) נועד להחליף את המונח תת-תרבות (sub-culture) שיש לו קונוטציה שלילית של נחיתות. המונח 'בו-תרבות' הוצע לראשונה ע"י קמה (2003) בהקשר להומוסקסואלים.

2005). מטבע הדברים, מכיוון שה שימוש בסמים כה רווח בעת הטיול, גם שפת התרמילאים משופעת מאוד בביטויים ומילים הנוגעים לסמים. מתוך היותו של התרמילאי חבר בכו-תרבות התרמילאים מופעלים עליו יסודות של פיקוח חברתי האמורים ל"יישר" אותו לעבר הנורמה הרווחת של שימוש בסמים. לפיכך מופנות אליו שאלות כמו: "מה, לא היית במסיבת ה-full moon בקופנגן?" "מה, לא עישנת ג'אראס?". מיסוד המסלול של תרמילאי והפיקוח החברתי המופעל עליו הופך את החוויות הייחודיות האופייניות לטיולו לחובה (must). חלק מהאתרים שאותם התרמילאים "חייבים" לפקוד או "לעלות לרגל" אליהם הם אלה שרוו ח בהם גם השימוש בסמים, כגון גואה ומנאלי בהודו, קופנגן בתאילנד, קולומביה בדרום אמריקה ועוד.

תרמילאי טירון המשתלב ב"כו-תרבות" של המשתמשים בסמים קולט את הנורמות המקובלות בתרבות זו ואת ערכיה גם באמצעות הלשון המשמשת אמצעי תקשורת, כלי לחברות (socialization), ללכידות קבוצתית ולציון הזהות החברתית.

### **מה בין אנטי לשון לסלנג בשפת התרמילאים המשתמשים בסמים**

בשפת התרמילאים המשתמשים בסמים אפשר למצוא אפיונים של **אנטי לשון** (anti-language). על פי מוצ'ניק (2002) זהו ביטוי קיצוני לניבים חברתיים אשר נוטים להיווצר בתת-תרבויות או בקבוצות המצויות בשוליים החברתיים, בעיקר כאשר הן מקיימות פעילויות לא חוקיות. אנטי-לשון נועדה כדי "ליצור" מציאות חדשה מתוך התנגדות למציאות שבה פועלת כלל חברה. האנטי-לשון מאפשרת דרך הבעה ייחודית לקבוצות מסוימות בחברה ומונעת חדירה של זרים. כך נשמרת הסו לידאריות בין בני תת-תרבות ומתאפשרת שמירה על סודיות בשיחותיהם.

המאפיין העיקרי של שפות אנטי-לשון היא המצאה של מילים חדשות המשתנות בתדירות גבוהה. אפשר למצוא בהן אוצר מילים רחב שמטרתו לכנות בשמות שונים מעשים פליליים, פושעים, נציגי חוק, עונשים, מקומות כליאה וכדומה. כמו כן נמצאות באנטי-לשון מילים שיש בהן היפוך של הברות, מילים הגויות מהסוף להתחלה, שינוי של צורת המילה או של הטעמתה, הלחם (מיזוג של שתי מילים למילה אחת), מילים השאולות משפות זרות, ושימוש נרחב בביטויים מטפוריים וצירויים. חלק ממאפייני האנטי-לשון מצויים גם בביטויי הסלנג. מוצ'ניק מציינת שארגון, סלנג העבריינים והאסירים, גם הוא אחד מסוגי האנטי-לשון.

בשפת התרמילאים והצעירים המשתמשים בסמים אפשר למצוא סממנים של אנטי-לשון. התרמילאים הצורכים סמים מקיימים למעשה פעילות שאינה מקובלת הנחשבת פלילית בחברה הישראלית. הלשון שהם יוצרים נועדה בין היתר כדי "ליצור" מציאות חדשה, מתוך התנגדות למציאות שבה פועלת כלל החברה הישראלית המתנגדת לשימוש בסמים.

דוגמאות לביטויי אנטי לשון בשפת התרמילאים הכוללות מילים רבות מקבילות וקרובות במשמעותן להתנהגות שאינה מקובלת בכלל החברה , ומהוות אוצר מילים רחב שמטרתו לכנות מעשים פליליים

**בכינויים שונים:**

סמים לסוגיהם, שמותיהם וכינויים – אסיד, אפר, אקסטה, בולים, גאנג'ה, ג'ארס, ג'נגלי, גראס, גראפאס, הופמן, טיפות פנטוזה, ירוק, לבן, מיצובישי, מלאנה קרים, נאפאס, סן-פדרו, ספיד, פייסל .

כלים ועזרים לשימוש בסמים – באנג, בץ, בקבוקון, חוטר, מבחנה, ניירת, ספי, ספר פילטרים, פלנלית, צ'וק, צ'לום, קססונית, קססייר, ריזלה.

ביטויים מטפוריים, ציוריים ויצירתיים: "מגואה לגהה", "ד"ר הופמן זה בדוק", "חוגו דה קישקשתא".

מילים אזוריות: יוגנדרה.

הלחם (מיזוג מילים): גראפאס (גראס + נאפס).

מילים השאולות משפות זרות : באנג לאסי, בום שאנקאר, בררה, ג'אננה, טריפ, מאנציז, מלנה קרים, סאדו (sadoo), פול מון (full moon), פושר, פליפ (flip).

מילים חדשות: קססונית, וישנאי.

עוד טוענת מוצ'ניק (2002) כי הסלנג (slang) כמו הארגו אף הוא סוג של אנטי-לשון. היא מציינת שבעבר נחשב הסלנג לשון וולגרית וקלוקלת , אבל כיום מקובל לתאר אותו כמשלב לשון (תת-לשון) המשמש מתוך בחירה. הסלנג הוא אחד הסמלים שצעירים משתמשים בהם כדי להיבדל מחברת המבוגרים וכדי להזדהות עם בני קבוצתם. הסלנג הוא אופנתי ולכן הוא דינאמי ומשתנה במהירות.

רוברטס (Roberts, 1991, בתוך: עינת, 2005) טוען כי הכול מזהים את הסלנג אבל אף אחד אינו יכול להגדיר מהו. לדידו, סלנג מהווה את סך המילים והביטויים ש "אופנת השימוש" בהם קצרה בדרך כלל ושאינם נורמטיביים; התנאי העיקרי להפיכת מילה או ביטוי לסלנג הוא אימוצו על ידי תת-תרבות מסוימת.

מוצ'ניק מציינת כי בנוסף לדרכים שנזכרו כבר קיימות דרכים נוספות ליצירת ביטויי סלנג, כמו המצאה של מילה חדשה, שינוי המשמעות של מילה קיימת , שינוי של צורת המילה או הטעמתה , קיצור של מילה קיימת , הלחם (מיזוג מילים), נוטריקון (ראשי-תיבות), שאילה (מלועזית), שילוב יסודות משתי שפות זרות. לאור זאת, אפשר להגדיר את שפת התרמילאים המשתמשים בסלנג וסוג של אנטי-לשון.

**דוגמאות לביטויי סלנג בשפת התרמילאים:**

שינוי משמעות במילה קיימת: בול, קרטון.

שינוי צורה או הטעמה: בלבלה (מלשון בלבול).

קיצור של מילה קיימת: קסס (קיצור של קססה), מנץ (קיצור של מאנצי'ס).

נוטריקון: מ"פ (מסטול פצצות).

מילים השאולות משפות זרות: ג'וינט (joint), צ'לום, מאנצי'ס.

**שילוב יסודות משתי שפות זרות: גראפאס (גראס מאנגלית, נאפס מערבית).**

אחד האפיונים של לשון הסלנג הוא שימוש באותה מילה בהקשרים שונים. אלמוג (1993, בתוך: מוצ'ניק 2002) מצא שהמילה **ראש** חוזרת בשכיחות גבוהה ביותר בשפת בני הנוער בקיבוץ ובעיר, לדוגמה: *לנקות את הראש*, *לא בראש שלי*, *ראש נצנץ*, *ראש קטן*, *ראש סיכה*, *ראש גדול*, *סידר לו ראש וכו'.* נראה כי "ביטויי הראש" לא פסחו גם על שפת התרמילאים והצעירים המשתמשים בסמים, לדוגמה: *להפיל ראש*, *ראש בראש*, *ראש מלא*, *לדפוק את הראש*, *ראש טוב.*

### **עולמות התוכן של שפת התרמילאים המשתמשים בסמים**

לשון התרמילאים והצעירים המשתמשים בסמים מנכסת מילים משדות סמאנטיים רבים ומגוונים:

**א. סמים** – סוגי סמים, שמות וכינויי סמים, כלים ועזרים לצריכת סמים, דרכי השימוש בסמים, מידות וכמויות, פעולות של שימוש בסמים, דרגות איכות, משתמשים בסמים לסוגיהם, התחושה שאחרי נטילת סמים, טקסים ואירועים של שימוש בסמים, דרכים להשגת סמים.

**ב. עבריינות ואסירים** – שימוש בסמים, סחר בסמים, הברחת סמים, הסלקת סמים.

**ג. צבא ומלחמה** – כלי נשק, תחמושת, טיפול בכלי נשק.

**ד. שיגעון ופסיכוטיות** – טירוף ושיגעון, בלבול, חוסר התמצאות.

**ה. לשונות זרות** – הינדית וסנסקריט, ערבית ואנגלית.

**ו. תרבות הפנאי** – בילויים, מנוחה, הנאה, אכילה ושתייה.

**ז. אתרים של תיירות סמים** – מקומות בעולם המוכרים כמרכזים ומתחמים של שימוש בסמים.

### **א. סמים**

בשפת התרמילאים המשתמשים בסמים מצויות מילים רבות המתארות סוגים שונים של סמים כאשר מרב המילים משמשות לתיאור השימוש בתוצרי הקנבוס (חשיש ומריחואנה), הסם הנפוץ ביותר בקרב התרמילאים. בשפת התרמילאים שמור מקום של כבוד גם לחומרים הזיוניים רבים בהם עושים התרמילאים שימוש, כמו ל.ס.ד., אקסטזי (חומר מעורר והזיוני), קקטוסי הזיה, פטריות הזייה וקטמין.

בשנים האחרונות ובהתאם למגמה החברתית הכללית, נשמעים בשפתם של התרמילאים יו תר מילים וביטויים הנוגעים גם לצריכת קוקאין, הנפוץ והמגודל בעיקר בארצות דרום אמריקה. לעומת זאת בולטים בהעדרם משפת התרמילאים מילים וביטויים הנוגעים לצריכת הרואין, חומר ממשפחת הסמים הנרקוטיים. עובדה זו אינה מובנת מאליה לאור הגידול בכמויות אדירות של פרג האופי, ום, ייצור ההרואין ממנו, זמינותו ומחירו הנמוך יחסית במדינות היעד של התרמילאים (בעיקר בדרום מזרח אסיה).

נראה כי להיעדרות ההרואין מתרבות התרמילאים ישנה משמעות חברתית מהותית בקונוטציה שהם מעניקים לסוגי הסמים השונים. הרואין נתפס שלילי, שייך לקבוצת ה"נרקומנים"- המכורים לסמים, חומר שהתרמילאים אינם מעיזים לצרוך. המשמעות השלילית כלפי ההרואין ניכרת גם במילות הסלנג של התרמילאים: המילה **בלמטה**- מיוחסת לסם ההרואין, וזה בניגוד ל **בלמעלה**- המייצגת את הקוקאין.

חלק מהתרמילאים מתנסים בעישון אופיום (החומר הגולמי שממנו מפיקים הרואין), בעיקר בטרקים בצפון תאילנד ובהודו או בשתיית 'תה אופיום' בלאוס אבל מעטים מאוד מתנסים בהרואין. במהלך כל הראיונות שערכתי הזדמנתי לשני מקרים בלבד של תרמילאים שהתנסו בהרואין במהלך הטיוול (אחד מהם "השתמש באבקה לבנה במשך יותר מחודש בפיליפינים" ולא ידע אז שהשתמש בהרואין). העדר סם ההרואין מתרבות התרמילאים היא אחת הסיבות העיקריות לשוני הגדול בין שפת התרמילאים המשתמשים בסמים לבין שפת ה"נרקומנים".

#### **דוגמאות למילים וביטויים מעולם הסמים בשפתם של התרמילאים:**

**סוגי סמים** – **אם די אם איי (MDMA)**, **אם די אם איי טה ור**, **אסיד**, **אקסטה**, **גאנג'ה**, **ג'ארס**, **ג'נגלי**, **גראס**, **גראפאס**, **די-אם-טי (DMT)**, **טיפות פנטזיה**, **מלאנה קרים**, **נאפאס**, **סן-פדרו**, **ספיד**, **פטריית הזיה**, **פיווטה**, **קוק**, **קריסטל**.

**כינויי סמים** – **אפר (upper)**, **בולים**, **ג'וינט**, **גלגל**, **דאוונר (downer)**, **הופמן**, **חום**, **חומר**, **חומר טוב**, **כיף**, **טריפ**, **ירוק**, **לבן**, **ליקוויד**, **מיצובישי**, **עשב**, **פיסל**, **צ'ינגלה**, **קרטונים**, **שחור**, **שחור-שחור**.

**כלים ועזרים לצריכת סמים** – **באנג**, **בץ**, **בקבוקון**, **חוט**, **מבחנה**, **ניירת**, **סטילה**, **ספי**, **ספר פילטרים**, **פילטר**, **פלנלית**, **צ'וק**, **צ'ילום**, **צ'ילום איטלקי**, **קססונית**, **קססיר**, **ריזלה**.

**דרכי השימוש בסמים** – **הסנפה (להסניף)**, **הרחה**, **לאכול**, **לגלגל (גלגול)**, **להפיל ראש**, **לעשן**, **לקסס**, **מציצה**, **משיכה**, **סחיבה**, **עושים סמים**, **שכטה**, **שלוק**.

**פעולות סביב השימוש בסמים** – **ניקויי הצ'ילום**, **כוסס**.

**כמויות של סמים** – **אצבע**, **בוף**, **בופון**, **טולה**, **קטנה**, **ראש**, **שפיץ**.

**איכויות של סמים** – **בררה**, **ג'אראס**, **ג'נגלי**, **ד"ר הופמן זה בדוק**, **הידרו**, **חומר טוב**, **פארש**, **קרם דה מלנה**.

**טיפוסים של משתמשים בסמים** – **וישנאי**, **כלי**, **סטלן**, **קליבר**, **קרחניסט**.

**הימצאות בהשפעת סמים** – **דלוק**, **טעון**, **לעוף**, **מסטול**, **מסודר**, **מפוצץ**, **סופר מן**, **סאחי**.

**בילוי**, **טקסים ואירועים סביב השימוש בסמים** – **ישיבה**, **יש מצב?**, **פול מון**, **רייב (rave)**.

**מתחמי סמים** – **גאנג'ות**, **גואה**, **ג'לל**, **טוש**, **מלנה**, **מנאלי**, **קלגה**.

**פעולות להשגת הסמים** – **להסתדר**, **להתארגן**, **מאורגן**, **מסודר**.

#### **ב. עבריינות ואסירים**

קבוצה דומיננטית בקרב המשתמשים בסמים הם ה"נרקומנים" הצורכים בעיקר את סם ההרואין ו להם שפה משלהם. רבים מהם שהו גם בין כתלי בית הסוהר והם מדברים בעיקר בארגו (argot) - סלנג העבריינים והאסירים (עינת, 2005), שגם הוא סוג של אנטי לשון (מוצ'ניק, 2002).

בשפה זו שמור מקום של כבוד לסם ההרואין , כמו גם לתיאור של פעילות עבריינית הקשורה לסמים , כמו הברחות, הסלקות וסחר בסמים . התרמילאים המשתמשים בסמים מושפעים רק מעט מהארגו . אין מילים רבות המשותפות לשתי הקבוצות , זאת מכיוון שהסם העיקרי של האסירים הוא הרואין שלצריכתו נדרשות שיטות שימוש ודפוסי התנהלות הקשורים בפעילות עבריינית רבה ויצירתית יותר מאשר אלה הנוגעים לשימוש במריחואנה ובחשיש – הסמים החביבים ביותר על התרמילאים הצעירים המשתמשים בסמים . עיקר עניינם של התרמילאים הוא שימוש לשם הנאה , חלק מההתחברות אל העצמי , חלק ממנעמי הטיוול , ואין להם כמעט עניין בסחר או בפעילות פלילית שמאפיינת מתמכרים לסמים . ברוב המקרים מצוי בידם הכסף לקניית הסמים והוא מהווה חלק מתקציב הטיוול . ולכן הם בדרך כלל אינם מעורבים במעשי עבריינות כדי לאפשר את מימון הסמים . בסלנג הסמים נמצאות מעט מילים משותפות בין לשונות ה"תרמילאים" וה"נרקומנים". התרמילאים משתמשים במינוח שונה מה"נרקומנים" אף לנושא רכי שות הסמים , מינוח שנמנע מביטויים של עבירה על החוק , כגון "התארגנתי וארגנתי גם בשבילכם (סמים)", "מה את/ה רוצה היום למסיבה?", "להסתדר- אני מסודר". על אף שבשפת המתמכרים קיימות מילות סלנג גם למריחואנה וחשיש אנו רואים כי התרמילאים אימצו רק חלק קטן מהמילים של סלנג ה"נרקומנים", וכי הם יוצרים מונחים אחרים או שהם מעניקים משמעות אחרת לאותן מילים.

#### **דוגמאות לשינוי משמעות בשפת התרמילאים למילות הסלנג העברייני של ה"נרקומנים":**

**שחור** – בסלנג העבריינים והאסירים הכוונה לאופיום; אצל התרמילאים הכוונה לג'אראס.

**לבן** – בסלנג העבריינים הכוונה להרואין; בסלנג התרמילאים זהו קוקאין.

שפת האסירים היא חלק מתת-תרבות (או שמא co-culture) האסירים. קרימינולוגים החוקרים את תת-התרבות של האסירים בכלא חלוקים בדעותיהם כיצד ואיך נוצרה תת-תרבות זו הכוללת ערכים, נורמות, מנהגים, שפה ועוד. האם אפשר להסביר את היווצרות תת-תרבות זו על פי "מודל המחסור" (Deprivation Model) שעל פיו תת התרבות נוצרה בכלא מתוך "מכאובי המאסר" (Sykes, 1958) או שמא היא יובאה מבחוץ "מודל הייבוא" (Importation Model), מעולם העבריינות אל בין כתלי הכלא. אחרים סוברים שאפשר להבין את התופעה על פי מודל המשלב בין שתי הגישות (עינת, 2005).

בניתוח משווה בין שפת התרמילאים המשתמשים בסמים לבין סלנג הסמים של העבריינים והאסירים (הארגו) אנו מוצאים תימוכין ל"מודל הייבוא" או למודל המשלב ולא ל"מודל המחסור". כשפרסם עינת (1996) את עבודת הגמר שלו ללימודי תואר מוסמך בנושא סלנג העבריינים והאסירים לא נמצאו מילים שמקורן בסנסקריט ובהינדית. לאחר תשע שנים, עת פרסם עינת את ספרו "שפה אסורה" (2005) העוסק בסלנג האסירים, הוא מציין ברשימת המילים בנושא הסמים גם מילים שמקורן בלשונות הודו, לדוגמה *טולה*, *ג'ארס*, *גנג'ה*, *צ'ילום*.

לפיכך בהחלט ישנן עדויות לכך שסלנג הסמים כפי שנוצר על ידי התרמילאים השפיע גם על הארגו-שפת האסירים בבתי הכלא בישראל . אבל גם כאן התהליך הוא דו סטרי : שפת התרמילאים והצעירים המשתמשים

בסמים הושפעה אף היא משפת "הנרקומנים", העבריינים והאסירים, אם כי לא בצורה מאסיבית. בשפת האסירים הישראלים ניתן למצוא מילים רבות מהשפה הערבית, ומילים בערבית הנמצאות בשפת התרמילאים המשתמשים בסמים מעידות על השפעת הסלנג העברייני, שהרי הן לא נקלטו בשפה זו מתוך מגעם של התרמילאים עם ארצות העולם הערבי. דוגמאות למילים מהשפה הערבית שחדרו לשפת התרמילאים: בררה, מסטול, סחי, פייסל, קרחנה. אפשר לומר ששפת התרמילאים המשתמשים בסמים שונה משפת העבריינים והאסירים. אחת הסיבות לכך היא שאינם תופסים עצמם עבריינים או פושעים, ומן הסתם גם אינם באים במגע בחיי היומיום שלהם עם אוכלוסייה זו. לידם השימוש בסמים הוא סוג של נורמה רווחת, לכל היותר מבטא סוג של מרד נעורים וחלק מבו-תרבות של התרמילאים. הם אינם מזדהים עם עולם העבריינות. ומשייכים עצמם לעולם הנורמטיבי ולא לעולם העבריינות.

### **דוגמאות למילים וביטויים מהארגו – סלנג האסירים שאותם ניתן למצוא גם בשפת התרמילאים המשתמשים בסמים:**

**כינויים ושמות של סמים** – ג'וינט, גראס, חום, חומר, טריפ, ירושלמית, כיף, לפה, נאפס, עשב, קוק, קריסטל, שוקולד.

**שימוש בסמים** – לגלגל, דודה, לתדלק, סחיבה.

**הימצאות בהשפעת סמים** – מסטול, סוטול, סחי.

**סחר בסמים** – זילר, לתפקד, פושר.

**הברחה, ייבוא וייצוא** – לעשות עבודה.

**הסתרה של סמים** – זולה.

### **ג. צבא ומלחמה**

רוב התרמילאים יוצאים לטיול זמן קצר אחרי השירות הצבאי, במקרים רבים הם עושים כן אחרי תקופה של עבודה זמנית שנועדה למימון את הטיול. סמיכות הטיול לשירות הצבאי אותו סיימו לא מכבר משפיע על הדרך שבה הם מתנהלים כמו גם על הרצון להתרחק מהמסגרת הרשמית, הנוקשה ומלאת הסכנות של השירות בצבא. בעת הטיול עדיין באים לידי ביטוי דפוסיים חברתיים שנרכשו בתקופת השירות הצבאי תוך שהם ממשיכים להתגבש (נוי, 2003). לפיכך אפשר להבחין גם בהשפעה של העולם הצבאי על שפת התרמילאים המשתמשים בסמים (מעוז, 2002). ואכן, חלק מהמילים בסלנג הסמים של התרמילאים שנלקחו מהלקסיקון הצבאי משמשות אצלם במשמעות אחרת, לדוגמה: "ניקויי קנים" (לא במשמעות של ניקוי הנשק אלא לתיאור של ניקוי הצ'ילום לאחר עישון הג'אראס).

**דוגמאות למילים השאולות מהעגה הצבאית ונוכסו ל מען תרבות השימוש בסמים**: חוטר, טילים לריסים, כורים, מ"פ (מסטול פצצות), ניקויי קנים, סילון, פגז, פלגלית, פצצות, פצצות לגבות, תותח.

### **ד. שיגעון ופסיכוטיות**

בשפת התרמילאים אפשר למצוא גם מילים מעולם השיגעון והפסיכוטיות, ולא בכדי. רוב התרמילאים ששוחחתי עמם ציינו כי ראו תרמילאי שהפך לפסיכוטי בעקבות צריכת סמים בעת הטיול או שמעו על תרמילאי כזה (בעיקר בקרב המטיילים לדרום מזרח אסיה).

התקף פסיכוטי ברמה זו או אחרת עלול להיגרם בשל צריכת סמים שבהם משתמשים התרמילאים : ל.ס.ד., פטריות הזיה, קקטוסי הזיה, תוצרי קנבוס כגון ג'אראס (חשיש הודי) וגאנג'ה (מריחואנה הודית) העשירים בחומר הפעיל THC (ראה למשל: בר-המבורגר, 2005; שופמן וויצטום, 2000). בשל ריבוי המקרים של תרמילאים הזקוקים לטיפול נפשי לאחר חזרתם ארצה בשל השימוש בסמים הוקם ב- 2001 "כפר איזון" שנועד לטפל בתרמילאים אלה.

### **דוגמאות למילים וביטויים מעולם השיגעון והפסיכוטיות בשפתם של התרמילאים:**

**סירוף ושיגעון** – ג'אנגה, גנבה, דאון, דולפין, דפקה, הוא לקח משהו, התחרפן, התפלף, חטף את הפליפ, יוגנדרה, ירד מהפסים, מסובב על כל הראש, משיח, כפר השרוטים, מגואה לגהה, מחוק, נשרט, סאטלה, פליפ, קרוע, שפוך. **בלבול, חוסר התמצאות** – בלבלה, גנבה, נדפקה לו הקופסה.

### **ה. לשונות זרות**

שפת התרמילאים מושפעת גם ממילים השאלות מלשונות זרות ותרבויותיהן. הנדידה הגלובלית לארצות המזרח, ההתחככות עם תרמילאים מכל העולם, השפה האנגלית השגורה בפי המטיילים הזרים – כל אלה יוצרים עירוב בין השפות השונות. ואכן אפשר למצוא בשפת התרמילאים מילים משפות זרות כמו הינדית וסנסקריט, אנגלית, וערבית.

מילים **בהינדית וסנסקריט** חדרו לסלנג התרמילאים הישראלים מתוך מגעם עם עולם הסמים בהודו אך גם מתוך מגע עם שאר מדינות המזרח כמו תאילנד, לאוס, נפאל שבהן התרמילאים מושפעים מהכינויים המקומיים של עולם הסמים. השפעת **האנגלית** היא תוצאה של המפגש עם תרמילאים מכל העולם במהלך הטיול אבל בהחלט גם בהשפעת סלנג הצעירים בארץ. מילים וביטויים באנגלית חדרו מתוך המפגש עם משתמשים בסמים דוברי אנגלית, וגם בהשפעת מונחים הרווחים באתרי אינטרנט עולמיים החביבים על הישראלים הצעירים המשתמשים בסמים.

**ערבית** חדרה לשפת התרמילאים מתוך שאילת מילים מהארגו- שפת האסירים והעבריינים המשופעת במילים בערבית (ולא מתוך המפגש עם תרמילאים דוברי ערבית או מקומיים דוברי ערבית).

אחד הממצאים המעניינים הוא מדוע נפקד כמעט מקומה של ה **ספרדית** מסלנג המשתמשים בסמים, שהרי תרמילאים ישראלים רבים מטיילים בדרום אמריקה. האם זה מעיד על כך שבדרום אמריקה רווח השימוש בסמים

פחות מאשר בהודו? ממצאי המחקר מעידים על כך שגם בדרום אמריקה רווח מאוד השימוש בסמים בקרב התרמילאים הישראליים, כמעט כמו בדרום מזרח אסיה (בר-המבורגר ולדרמן, 1998; בר-המבורגר, 2004).

לא נערכו עדיין מחקרים כדי לבדוק אם השפה העברית וסלנג התרמילאים הישראליים המשתמשים בסמים השפיעה על לשונותיהם של תרמילאים מארצות אחרות או על לשונות המקומיים בארצות היעד של התרמילאים. מעניין יהיה לחקור גם בכיוון הזה. אני מניחה שזהו תהליך בלתי נמנע במיוחד במדינה כמו הודו.

#### **דוגמאות למילים וביטויים בשפת התרמילאים השאולים מלשונות זרות:**

**הינדית וסנסקריט** – באבות, באנג לאסי, בום שאנקאר, בום בולונאת, בום שיווה, גאנג'ה, ג'ארס, סאדו, צ'ילום, צפאתי, שאנטי.

**ערבית** – בררה, ג'אנגה, כיף, מסטול, נאפאס, סחי, פייסל, קרחנה, קרחניסט.

**אנגלית** – אָפּר, גראס, דאונר, טריפ, מאנציז, מלנה קרים, פול מון, פושר, פליפ, רייב.

**ספרדית** – סן פדרו.

#### **ו. תרבות הפנאי**

כיום התרמילאים יוצאים לטיול כדי לבלות, לנוח, ולהתנהל בעצלתיים. ישנם חוקרים שטוענים כי התרמילאים בני הדור האחרון מחפשים בעיקר אחר שלושת ה-S: Sand, Sea Sun. יש שיוסיפו שהם תרים גם אחרי שני S נוספים: Sex, Sangria. לדעתי הסאנגריה, סוג של משקה אלכוהולי (פונץ') אינה הגורם המושך אצל התרמילאים הישראליים. ככלל, התרמילאים הישראליים מעדיפים את השימוש בסמים על צריכת האלכוהול (במיוחד בהודו). לכן אני מציעה להמיר את ה-s החמישי ב-stimulants (או בסתם samim), בעבור התרמילאים הישראליים. ואכן בשפת התרמילאים המשתמשים בסמים מצויות מילים מתחום הפנאי, המנוחה והעייפות, וכן מילים מתחום המזון. יש לציין כי בתחומים אלה עשיר סלנג התרמילאים במילים רבות נוספות שאינן קשורות לסמים.

#### **דוגמאות למילים וביטויים בשפת התרמילאים מתחום תרבות הפנאי:**

**פנאי, מנוחה ועייפות** – שאנטי, ראש טוב, רביצה.

**אכילה ושתייה** – באנג לאסי, טוסטים, לאכול, מאנציס, פיצה האפי, צ'אפטי, שייק האפי, תה אופיום.

#### **ז. אתרים של תיירות סמים**

טיול התרמילאים מתמקד באזורים רבים שבהם מצויים מתחמים מפורסמים שבהם הסמים זמינים וזולים. בסלנג התרמילאים יש לשמותיהם של מקומות אלו משמעות מיוחדת. אלו הם מעין "מתחמי קוד" לסמים, ואדם שאינו מודע לכך בדרך כלל לא יקשר מתחמים אלו לנושא הסמים.

#### **דוגמאות לשמות של אתרים הנחשבים מתחמי סמים:**

אמסטרדם, אנגונה, גואה, לאוס, מג'יק, מלנה, מנאלי, נימבין, נפאל, סיני, קופנגן, קנקון, קולומביה, קסול, קרטחנה.

## סיכום

שפת התרמילאים היא דינאמית ומשתנה כל הזמן. ישנן מילים שנפוצות אצל חלק מהתרמילאים ואחרים טוענים שהן כבר מיושנות, כגון בולים, קרטונים, דודה. ישנן מילים שזלגו משפת התרמילאים והצעירים המשתמשים בסמים לסלנג של כלל הצעירים בישראל ולמעשה הפכו לחלק מהזרם המרכזי של לשונם (mainstream). חלק מהמילים קיבלו משמעות אחרת וצעירים ובני נוער רבים משתמשים בהן גם ללא קשר לנושא הסמים, מילים כמו דלוק, שרוט, מאנצ'יס, שאנטי, ג'אננה, פצצות, פצצות לגבות, טילים לריסים, דודה. כיום סלנג התרמילאים והצעירים המשתמשים בסמים זמין כמעט לכל המעוניין באתרי אינטרנט או בשירים (ראה לדוגמה שירים של להקות "הדג נחש" "שב"ק ס" וכו'). זו שפה שהפכה פחות סודית מכפי שהיינו מצפים מאנטי לשון שמתעסקת במעשים שנחשבים סוטים ופלייליים בעיני הציבור הרחב.

## מקורות

- בוני-נח, ח. (2008). **מה בין אנטי לשון, סלנג וארגו- שפת התרמילאים המשתמשים בסמים**. ח. בוני-נח (עורכת). **תרמילאים וסמים- היבט תיעודי, מחקרי, טיפולי ומניעת**. (עמ' 260-287). הוצאת ביאליק/ הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול: ירושלים.
- בר-המבורגר, ר. (2004). **סקר עמדות ושימוש בחומרים פסיכו- אקטיביים בקרב סטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה בארץ 2003**. ירושלים: הרשות הלאומית למלחמה בסמים.
- בר-המבורגר, ר. (2005). **השפעות מריחואנה על הנפש**. דו"ח עבור הרשות למלחמה בסמים ובאלכוהול בתוך: <http://www.antidrug.gov.il/template/default.asp?maincat=8&catid=152>
- דיין, א. (1999). **השפעתם של מאפיינים אישיותיים, קוגניטיביים וסוציו-דמוגרפיים על השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב מטיילים ישראלים במזרח הרחוק**. עבודת גמר לתואר מוסמך, אוניברסיטת תל אביב.
- נוי, ח. (2003). **סיפורים של גבריות ה גמונית: גוף ומרחב בסיפורי תרמילאים ישראלים**. סוציולוגיה ישראלית, ה' 1, 75-120.
- מבורך, ע. (1997). **הטיול הממושך לאחר השחרור מצה"ל: מאפייני המטיילים, השפעות הטיול ומשמעותו**. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, ירושלים: האוניברסיטה העברית.
- מוצ'ניק, מ. (2002). **לשון, חברה ותרבות**. כרך א'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- עינת, ת. (1996). **ה-ARGOT כאחד המאפיינים העיקריים של תת- תרבות האסירים בישראל**. עבודת גמר לתואר מוסמך. האוניברסיטה העברית בירושלים.
- עינת, ת. (2005). **שפה אסורה**. ירושלים ת"א: שוקן.

- קמה, ע. (2003). **העיתון והארון: דפוסי תקשורת של הומואים**. תל אביב: אדום, הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- שופמן, א. ג., וויצטום, א. (2000). **קנביס – סם בעל השלכות מסוכנות בתחום בריאות הנפש**. הרפואה, כרך 138, חוברת ה.
- Segev, L., Paz, A., & Potasman, I. (2005). **Drug abuse in travelers to south-east Asia: An on-site study**. *J of Travel Medicine*, 12(4), 205-209.
- Sykes, G.M. (1958). **The society of captives**. Princeton, NJ: Princeton University Press.