

האמת אודות התמכרות איך אנשים טובים מאבדים שליטה

מוגש על-ידי תוכנית החינוך והגמילה מסמים של נרקובון

האמת אודות התמכרות

איך אנשים טובים
מאבדים שליטה

מאת

גרי ו. סמית'

יועץ מוסמך לתלות בכימיקלים,
מנכ"ל תאגיד נרקונון אוקלהומה

וגם

דרי הלמרק

יועצת מוסמכת לתלות בכימיקלים
ודירקטורית התרחבות בכירה, תאגיד נרקונון אוקלהומה

© 2013 נרקונן ישראל. כל הזכויות שמורות.

ידיע של הוקרת תודה ניתן בזאת ל-L. Ron Hubbard Library עבור הרשות לשעתק קטעים
נבחרים מעבודותיו בעלות זכויות היוצרים של ל. רון האברד.

נרקונן וסמל "האיש הקופץ" של נרקונן הם סימנים מסחריים וסימני שירות רשומים שנמצאים
בבעלות ההתאחדות הבין-לאומית לשיפור החיים והחינוך (ABLE Int) ונמצאים בשימוש
באישורה.

הודפס על-ידי
נרקונן ישראל

org.il גמילה-מסמים

אין לשעתק שום חלק מעבודה זו או להשתמש בה בשום צורה או בכל אמצעי, אלקטרוני או מכני,
לרבות צילום מסמכים, הקלטה או באמצעות כל מערכת לאחסון מידע ואחזור נתונים, ללא רשות
בכתב של נרקונן ישראל.

הודפס בישראל.



תוכן העניינים

1	מבוא
3	נושא השרוי בבלבול
5	לידתה של התמכרות: בעיות
9	טיבם האמיתי של הסמים
10	מתקפה תזונתית
12	שאריות כימיות נותרות מאחור
14	שלילת התחושה
16	ספירלה רוחנית מתדרדרת
19	השגת גאולה
21	השגת חופש מחדש

מחברי החוברת מודים מעומק הלב לל. רון
האברד, על המתנה שהוא העניק לנרקונון
על המחקר והפיתוחים המהפכניים שלו
בתחום הגמילה מהסמים.

החוברת

”האמת אודות התמכרות

איך אנשים טובים מאבדים שליטה”

מבוססת על עבודותיו.

מבוא

רובנו מכירים מישהו שמכור לסמים ו/או לאלכוהול. הנה האמת: לפי הערכת הממשלה, יש בארצות-הברית בסביבות 30-50 מיליון אנשים מכורים. זה אומר שאדם אחד מתוך כל חמישה אנשים שאתה פוגש, הוא כנראה מכור.

אם אתה מכיר אדם שמכור לסמים ו/או לאלכוהול, אתה יודע שלנסות לעזור לו להתגבר על ההתמכרות שלו, יכול להיות עניין מאוד מתסכל. במערכת היחסים יש לעתים קרובות ספק, חוסר אמון, כעס, ייאוש ורגשות עזים אחרים. ועדיין, נדרשת עזרה עקב העובדה שישנן רק שלוש תוצאות סופיות של אדם המכור לסמים ואלכוהול: כלא, מוות או גמילה יעילה המובילה לפיכחון וחופש מסמים. זה באמת עד כדי כך פשוט ורציני.

חלק מהסיבה שזה כל-כך מתסכל לנסות לעזור לאדם מכור, היא בגלל שקשה להבין מה קורה ולמה מישהו יבחר בכאלה החלטות נוראיות.

המטרה שלנו כאן היא להסתכל על טבעה האמיתי של ההתמכרות ועל הנושא של איך בדיוק אדם, שמכל הבחינות האחרות הוא אדם טוב, יכול לוותר על חיים שלמים לטובת סמים ואלכוהול.



נושא השרוי בבלבול

השאלה אם יש אנשים שמועדים יותר מבחינה גנטית או ביו-כימית להתמכרות או לאלכוהוליזם, מהווה מחלוקת שקהילות המדע, הרפואה והכימיה התווכחו לגביה במשך שנים.

אסכולת מחשבה אחת מטיפה לכך ש-“רעיון המחלה” (disease concept) כולל את הרעיון שהתמכרות היא מחלה תורשתית, ושברמה הגנטית האדם הוא חולה לכל החיים, אפילו אם הוא נותר פיכח וגמול במשך שנים.



פילוסופיה נוספת טוענת שהתמכרות היא בעיה דואלית (בעלת שני צדדים), המורכבת מתלות גופנית ונפשית בכימיקלים וגם מהפרעה נפשית שקדמה לה.

פילוסופיה שלישית דוגלת ברעיון שתלות כימית מובילה ל-“חוסר איזון כימי” קבוע במערכת הנירולוגית, ושחובה לטפל בכך בעזרת תרופות פסיכיאטריות.



בעוד שישנו מחקר מדעי מסוים בבסיסן של כל אחת מהתיאוריות האלה, ברור שיש לנו עוד הרבה מה ללמוד לאור העובדה ששיעורי ההצלחה של גמילה בארה"ב הם 10% עד 20%.



ישנה אסכולה רביעית שנדון בה כאן היום, שקשורה למחזור החיים ולמנגנוני ההתמכרות. מידע זה ניתן ליישום באופן אוניברסאלי על נושא ההתמכרות, לא משנה באיזו תיאוריה משתמשים על מנת להסביר את התלות הכימית.



לידתה של התמכרות: בעיות

יתגלה שכל אדם מציב לעצמו מטרות גדולות וקטנות כבר מהלידה, בשעה שהוא מנסה ליצור לעצמו את עתידו.



כשאנו מציבים מטרה, לעתים קרובות נכנס לתמונה מחסום מסוים, קושי משתנה. כשאנו ניצבים מול המחסום הזה, אנו עלולים לחוות בלבול מסוג מסוים או חוסר החלטה לגבי אותה מטרה. כולנו חווים בעיות מסוג כזה או אחר תוך כדי החיים.



אז מהם בדיוק אותם מנגנונים שיוצרים בעיות? הגדרה טובה ומעשית לבעיה תהיה התכוונות לעומת התכוונות-נגדית, שמביאה מיד לבלבול ולחוסר החלטה.

לדוגמה, אישה רוצה לרדת במשקל. יש לה שתי התכוונויות בנוגע למשקל הנוכחי שלה שנראה שהן נמצאות בקונפליקט. קודם כל, יש לה התכוונות לרדת במשקל, להיות רזה יותר, בריאה יותר ומושכת יותר. באותו הזמן יש לה גם התכוונות לאכול מאכלים מסוימים שהיא אוהבת, כמו עוגות, גלידה, פיצות וכו'. יתרה מכך, הגוף שלה מזכיר לה, באמצעות מנגנונים של תשוקות עזות למזון, שהיא צריכה לאכול את המזון הלא בריא הזה. לרוע המזל, היא לא מצליחה למצוא מה הבעיה עם שתי ההתכוונויות האלה.

שתי ההתכוונויות המנוגדות האלה, להוריד במשקל ולאכול ממתקים, יוצרות בעיה. התוצאה המיידית היא בלבול; מה שגורם לה לא לדעת איך להוריד במשקל.

הדבר המרכזי שיש לזכור כאן, הוא שהיא מאמינה בשתי ההתכוונויות האלה שעומדות זו עם זו בסתירה, מועילות לה ויגרמו לה להרגיש טוב יותר וישפרו את חייה באופן כלשהו. זאת בדיוק הסיבה שבגללה היא מתבלבלת ולא מצליחה להחליט מה לעשות. היא באמת חושבת שהיא יכולה לבצע את שתי ההתכוונויות? איך זה קשור להתמכרות?



בדוגמה אחרת, לסטודנט הולך טוב בלימודים; הוא מכבד את הוריו שרוצים שהוא יצליח ושתהיה לו משפחה משלו. לכן, הוא משקיע זמן רב בלימודים כדי להשיג ציונים טובים.

באותו הזמן, הוא רוצה שתהיה לו חברה והוא רוצה להיות מעורב בפעילויות חברתיות, אבל הוא לא רוצה להפחית את הזמן שהוא משקיע בלימודים.

בגלל שיש לו כמות מסוימת של זמן שהוא יכול להשקיע מדי שבוע, אין לו מספיק זמן להשקיע בצורה שווה בעיסוקים חברתיים ובלמידה מוצלחת בכל הקורסים שלו. שני הרצונות האלה (התכוונויות) הופכים לבעייתיים מאוד, והם חזקים מספיק כדי לגרום לו לבלבול רגשי רב ולאי-נוחות רבה.

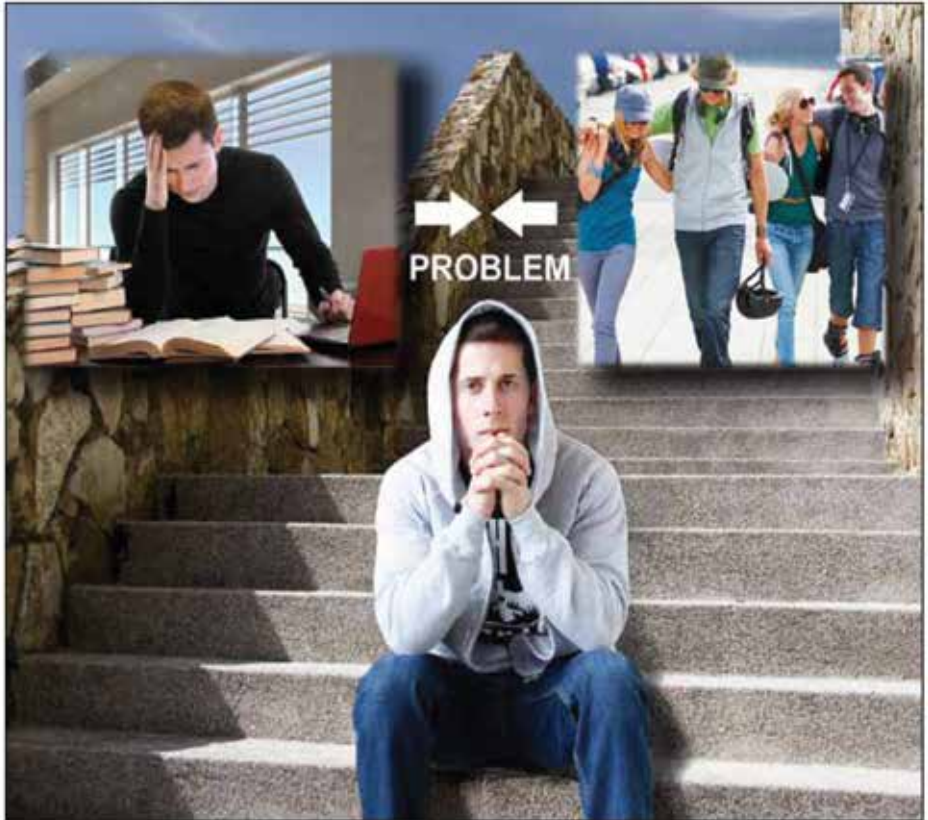


Setting goals for the future.

לרוע המזל בחברה של ימינו, עם הרצון בפתרונות מוכנים מראש על מנת להקל על תחושות בלבול וחרדה, סמים ואלכוהול הפכו ל- "פותרים בעיות" שכחים מדי.

פקטור אחד שיכול להשפיע על השאלה אם הסטודנט הזה הולך להשיג סמים בתור פתרון לבעיה, יהיה ההשפעה בעד סמים או אלכוהול שהוא בא איתה במגע. השפעות כמו לחץ חברתי, משפחה וחברים, פרסומות או מדיית הבידור. השפעות אלה, יחד עם ההקלה הרגשית שהוא עשוי לקבל בגלל הסמים, יקבעו את חומרת השימוש שלו.

אם לומר זאת בצורה פשוטה, ככל שהבעיה גדולה יותר, כך גדול יותר חוסר הנוחות שהאדם חווה. ככל שחוסר הנוחות הוא גדול יותר, האדם מקדיש חשיבות רבה יותר לנושא של הקלה על חוסר הנוחות, ולסמים יהיה ערך רב יותר.



הניסיון להחליט אם ללמוד במשך כל סוף השבוע או לבלות עם החברה החדשה שלו ועם חברים נוספים, יכול ליצור בעיה מלחיצה, ללא פתרון נראה באופק.

בנקודה הזאת הסטודנט עלול להפסיק לחפש פתרון הגיוני לבלגן הרגשי שנגרם עקב הניסיון למצוא זמן ללימודים וזמן לחפש חברה.

סטודנט שרוצה להתקבל לקבוצה הקולית שאוהבת לחגוג במסיבות, יעמוד בפני בעיות.

אנשים בכל הגילאים מושפעים מפרסומות רבות בטלוויזיה או במגזינים ובאתרים החביבים עליהם, המפרסמות אלכוהול ותרופות מרשם. פרסומות אלה מציגות בדרך כלל אנשים צעירים ובעלי מראה מושך, שיש להם חברים יפים ואשר עושים חיים בזמן שהם שותים אלכוהול או פותרים בעיות באמצעות השימוש בתרופות מרשם. לדוגמה, בן עשרה אשר ראה את הפרסומות האלה ושמאוד רוצה להתקבל לקבוצת תלמידים שנחשבת לפופולארית ושנראה לו שהם מייצגים את האנשים המגניבים והיפים מהפרסומות של האלכוהול, יכול לנוע בנתיב של שימוש לרעה בסמים וההתמכרות עקב לחץ חברתי מסוג כזה.



נניח שהוא הולך למסיבה ערב אחד, ורואה בני נוער אחרים שהוא "מחזיק מהם" והם שותים. כשהוא נכנס לחדר הם נותנים לו בירה. החברה שלו וכמה נערות שנמצאות שם מעודדים אותו לשתות. מאוחר יותר, מציעים לו תרופות מרשם והוא מנסה גם אותן. הוא נכנס ל"היי" ואנשים שמים לב אליו. הוא פוגש בחורה והוא שוכח את כל התחושות של הבדידות והייאוש שהיו לו. זה ממש כאילו שהבעיה לא התקיימה מעולם. זה נראה כמו פתרון מצוין. ועכשיו הוא חושב שלא לכוהול ולסמים יש ערך רב.

לרוע המזל, הפתרון הזה גורם לו להתחיל לנוע מטה לעבר המוות או לעבר אי-הישרדות, פשוט בגלל שהוא משתמש בסמים כדי לפתור את בעיותיו.

טיבם האמיתי של הסמים

אדם מתחיל להתדרדר בנתיב הלא הישרדותי כשהוא משתמש בסמים כדי לפתור בעיות. סמים הם רעלים במהותם: כמות קטנה של סם תמריץ אותך, כמות קצת יותר גדולה תאט אותך, וכמות גדולה מדי תהרוג אותך, וזה נכון לגבי כל סוגי הסמים. לא משנה באיזה סם האדם משתמש, הם כולם פועלים באותו האופן. בגלל העובדה הזאת, לכל הסמים יש תופעות לוואי.

רובנו ראינו מישהו ששותה כמה משקאות וקם לרקוד וליהנות. האלכוהול פועל כמעורר. ובכן, מה לגבי זה שיותר מאוחר אתם רואים את אותו בחור אחרי הרבה משקאות? סביר להניח שבנקודה הזאת הוא איבד את השליטה המוטורית שלו, והוא הולך באופן לא יציב. הוא לא יכול ללכת ישר. הוא מתעלף.

קעת האלכוהול פועל כמו סם הרגעה. אחרי הנקודה הזאת, אם הוא ממשיך לשתות במידה מופרזת, העלייה באלכוהול תהפוך לרעילה והוא ימות. ידוע שאנשים מתים מהרעלת אלכוהול.



תוצאה של שתייה מופרזת. למרבה המזל, עזרה רפואית היתה זמינה.

בעוד שזה נכון לגבי כל סוגי הסמים, ישנן הרבה דוגמאות ברורות שבה לקיחת סמים היא הרע במיעוטו. יכול להיות שיש למישהו דלקת רצינית. אנטיביוטיקה יכולה לחסל את הזיהום ולהציל את חייו. ההשלכות של אי-נטילת הסם הן הרבה יותר מסוכנות מאשר תופעות הלוואי שיגרמו כתוצאה מנטילתו. ולמרות זאת, טיבו של הסם הזה ושל כל הסמים הוא זהה - רעל.

מתקפה תזונתית

משום שסמים הם רעל, הגוף חייב לעבוד קשה כדי להיפטר מהרעלים האלה. הגוף חייב לכלות כמות רצינית של תזונה כללית ומאגרי ויטמינים בניסיונו לעשות חילוף חומרים לסמים שבגוף. רוב הזמן, כשהאדם נמצא תחת השפעת הסם, הוא לא יודע שזה קורה. לרוע המזל, כשהשפעת הסם תפוג בהדרגה, הוא יחוש בתוצאות של תהליך זה מאוחר יותר.

כשאדם זה ממשיך להשתמש בסמים, הסמים ממשיכים ליצור עוד ועוד חסרים תזונתיים, אשר יכולים בתורם להוביל לבעיות בריאותיות ארוכות-טווח. מספר דוגמאות למחלות היותר שכיחות שנגרמות כתוצאה מנטילת סמים, הן חוסר אנרגיה, דיכאון, תשישות, התקררויות, שפעת וכו'. במקרים מתקדמים מאוד מגלים מחלות בכבד, סרטן, התקפי לב, מקרי שבץ ושורה ארוכה של מחלות רפואיות רציניות אחרות.

בנוגע למשתמש הסמים הצעיר שלנו, הוא מתחיל לחוות בעיות הקשורות לשימוש בסמים. הוא נשאר ער עד מאוחר, הציונים שלו מתדרדרים, וההורים שלו מתחילים לחשוד.



התקשורת בין בני המשפחה נעלמה כמעט לגמרי.

יכולות להתרחש כתוצאה מכך כמה השלכות קלות והוא יבין שהוא יוצא משליטה. הוא מחליט: "זהו זה. אני הולך להפסיק להשתמש בסמים ולהעלות בחזרה את הציננים שלי ולחזור לדרך הישר".

הוא שוב מתחיל לשלוט בחייו ומתחילות להיות לו התכוונויות הישרדותיות, וכמו כן הוא עובד לעבר המטרות שלו. לרוע המזל, הוא מתחיל לחוות את אותם המחסומים שהיממו אותו בעבר, אבל אין לו כישורי חיים או כלים להתמודד איתם. בינתיים, יש לו כעת מחסומים חדשים שהוא צריך להתמודד איתם עקב החסרים התזונתיים שנגרמו מהסמים. הוא מגיע למצב שבו הוא שוב משתמש בסמים על מנת לפתור את הבעיות שלו וכתוצאה מכך מתחיל שוב להתדרדר.



הדבר שהפך להיות הפתרון "המוכח" לבעיות החיים עבור רוב המכורים.

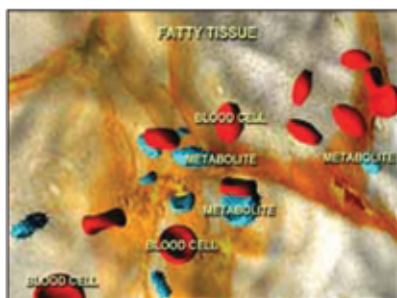
שאריות כימיות נותרות מאחור

עם כל שימוש נוסף, משתמש הסמים הצעיר שלנו צובר סט נוסף של תופעות לוואי שהוא לא מודע להן, אשר נגרמות כתוצאה מהשימוש בסמים: תשוקות לסמים שמגורות באופן כימי.

כשהוא צרך לראשונה את הסמים, הגוף שלו זיהה אותם במהירות כרעל. הכבד והכליות החלו לעבוד מיד על מנת לעשות חילוף חומרים לסמים ולפרק אותם כדי להוציא אותם מהגוף. במהלך התהליך הזה של חילוף החומרים, נוצר תוצר לוואי שנקרא מטבוליט. מדובר בשאריות של הסם ותזכורת כימית קטנה. יתרה מכך, מטבוליטים של סמים הם ליפופילים, כלומר "נקשרים לשומן".

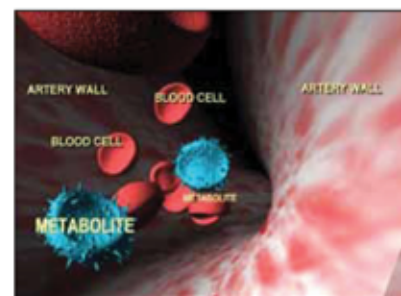
ההגדרה של ליפופילי היא משהו שנמשך אל ליפידים או שומנים, או נוטה להתחבר איתם, או שהוא מסיס בליפידים או בשומנים.

בעוד שרבים מבין המטבוליטים של הסמים מופרשים החוצה באמצעות נשימה, הזעה או שתן, חלקם יאוחסנו ברקמות השומניות של הגוף והם נשארים שם למשך זמן מה. הם יכולים להישאר ברקמות השומניות למשך שבועות, חודשים או שנים, תלוי בסם ובמבנה המטבוליטי של האדם כמו תכולת השומן בגופו, קצב חילוף החומרים וכו'.



מטבוליטים מאוחסנים ברקמה השומנית של הגוף.

בכל פעם שהאדם מתרגז, מתרגש, שרוי בלחץ, מקיים יחסי מין או אפילו מתעמל, הלב שלו מתחיל לפעום מהר יותר והשומן נשרף על מנת לספק אנרגיה.



מטבוליטים משתחררים בחזרה לתוך זרם הדם.

כאשר תא השומן נשרף הוא יכול לשחרר את המטבוליט של הסם בחזרה לתוך זרם הדם, וכך המטבוליט נע לעבר המוח ונותן לאדם טעם קל מהסם הזה, וגורם לו לרצות להשתמש שוב בסם. אלה המנגנונים שנמצאים מאחורי התשוקה שהסמים יוצרים.

זאת הסיבה שבגללה כל-כך הרבה אנשים שמפסיקים להשתמש בסמים חוזרים לסורם. רבים מאיתנו מכירים אדם שהפסיק להשתמש בסמים אך חזר להשתמש בתוך שבועיים-שלושה. זו חלק מהסיבה לכך שזה קורה.

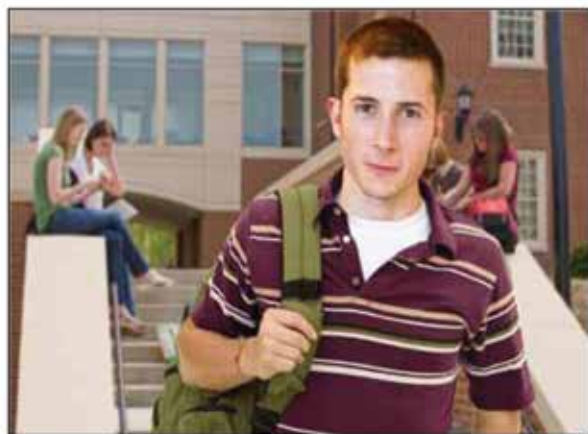
נחזור לדוגמה שלנו של משתמש הסמים הצעיר. הוא החליט להיעשות כן וישר. הוא באמת הולך לעשות את זה הפעם. הוא הופך לחרוץ ומנסה לעשות את הדבר הנכון. שוב, עדיין יש לו את הבעיות המקוריות שגרמו לו מלכתחילה להתחיל להשתמש בסמים. בנוסף, הגוף שלו סובל מחסר תזונתי. הגוף שלו מזכיר לו כל הזמן את עניין הסמים, וכתוצאה מכך, הוא נעשה יותר ויותר מקובע על השימוש בסמים. הבעיות מכניסות אותו לשוק.

הערך העצום שהוא נתן לשימוש בסמים ובאלכוהול מוביל אותו למסקנה אחת: להשתמש ביותר סמים ואלכוהול! לבסוף הוא נכנע. הוא עולה שוב על המסלול הלא-הישרדותי ומתדרדר ומתרחק מחלומותיו ושאילותיו.

חוויות לא נעימות כמו מעצר או מערכת יחסים מנוכרת יזכירו לו שהוא באמת צריך לעשות כמה שינויים חיוביים בחיים.



שוב הוא יאמר לעצמו "זהו זה. אני הולך להפסיק להשתמש בסמים ולסדר את החיים שלי". הבעיה היא שהוא באמת מתכוון לזה. הוא באמת רוצה להשתנות. אף אחד לא באמת רוצה לסכן את חייו, אבל הוא מקובע על התשוקה שלו לסמים נוספים יותר מאי פעם.



למרות זאת, במאמץ ניכר, הוא מצליח לקחת את עצמו בידים ועובד על הגשמת שאילותיו הישנות. קשה יותר לראות אותן אבל הוא עדיין רוצה להשיג עבודה טובה, ולהתחתן ולעשות את כל הדברים הנהדרים שהוא חלם עליהם פעם. אז הוא נותן לחיים סיכוי נוסף.

שלילת התחושה

ידוע שסמים מקהים את החושים הפיזיים כמו טעם, ריח, מראה, צליל, טמפרטורה ומגע. אבל סמים גם שוללים מהאדם את תחושותיו הרגשיות, לרבות התרגשות, תקווה, שמחה וכו'. אלה הן תחושות פנימיות וחיצוניות שהאדם זקוק להן כדי לשרוד.

אם לאדם יש כאב ברגל הוא לוקח משכך כאבים, הסם עוזר לו לפתור את הבעיה הזאת בכך שהוא מנתק אותו מהכאב. הסם לא באמת מטפל בגורם לכאב; הוא פשוט גורם לאדם להפסיק להרגיש אותו. ואכן, הסמים חוסמים, במידה כזאת או אחרת, את כל הכאב. למרות שאף אחד לא נהנה לחוש כאב, זוהי דרכו של הגוף לומר לנו שישנה בעיה שאנו צריכים לטפל בה. לכאב ישנו ערך הישרדותי! סמים גם קוטעים באופן זמני את קו התקשורת החיוני הזה. כאב קטן שלא מייחסים אותו לשום דבר או מחלה שלא בודקים אותה יכולים להתפתח לבעיה הרבה יותר גדולה ויותר חמורה, כי הסם מונע מהאדם לגלות אותה וכך לטפל בבעיה כשהיא הייתה כנראה עדיין קטנה.



סמים גם מונעים את יכולתו של האדם לחוות את העולם הסובב אותו. התגובות לסביבה עלולות להיות איטיות יותר או להיעצר בגלל ההשפעה המקרה של הסם. לדוגמה, אנשים תחת השפעת סמים או אלכוהול שיושבים מאחורי ההגה מהווים סכנה אמיתית, משום שהם לא מסוגלים לראות מה קורה מולם ולהגיב מספיק מהר כדי להימנע מתאונה. מיליונים מתו בגלל עובדה מחרידה זאת.

נחזור למשתמש הסמים הצעיר שלנו. עמוק בפנים הוא עדיין מקובע על הבעיות המקוריות שלו. הוא נאבק בהשפעות של החסרים התזונתיים שלו ובתשוקות הבלתי פוסקות שלו לסמים. לרוע המזל, הוא נתקל כעת גם בבעיות נוספות שהוא חייב להתמודד איתן איכשהו.

משתמש הסמים שלנו השתמש בסמים על מנת להקחות את כאבו, ומבלי לדעת זאת, הוא למעשה פגע בעצמו בכך שהוא לא הרגיש את הבעיות הגופניות שלו ולא טיפל בהן. השיניים שלו נרקבו מאוד, וכשהשפעת הסם פגה הוא חש כאב עז. ייתכן שיש לו מחלה או דלקת כלשהי שהוא מזניח כתוצאה מהשימוש בסם, וכעת היא חוזרת במלא עוצמתה כאשר הוא פיכת.

מבחינה חיצונית הוא נעשה מגושם. הוא טועה ולא מצליח להבחין בדברים בסביבה שלו באותה מהירות כמו בעבר. הדבר יכול להוביל לתחושות שהוא לא מספיק טוב, לחוסר ביטחון עצמי ולבלבול של ממש.

כעת אחרים חייבים לטפל בו והדבר גורם לו להרגיש מושפל, מה שמוביל לאובדן נוסף של ביטחון ולחוסר אמונה בעצמו.

בדרך כזאת או אחרת האדם יגלה שהנסיבות החדשות האלה יהיו אפילו יותר מהממות מאשר בעבר. בהיותו חסר תקווה למצוא את הדרך החוצה מהמצב הנוכחי שלו, הוא יחזור לאותו פתרון ישן שהוא ניסה לגרום לו לעבוד במשך שנים. הוא חוזר להשתמש בסמים ואלכוהול.



חיי היום-יום שלו ממשיכים להתדרדר.

ספירה רוחנית מתדרדרת

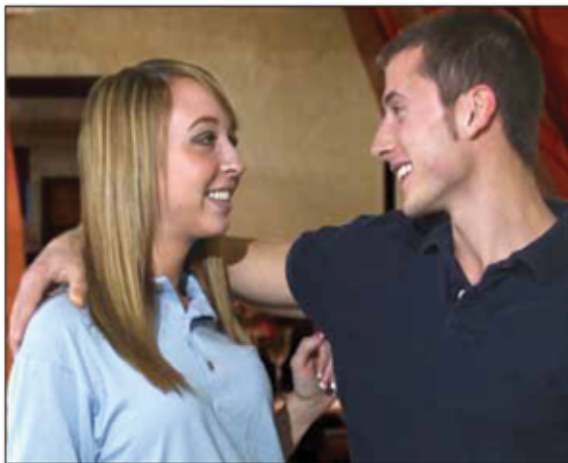
אשמה, בושה ותרעומת הולכים יד ביד עם התמכרות לסמים ואלכוהול. כל האנשים שמתמשים לרעה בסמים ואלכוהול למשך תקופת זמן נראים באמת אומללים. למרות הניסיונות להסתיר את רגשות הכישלון והכאב שלהם, רוב המכורים יגיעו לנקודה שבה הם יפכו להיות כנים בקשר לתחושה שלהם כלפי החיים שלהם. התחושה הזאת תהיה אומללות.

ובכן, איך זה קורה? אנחנו מתחילים עם בחור שהוא טוב ביסודו. יש לו שאיפות ומטרות לחיים. הוא מנסה לעשות את הדבר הנכון. לאחר מכן הוא מבצע סדרה של מעשים מזיקים בכך שהוא משתמש בסמים ומחליט החלטות שגויות כמו לשקר, לרמות, לגנוב, לפגוע במשפחה ובחברים, להתבטל בעבודה, ומגוון של הפרות אחרות נגד עצמו ונגד אחרים.

בכל פעם שהמכור מבצע מעשה מזיק או מעשה לא ישר, הוא מתעד זיכרון של הרגע שבו המעשה נעשה.

כל זיכרון מכיל מידע כמו מי היה מעורב, הזמן שבו המעשה קרה, המקום שבו הוא קרה, ומה הייתה התוצאה הסופית של המעשה הלא ישר. המכור יודע שהמעשים המזיקים האלה הם שגויים, ומכיוון שהוא טוב ביסודו, הוא ירגיש רע או אשם לאחר ביצוע המעשה הלא ישר הזה.

זיכרונות האשמה מצטברים. בעתיד, כשהוא יראה את האנשים, המקומות והדברים שהוא פגע בהם, הוא ייזכר בהתנסויות האלה והוא ירגיש פעם נוספת את האשמה והבושה הקשורות אליהן.



אדם זה מבצע מעשה מזיק כלפי רעייתו בכך שהוא נכנס לקשר קרוב עם עמיתה שעובדת איתו בבר.

עם הזמן, להפרות יש «אפקט של כדור שלג», והן גורמות למכור לבצע עוד ועוד מעשים מזיקים ובתדירות יותר ויותר גבוהה. אנשים כמו בני משפחה, עמיתים לעבודה, חברים וכו' הסובבים אותו, אשר המעשים המזיקים האלה מבוצעים נגדם, הופכים להיות «טריגר» שמזכיר למכור את המעשה הלא ישר שהוא ביצע. זה מה שגורם למכור להרגיש אשמה, בושה ואנטגוניזם. בני משפחה או חברים לא חייבים בהכרח לומר משהו לאדם המכור. עצם זה שהוא רואה את מי שהוא ביצע נגדו מעשים יכול להוות טריגר לאשמה הקשורה לכך שהוא עשה זאת! אשמה היא רגש לא נעים ולכן היא יכולה לגרום למכור להשתמש ביותר סמים על מנת להקל, באופן זמני, על התחושות הלא רצויות האלה.



מבלי לדעת זאת, האישה מהווה תזכורת לבעלה לגבי העבירה שהוא ביצע, וגורמת לו לחוש ריחוק ואשמה.

ככל שההפרות יצטברו, המכור יתחיל לסגת יותר ויותר מהחברים ומבני המשפחה שלו. בסופו של דבר הוא יבודד את עצמו מהמשפחה ו/או יהפוך לאנטגוניסטי כלפי האנשים שהוא אוהב.

זכרו, האישיות הבסיסית של המכור היא טובה. הסיבה שהוא מגיע למצב שבו הוא נסוג מאהוביו היא הרצון שלו לרסן את עצמו מביצוע נזק נוסף והסבת אומללות לאנשים שאכפת לו מהם.

עם הזמן, המטען הזה של אשמה ודיכאון נעשה יותר ויותר כבד, עד שהוא מגיע לשלב שבו הזמן היחיד שבו הוא מרגיש בכלל "טוב" הוא כשהוא משתמש בסמים.

גורלו של מכור שחוזר לסורו הוא שחיינו ימשיכו להיעשות מסובכים יותר ויותר. חברנו הצעיר מסתובב עם החברים שלו שמתמשים בסמים ומסכים לקבל את סגנון החיים של השימוש בסמים. יש לו יותר ויותר כישלונות בחיים והוא גורם כעת יותר ויותר נזק למשפחתו ולאנשים שאוהבים אותו.

הוא עשוי לבגוד באשתו כשהוא מסומם, להיעצר עקב הפרת החוק, להודיע בעבודה לעתים קרובות מדי שהוא חולה בגלל שהוא שרוי בהגאונבר, והוא עלול אפילו למכור סמים כדי לממן את ההרגל שלו.

עכשיו זה הרבה יותר קשה עבורו להחליט שהוא מפסיק להשתמש בסמים, כי החיים שלו הפכו למשהו שממש קשה להתמודד איתו והם מלאים בכל-כך הרבה בעיות. ועדיין, טבעה של ההתמכרות היא ששוב יקרה משהו בחייו והדבר הזה יאלץ אותו, לרגע קצר אחד, לראות עד כמה החיים שלו השתבשו עקב השימוש בסמים. הוא יחליט שוב, "אני הולך להפסיק להשתמש" בסמים ולסדר את החיים שלי».



המכור נסוג לחלוטין מהחיים שלו כאשר הוא המום מהנזק שהוא גרם לעצמו ולסובבים אותו עקב ההתמכרות שלו.

השגת גאולה

כחו רגע! אולי לא. אולי עכשיו סמים הם הפתרון הטוב ביותר כי הוא לא ממש מרגיש טוב בתור אדם בכל היבט בחיים, אלא אם כן הוא משתמש בסמים.

הוא לא זוכר אפילו רבות מהבעיות המקוריות שלו. כרגע כל מה שהוא יודע זה שהוא חייב להשתמש בסמים וזהו זה! הוא מרגיש שאין טעם לחיות אם הוא לא משתמש בסמים, ושאין ברירה אלא להשתמש בסמים. המצב שלו הוא חסר תקנה וזהו זה. ההנאה היחידה והמאוד מוגבלת שמגיעה מהחיים ומזה שהוא חי את החיים, מושגת באמצעות אלוהים וסמים.

במצב המדורדר הזה, האדם עשוי לראות לבסוף עד כמה החיים שלו יצאו משליטה והוא יבקש עזרה. למראית עין, הצעד הזה ישים אותו על דרך הישר לתמיד.

בהתאם להמלצות של אנשי המקצוע הרפואיים מהמיינסטרים (הזרם המרכזי), הוא ייקח תחליפי סמים בתקווה שהסמים האלה ירפאו אותו.



סמים אלה, שהמכור לא מכיר אותם, מהווים גם הם רעל עם תופעות לוואי קשות, לרבות התמכרות נוספת. מאחר שהבעיות הגדולות שהצטברו אצלו כתוצאה מהשימוש שלו בסמים לא טופלו, סביר להניח שהוא יחזור להשתמש בסמים.

אם העזרה שהוא מקבל היא לא מספיק מקיפה על מנת להתגבר על כל תופעות לוואי השונות שנובעות מהסמים בהם הוא השתמש, או שהוא מקבל טיפול שכולל יותר סמים "על מנת לעזור לו להיגמל מהסמים", הוא יחזור שוב לסורו.

השורה התחתונה היא שהמכור לכוד. לא רק שהוא לא יהיה מסוגל להגשים את שאיפותיו ומטרותיו המקוריות, מצבו ימשיך להתדרדר. התקוות והחלומות שלו מתרחקים ממנו בהתמדה וקשה יותר להשיגם. החיים שלו הם לא יותר מאשר אשמה ודיכאון המלווים בתשוקה תמידית לסמים.

גורלו של המכור נגזר עליו - הוא יגיע לכלא או שימות, אלא אם כן הוא ימצא טיפול שיטפל באופן מלא בכל אחת מתופעות הלוואי השליליות של השימוש שלו בסמים, וכן בבעיות המקוריות שגרמו לו להשתמש בסמים מלכתחילה.



ניתן להתגבר על התמכרות. זה לא עניין קל, ואכן נדרשת עבודה רבה, אבל שיקום אמיתי של החיים שווה את זה.

השגת חופש מחדש

האמת היא שלמרות שההתמכרות היא מאוד כואבת ושקשה מאוד להשתחרר ממנה, זה בהחלט אפשרי. אנשים נגמלים מסמים ומאלכוהול בכל יום שחולף.



אם מכור מסוגל ללמוד להתמודד עם בעיותיו ולטפל בהן בהצלחה מבלי להשתמש בסמים ואלכוהול, אזי הוא שוב חופשי במידה הזאת.



אם אדם משקם את המאזנים התזונתיים שלו בגופו, כך שהגוף יתפקד שוב כהלכה, באופן שבו הוא תוכנן, הוא חופשי במידה הזאת.

אם אדם יכול להוציא מגופו את שאריות הסמים, כך שהם לא יזכירו לו כל הזמן את השימוש בסמים, החופש שלו גובר במידה הזאת.



אם אדם מחזיר לעצמו את היכולת לקלוט בחושים את העולם סביבו, וכן את היכולת לתקשר עם החיים, אזי במידה הזאת הוא נעשה חופשי יותר.



אם לאחר מכן האדם מטפל באופן מלא בעוולות שהוא ביצע בעבר, וכן בדיכאון ובאשמה שהפעולות האלה יצרו, ולומד איך לנהל חיים אתיים ומוסריים, אזי הוא חופשי במידה הזאת.

בקצרה, אם מכור לסמים יכול לבטל בצורה יעילה את תופעות הלוואי או את הנזקים שנגרמו עקב השימוש בסמים או באלכוהול, אזי הוא יכול שוב ליהנות מהחופש ומההנאה של חיים ששווה לחיות אותם.

בכך שקראת והבנת את החוברת 'האמת על התמכרות', כבר התחלת לנוע בנתיב של השגת אושר וחיים יצרניים ללא סמים ואלכוהול, לטובת עצמך ולטובת האנשים שאתה אוהב.





עם המידע הכלול בחוברת 'האמת על התמכרות', האדם עשוי כעת להבין שניתן לעשות משהו בקשר להתמכרות. אנו בנרקונון ישראל, מאחלים לך את החיים הטובים ביותר.

**למידע נוסף על תוכנית
הגמילה מסמים של נרקונון ישראל
בקר באתר שלנו: org.il.gmילה-מסמים
או התקשר אל 077-5448575**

חברת חדשה וחיונית בנושא של התמכרות, חושפת את העובדות לגבי האופן שבו אדם מתמכר לסמים או לאלכוהול.

ישנן אינספור תיאוריות לגבי הסיבה להתמכרות, אשר מגיעות מ-”ברי-סמכא” שונים מתחומי הרפואה והפסיכיאטריה. עם זאת, לא ניתן להכחיש עובדה אחת: מספר המכורים שנגמלו נותר עדיין הרבה מתחת ל-25%.

אם ניתן לדעת באמת מה גרם להתמכרות, אזי כנראה שאפשר לעשות משהו יעיל בקשר אליה.

בחברת החשובה והקלה לקריאה הזו, נחשפות נקודות חשובות שמובילות אדם לספירלה המתדרדרת של התמכרות.

• למד איך בעיה פשוטה, אך לא פתורה, גורמת לאדם טוב בעל כוונות טובות, להתחיל לנוע בנתיב ההתמכרות.

• גלה איך ההשפעות של הבריאות המתדרדרת ללא הרף יכולות להגביר את התשוקות לסמים נוספים.

• איך התשוקה לסמים קשורה להפחתת המוסר והיושר?

האמת אודות התמכרות

איך אנשים טובים מאבדים שליטה

לקבלת מידע נוסף 077-5448575
בקר באתר שלנו: org.il.gmילה-מסמים

