



התמכרות במלחמה ומלחמה בהתמכרות: מדריך לאנשי מקצוע

ד"ר שירה סובול

"אני בבולמוס של אכילה רגשית בתקופה האחרונה", "כל לילה אני מעשן קנאביס, זה הדבר היחיד שעוזר לי להירדם", "לאחרונה הילד שלי במסכים במשך יום שלם... בקושי מתקשר איתנו או יוצא מחדרו".

התנהגויות כגון אלו הן נחלתם של רבים מאיתנו בתקופת הדחק הנוכחית של מלחמת 'חרבות ברזל'. אכן מחקרים מראים כי מצבי דחק ואירועים טראומטיים מגבירים משמעותית את הסיכון להתמכרות – בין אם לחומרים או בין אם להתנהגויות (Khantzian, 1997).

מתמודדים יחד אוניברסיטת בר-אילן

בית הספר
לעבודה סוציאלית
ע"ש לואיס וגבי וייספלד
הפקולטה למדעי החברה
אוניברסיטת בר-אילן



מצבי דחק והתמכרות

מאז אירועי ה-7 באוקטובר אנו עדים לעליה חדה בפנייה להתנהגויות ולחומרים ממכרים. ההסבר התיאורטי המרכזי לקשר שבין מצבי דחק ופנייה לשימוש יתר הוא הניסיון לריפוי עצמי (Self-medication). צריכת יתר של חומרים ממכרים מהווה ניסיון להקהות את עוצמת הכאב והחרדה שאנו חשים, ולווסת את עצמנו כדי לשאת את המצוקה. האובייקט או הפעולה המתמכרת משמשים כמנגנון אשר מאפשר לנו ניתוק רגשי מהחלקים שאנו מתקשים לבוא איתם במגע – חרדות, זיכרונות קשים וכן הלאה. ככל שרמת הסטרס והחרדה שלנו גבוהות יותר, כך נבקש הרגעה מיידית ויעילה יותר (פיינגולד וסובול, 2019).

הפנייה לשימוש באובייקטים ממכרים הינה פעמים רבות דרך התמודדות נורמלית בתקופה שהיא לא נורמלית. אולם בעוד שנדמה שההתנהגות המתמכרת מתגמלת או מקנה תחושת פתרון, זהו פתרון מתעתע שכן בטווח הארוך היא עלולה להתפתח להתמכרות ולגרום לנזקים נפשיים, גופניים, בין-אישיים וכלכליים.

שלושה סימנים עיקריים לזיהוי התמכרות:

1. **כאשר זמן ואנרגיה משמעותיים מושקעים בפעילות על חשבון תפקודים אחרים:** אחד הסימנים המובהקים של התמכרות הוא פגיעה בתפקוד ואיבוד עניין בתחומי החיים כגון משפחה, עבודה, לימודים וכדומה.
2. **כאשר ישנו ניסיון לשלוט על ההתנהגות המתמכרת ללא הצלחה:** סממן נוסף להתמכרות הינו כאשר האדם מנסה להפחית ולצמצם את שימוש היתר, אולם איננו מצליח על אף ההשלכות השליליות של ההתנהגות.
3. **כאשר ההימנעות מובילה לתסמיני גמילה רגשיים או גופניים:** בגמילה מאלכוהול וסמים יופיעו תסמינים גופניים, ובגמילה מהתמכרויות התנהגותיות כמו הימורים ומסכים יופיעו תכופות מצבי אי שקט, תשישות, דיכאון וחרדה.

כלים לאנשי מקצוע למניעת התמכרות

- **נרמלו את הצריכה וסייעו בגילוי חמלה עצמית:** הצורך לווסת את המצוקה בעתות דחק - נורמלי. בתקופה הנוכחית חשוב לא ליפול למקומות של הלקאה עצמית, אשר בתורה מובילה לחיפוש אחר דרכים להקלה ממנה ומכאן לשימוש מחודש. התבוננות חומלת על דרכי ההתמודדות שלנו בפרט בעת המשברית הזו, מונעת שיפוט עצמי מחמיר, ובכך מסייעת לנו לצאת ממעגל השימוש המתגבר.

- **עודדו שיתוף רגשי:** זיהוי ושיום רגשי (למשל, "כעת אני חווה עצב"), מייצר סדר וארגון בכאוס הרגשי המתחולל בתוכנו בתקופה קשה זו. כאשר רגשות קשים ו"לא אסופים" נאגרים בפנים עלולה להיווצר תחושת הצפה אשר תוביל לצריכת יתר.
- **עוררו מודעות לטריגרים:** סייעו בניהול הרישום של רגשות וטריגרים אשר קדמו לצריכת היתר. למשל, בימים קשים אלו חשיפה מוגברת לחדשות ולסיפורים הקשים עלולה לייצר טריגר לפניה לאובייקט או להתנהגות ממכרת כדי לווסת את תחושות המתח והכאב בעקבות הצפייה. מודעות לטריגרים מעין אלו תאפשר הרחבה של היכולת לבחור חלופות אחרות להתמודדות עם המצב הרגשי, מלבד שימוש באובייקטים ממכרים.
- **תרגלו הימנעות מדפוס חשיבה דיכוטומי של "שחור-לבן":** מצבי קיצון מייצרים דפוס חשיבה הישרדותי ונוקשה של שחור-לבן ("הכול או כלום"), אשר מחזק את המלכוד של מעגל ההתמכרות. תקופת מלחמה זו המלווה בחרדה קיומית מגבירה דפוסי חשיבה נוקשים של שחור-לבן - "הכל מייאש" "אין תקווה", חשיבה שכזו מצרה את המרחב הנפשי ומעודדות פניה לשימוש. למשל, אדם המנסה לצמצם את כמות הסיגריות שהוא מעשן עלול לחשוב: "ממילא הכל קשה ומי יאש עישנתי הרבה סיגריות היום... אז כבר אחזור לדפוסים המוכרים ההתמכרותיים שלי".
- חשוב לתרגל מעבר מחשיבה דיכוטומית לחשיבה גמישה ורב ממדית, המכירה במגוון אפשרויות ומצבי ביניים. לדוגמא, "היום נדמה שהמצב חסר תקווה, קשה לי ולא תכננתי לעשן כמות כזו אבל אני לא מתיאש מעצמי, כבר הצלחתי להפחית ואנסה לשמר את ההישג זה".
- **תרגלו הכרת הטוב:** המפגש עם עוצמות הרוע בעת הזו סדקו את האמונה הבסיסית שלנו באנושיות ובטוב. תרגול מתמשך של הכרת הטוב נמצא כמחזק את תחושת החוסן שתסייע בתורה בהתמודדות אדפטיבית עם מצבי דחק.
- **סייעו ביצירת אלטרנטיבות להתמודדות:** מחקרים גילו כי כאשר הניחו חולדות בתוך כלוב שבתוכו מים עם הרואין ומים רגילים, החולדות העדיפו לשתות מים עם הרואין על פני מים רגילים עד אשר מתו ממנת יתר. חוקר בשם ברוס אלכסנדר ביצע מחקר מחודש והחליף לחולדות את הכלוב הסטנדרטי המצומצם והבודד בפארק שעשועים עצום לגודלן, אשר הציע שפע של מזון, ומשחקים. באופן מעניין, החולדות העדיפו את המים הרגילים (Gage & Sumnall, 2019). מכאן שכדי למנוע התמכרות חשוב לייצר חלופות לוויסות מצב הרוח והתמודדות עם תחושת המתח, כדוגמת, ספורט, מדיטציה ועוד.
- **סייעו בבניית רשת תמיכה:** קבוצות תמיכה, רשמיות או לא, מספקות תחושה של חיבור וקהילתיות ונמצאו כיעילות להתמודדות עם התמכרות. עדות להצלחה של אחרים גם בתקופה קשה זו מייצרת תקווה ומחזקת חוסן. קבוצות תמיכה להתמודדות עם התמכרות בעת מלחמה מעשירות את האלטרנטיבות להתמודדות עם הקשיים שבהתמכרות כמו גם עם הכמיהה לשימוש.

■ תרגלו דחייה של השימוש: אם בימים אלו המטופל מרבה בשתיית אלכוהול לדוגמא, מיד עם חזרתו הביתה מהעבודה, נסו לתרגל עמו דחייה "קלה" של פעילות זו. למשל, הציעו לו לצאת להליכה קצרה קודם חזרתו. כל דחייה שכזו, גם אם קצרה, מעוררת תחושת מסוגלות, ומעודדת דחיות נוספות של ההתנהגות המתמכרת. בכך, היא מהווה צעד משמעותי במעבר מאובייקט אשר מנהל אותי לעבר "ניהול עצמי" – נקודה קריטית המבחינה בין שימוש נורמטיבי לבין התמכרות.

מקורות

פיינגולד, ד., וסובול-גולדברג, ש. (2019). לראות מבעד למסך העשן: הדרמה המזדחלת של התמכרות לקנביס. *פסיכואקטואליה*

Gage, S. H., & Sumnall, H. R. (2019). Rat Park: How a rat paradise changed the narrative of addiction. *Addiction*, 114(5), 917–922

Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard review of psychiatry*, 4(5), 231–244