



מכור למכורים

לחדר של הבן. כמובן הוא נתקל בדלת נעולה. קצין הביקור כתב על נייר לבן שהוא עובר על החוק, והעביר לילד את הפתק מתחת לדלת. תוך 2 שניות הוא קיבל ממנו תשובה כתובה: "קפוף ליי". נו, מה תעשה? תאיים עליו? הוא לא יתרגש. כמובן, לאחר שכנועים רבים הצלחנו להביא אותו אלינו לטיפול מקצועי, וב"ה.

מקרה אחר - טיפלנו בילדה מדהימה, בת למשפחה חסידית נהדרת ומוערכת מלוד שערכים העסיקו אותה שם בזנות. כעבור שבוע אצלנו, הבחורה הזו ביקשה לחזור ללוד, על כל המשתמע מכך. התסכול והכאב שלה היו כל כך גדולים, שהיא העדיפה לחזור אל הסוטה והמוכר. זה מה שנקרא רצידיביזם. אנשים אוהבים את המוכר והסוטה, כי שם הם מכירים את גבולות הגזרה. כמובן לא הרמנו ידיים, והיא נשארה כאן ברטרורנו להמשך טיפול.

כמובן, ההתמכרות יכולה להיות לכל דבר. סמים, אלכוהול, מין, אוכל ושאר מרעין בישין.

יש הבדל בין סוגי ההתמכרות?

מש לא. אין הבדל בין התמכרות להרואין להתמכרות לאוכל. אדם יכול להרוג עצמו גם באוכל. אנוקסיה קיצונית, למשל. וכבר היו תקדימים. וזה נכון גם ביחס לשאר ההתמכרויות.

כמי שתחת ידו עברו ברטרורנו אלפי מכורים, תאר לנו את עולמו הפנימי של המכור או המכורה?

פעמים, שהנפש שבויה בחוויה הנוראה שלא עוזבת אותה ומשפיעה על החיים במשך שנים. לכאורה אותם צעירים נראים כאזרחים מן השורה, אבל למעשה הם פגיעים ולפעמים אף פוגעים, בעצמם ובאחרים.

לרטרורנו הניסיון והידע לעזור ולשנות.

התוכנית הייחודית של 'רטרורנו', 'חיבוק מגן', מטפלת בקצינים ובחיילים במילואים, שסערות הקרבות העקובים מדם והאסונות הקיצוניים שחוו, ממשיכים לרדוף אותם גם שנים אחרי. 'חיבוק מגן' פועלת להוציא אותם מהתופת אל עתיד טוב יותר. התוכנית כוללת 10 שעות טיפול שבועיות במשך 9 חודשים, כולל מלווה צמוד, טיפולים פרטניים וקבוצתיים, טיפולים אלטרנטיביים, טיפולים ברכיבה על סוסים ועוד ועוד. הזכאים לסיוע זה מקבלים אותו ללא הוצאה כספית שלהם.

צוות רטרורנו ערוך ומוכן לחבק.

לא כל אחד היה מסוגל להתעסק 27 שנים, כל יום, 24 שעות ביממה, עם מכורים למיניהם. מכורים לסמים, מכורים לאלכוהול, מכורים למין, מכורים לאוכל, מכורים לעבודה, למה לא. הרב איתן אקשטיין, מייסד ומנהל 'רטרורנו', עושה זאת, ובעצמו מכור לטפל במכורים ולשקמם. שמענו ממנו על ה'סם' הממכר החדש - המדיה לסוגיה, על חברה מהמיינסטרים של הציונות הדתית שהתמכרו לדברים הקשים ביותר, ואין 'רטרורנו' מוציאה אותם מהבוץ. קיבלנו גם עצות טובים להורים המודאגים

| מוטי זפט

הציבור שומע פעם על התמכרות לאלכוהול, פעם על התמכרות לסמים, למין, לאכילה. האם יש 'טרנדים' - אופנה בנושא ההתמכרויות? פעם לזה פעם לזה?

התמכרות היא פתרון שגוי לאיזושהי מצוקה רגשית. מצוקה רגשית יכולה לבוא בגלל הרבה סיבות; בגלל דברים שעברתי בבית ספר, תהליך קשה של גירושין בבית, מקרה שאחד הקרובים נפטר, המון דברים שונים יכולים להביא למצוקה רגשית. לפעמים היא מתפרצת מיד, לפעמים בחלוף שנים, כי בפנים יש כאב שלא טופל. מעין הר געש שיכול להתפרץ. יש שכבות שצריך לעבור אותן. ההתמכרות בגלל מצוקה רגשית דומה למישהו שחש בכאב ראש. הוא מתחיל עם אקמול, וכשכאב הראש לא חולף הוא עובר לאקמול פורטה, ומשם לאופטלגין, רוקסט ושאר תרופות חזקות יותר. כך הוא לומד מה עוזר לו יותר.

אחד הדברים הכי נגישים כיום הוא הטלפון הסלולרי. זו ההתמכרות החדשה. זה לא כי אנחנו באמת מחפשים את הדברים האלה, אלא כי הבהייה בסלולרי עוזרת לנו לברוח מחשיבה על הדברים שאנחנו באמת צריכים לעשות. בסיפור על מגדל בבל בפרשת 'נח', מה הייתה הבעיה? "שפה אחת, דברים אחדים". וכי הקב"ה לא אוהב אחדות? אלא, שהשאיפה שלהם לאחדות באה מהרצון להיות מרושתים ביחד, שהעוצמה תיתן להם את הכוח. לכן אומר המדרש, 'נפלה לבנה - מי יביא תמורתה! הבן אדם שמת מהלבנה שנפלה עליו לא היה חשוב להם. אתה שווה לי כי אתה חלק מגדול, לך כפרט - אין משמעות. וכך גם היום. ככל שיש יותר 'לייקים', אתה יותר מוערך. מי כתב את הלייק? זה לא רלוונטי. הכלי יקר הסביר על 'ישנו עם אחד מפוזר ומפורד בין העמים' (מגילת אסתר). שדווקא היות העם מפוזר, ולא כולו במקום אחד, זה יתרוננו. זו הייחודיות שלו. למה אנשים מסמסים בזמן שהם נוהגים? מה, כל אחד הוא מנתח מוח המחכה לקריאה דחופה? ברור שלא. ההתמכרות למחובר היא כיום ההתמכרות הקשה. אלה המסמסים בנהיגה עושים זאת,

חרף מודעותם לסיכון שבדבר, בגלל הדחף להיות מחובר. הרבה ילדים ונערים קמים בבוקר ודבר ראשון בודקים את מספר הפוסטים והלייקים שקיבלו. 'באפס הרגו איש', היום עושים זאת בפוסט ברשת. זו ההתמכרות החדשה. המדיה. לא סתם אתה רואה אנשים בבתי קפה כל הזמן מחפשים במכשיר. זה לא שבאמת יש להם מה לחפש. במקום לחשוב, זה יותר נחמד להתעסק עם איזה סרטון מפגר.

בוא נתחיל עם שני סיפורים מהחיים

אמא אחת באה אלינו וסיפרה כי בנה בן ה-16 בערך מסתגר זה כשנה בחדר שלו עם האייפון, יוצא רק לאכול ולשירותים, איך נראה בית הספר הוא שכח מזמן. כצפוי, לאחר כמה חודשים כאלה הגיע קצין ביקור סדיר לביתה, וניסה להיכנס

חיבוק מגן

"לא מפקירים שבויים" - כלל קדוש בצה"ל. זה נכון לגבי שבויים, ובאותה המידה זה נכון ביחס לחיילים שחזרו משדה הקרב כאשר נפשם נפגעה ממה שחוו במערכה. לא תמיד הפגיעה הזו צצה מיד בשוך הקרבות. קורה, והרבה





הרב איתן אקשטיין

"רטורנו" - כרטיס ביקור

"רטורנו" - המרכז להעצמה וגמילה מהתמכרויות, הוקם בישראל (ליד בית שמש) על ידי הרב איתן אקשטיין בשנת 1997, בעקבות ההצלחה של מודל זה שהקים הרב אקשטיין שבע שנים לפני כן במקסיקו, על מנת לסייע לצעירים יהודים לצאת מבעיית ההתמכרות שלהם. רטורנו הינו הגוף הדתי היחיד בארץ לטיפול בהתמכרות לסמים, אלכוהול והימורים. בנוסף לזאת, המרכז מטפל בכל שאר סוגי ההתמכרויות כהתמכרות למין, פורנוגרפיה, מחשבים, אינטרנט, תלות יתר, עבודה ואוכל.

התפיסה של רטורנו היא הוליסטית-קהילתית שמלווה בשיטת 12 הצעדים עם מגוון רחב של שיטות טיפול בהתמכרויות; קבוצות טיפוליות, טיפול אישי, מאמנים אישיים, DBT, רכיבת סוסים טיפולית, טיפול באמצעות בעלי חיים, סדנאות העצמה, ועוד.

המרכז מפעיל תכניות בכל התחומים הקשורים להתמכרות, דוגמת הסברה, מניעה, טיפול גמילה אמבולטורי, טיפול גמילה באשפוז מלא, מחלקת יישוג (out-reach) תמיכה בקהילות, הפעלת חוות רכיבה טיפולית מקצועית גדולה, ובניית סניפים נוספים של רטורנו ברחבי העולם.

רטורנו עובד בשיתוף פעולה עם הרשות למלחמה בסמים, חסות הנוער והשירות הפסיכולוגי-ייעוצי במשרד החינוך ומוכר ומאושר על ידי משרד הרווחה ומשרד הבריאות.

המרכז עורך פעילות נרחבת לטיפול מונע כדי שאנשים לא יגיעו להתמכרויות. לצורך זה הוקמה תוכנית מניעה והעצמה. כ-30,000 איש בשנה מגיעים לרטורנו ובתוכם תלמידים, סטודנטים, חיילים, אנשי מקצוע, רבנים, מחנכים ועוד.

נטפל בזה.

שאלת איך זה שכהורים אנחנו לא רואים לפעמים את סימני המצוקה. בעבר, הורים החלו לחשוך בילד כאשר ראו שהעניינים שלו אדומות, בוהות. היום מרבית ההורים בקושי מדברים עם הילדים שלהם. בטח שהם לא שואלים את הילדים שאלות שעלולות להביך אותם, כי ההורים חוששים הן מהתשובות והן מתגובות הילדים לשאלות. אז אני מפציר בכל ההורים - אל תחששו. שבו עם הילדים שלכם על כוס קפה. דברו איתם, תתעניינו, תשאלו אותם. הנוער של היום מאוד פתוח. הוא מוכן לדבר, הוא משווע לזה שידברו אתו. על ההורים לעשות שלושה דברים: להקשיב לילד, להכיל אותו (גם כששומעים דברים קשים יש להראות לילד שאתה מסוגל להכיל את זה, שאתה אוהב אותו וכדומה), ולחבק את הילד. היום כבר אין לנו מגע עם הילדים, מתחבקים וירטואלית. הם רוצים חיבוק כזה חזק, מכיל. כן, לחבק. זו רשת הביטחון של הילד.

ואם כבר עלינו על משהו?

אם כבר מתגלית בעיה - לא לטאטא אותה אל מתחת לשטיח. ככה הבעיה רק תתעצם. לפעמים נכון גם להפעיל קצת כוח, לערב את המשטרה. ילד לפעמים זקוק לזה. נתקלתם בבעיה? תרימו טלפון אלינו ברטורנו ונעזור לכם. תראה איך זה עובד. ערב אחד מגיעה לפה ניידת משטרה עם 3 שוטרים

למכור אין עולם ערכים. הוא לא רואה ממטר. הוא ישרוף את הבית כדי לממן את הסמים או את האלכוהול. הוא לא אשם. הוא חולה!!! התפיסה שלו מעוותת. פעם אמר לי טייס, מה ההבדל בין מכור למשתמש? משתמש הוא כמו טייס שנמצא בסחרור ויודע שיש לו בעיה. מכור - הוא כמו טייס בוורטיגו. הוא טס הפוך אבל חושב שהוא טס ישר.

בכנסת וגם בתקשורת יש לובי לא קטן להתיר שימוש בגראס רפואי. מה עמדתך?

גראס רפואי מסתובב היום חופשי, כאחת התרופות הנורמטיביות. מעשה שהיה. אחרי סבא של אחד המטופלים שלנו ברטורנו נפטר, הוא עלה לקברו לבקש סליחה על זה שבמשך שנתיים הוא השתמש בעצמו בגראס הרפואי שנרשם לסבא כדי לטפל בכאביו, ואף מכר מהגראס הזה כדי 'להתפרנס', ובמקום זה נתן לסבא הסובל טבק רגיל. היש התמכרות חזקה מזה?

בדיון בוועדת הסמים בכנסת, שאלה אותי יו"ר הוועדה ח"כ תמר זנדברג האם אני באמת סבור שסמים קלים יכולים להרוג. השבתי לה: מילים הורגות? היא ענתה שלפעמים. השבתי: גם סמים קלים הורגים לפעמים. אצלנו ברטורנו 90 אחוז הם מטופלים מכורים בסמים קלים. כעבור שבועיים ח"כ זנדברג באה לסיור ברטורנו עם הוועדה והם שמעו מהמטופלים עצמם כי הם מכורים כבדים לסמים קלים. המטופלים הסבירו לחברי הכנסת שהבעיה אינה הסם אלא העולם הפנימי שלהם שהתרטק ושהם זקוקים למשהו שימלא אותו.

האם יש גילאים בהם אנחנו מועדים יותר ליפול להתמכרויות?

היום מקובל לומר שילדים בני 10-9 כבר מתחילים לשתות אלכוהול, ובני 11-10 כבר מתמכרים לגראס. בגדול, בעיית ההתמכרות נוגעת לכעשרה אחוז מהאוכלוסייה. זאת מכל מיני סיבות: גנטיות, כימיות, פסיכולוגיות, ועוד ועוד. המפגש עם ההתמכרות נותן להם תשובות לשאלות עמוקות יותר המעסיקות אותם.

משפחה נורמטיבית-ערכית יכולה להיות רגועה שלי זה לא יקרה? מהיכן מגיעים אליכם לרטורנו?

פעם חשבנו שאפשר לקטלג את המכורים ולהגיד שרובם גדלו בשכונות מצוקה. היום זה לא נכון. את אותם כעשרה אחוזים צעירות וצעירים שמתמכרים, אתה מוצא בשכונות מצוקה, בהרצליה פיתוח, ילדים של חברי כנסת, בערי המרכז, בבני ברק, ילדים של רבנים מכל המגזרים והחוגים - אצל כולם כמעט, ומכל אזורי הארץ.

יש הבדל בהתמכרויות בין בני לבנות?

אין הבדל בהתמכרות, יש הבדל בטיפול. מתי מגיעים לפה לטיפול? כשאין ברירה. כאשר המשטרה תפסה, הבן אדם נתפס גונב כדי לממן את הסם, כאשר קצין ביקור סדיר או בית משפט שלחו אותו, וכדומה. במרבית מקומות הטיפול, 90% מהמטופלים הם בנים, שכן לצעירות שנפלו ברשת ההתמכרות יש הרבה פעמים כאלה הממהרים 'לתמוך' בהן כלכלית כדי שיוכלו לרכוש סם, למשל, תמורת ניצול גופן, ולכן לוקח יותר זמן לנערה מכורה לבוא מרצון לטיפול. אנחנו ברטורנו לא מחכים שהבנות המכורות יגיעו אלינו, אנחנו עושים פעולות יזומות להגיע אליהן, להציל אותן מהתהום מוקדם ככל שאפשר, ולכן ברטורנו קרוב ל-40 אחוז מהמטופלים הן בנות. ואני חוזר, רובן ככולן מבתים נורמטיביים, ערכיים, דתיים, חרדים.

אני מניח שרבים מההורים לצעירים שהפכו למכורים, מסתובבים עם רגשות אשמה כבדים, היכן טעינו, מה לא עשינו טוב, איך לא קראנו בזמן את אותות המצוקה. יש לך איזה תרופת הרגעה להורים כאלה?

אמא לאחד המטופלים אצלנו, משפחה בני-ברקית שורשית ומכובדת, שאלה אותי באחד ממפגשי ההורים ברטורנו; גידלתי את הבן יקר שלי באחד הרחובות הכי שמורים ומוגנים בבני ברק, השקעתי בחינוכו כסף רב כדי שילמד בישיבות הכי יוקרתיות, והנה הוא אצלך ברטורנו. איך זה קורה? עניתי לה בפשטות, שככה אלוקים רצה. שגם בבני ברק יסתובב אותו נחש ערמומי שמפיל אנשים במלכודת שלו. אתם כהורים עשיתם את כל מה שיוכלתם לעשות, את כל מה שצריך היה לעשות, אבל החיים חזקים יותר. אין סיבה ללכת שפוף. לא טעיתם בחינוך הילד. קרה משהו? בואו

חמושים, ומהניידת יורד ילד בן 15 עם פאות בלונדיניות, אזוק בידיו וברגליו. אנחנו חותמים על חלופת מעצר, הם פותחים את האזיקים, ניגשת אליו בת שירות לאומי, מציגה עצמה ושואלת אותו לשמו, הוא אומר לה: איציק. היא מברכת אותו בלבביות, מושיבה אותו במעגל עם בחורים כמוהו שאומרים לו: אנחנו אוהבים אותך איציק, והוא - לא בורח. השערים פה פתוחים תמיד ואף אחד לא בורח. כי בתוך תוכו כל אחד רוצה עזרה אבל הוא חושש שכל היום יירדו עליו. יגנו אותו, יאשימו אותו. פעם ראשונה בחיי ברטורנו אומרים לו: היו לך כנראה סיבות טובות לעשות מה שעשית. אנחנו לא שופטים אותך. לכן הוא לא בורח גם כשהשערים פתוחים.

האם לצעירות ולצעירים מהציונות הדתית המטופלים ברטורנו יש מאפייני התמכרות שונים מצעירים שבאוכלוסייה החילונית, למשל?

אין מאפיינים ייחודיים. אלה אותם הילדים. אין הבדל בין חרדים לטרוגים ולאחרים. כשהם יושבים בקבוצה במעגל הם לא מדברים על פילוסופיה או על החזרת שטחים. מה שהם אומרים זה שלאבא שלהם לא היה זמן עבורם. כולם בקבוצה מזדהים עם זה.

איך עובד הטיפול ברטורנו?

ברטורנו מגוון אפשרויות טיפול: גמילה פנימייתית (אשפוזית), גמילה מרפאתית (אמבולטורית) קהילת טיפוליות וטיפוליים משלימים. יש אצלנו צעירים, ובתוכנית אחרת מבוגרים מכורים, כולל בעלי משפחות שמגיעים אלינו לטיפול וחוזרים אח"כ נקיים למשפחותיהם.

המטופלים שוהים במרכז רטורנו בתנאי פנימייה מלאים, בני נוער במשך 12-24 חודשים, ובוגרים במשך 9-6 חודשים. מרביתם 'בני טובים' המגיעים מבתים דתיים ומסורתיים מקהילות יהודיות תומכות, בארץ ובחול.

אחד מסודות ההצלחה שלנו ברטורנו הוא הטיפול ארוך הטווח בתנאי פנימייה. על פי רוב, התמכרות הינה תוצאה של נסיבות כואבות שנצטברו עם השנים והחמירו בעקבות ההתנהגות ההרסנית. למידה והפנמה של דפוסי חשיבה חדשים לוקחת זמן. לקיחת אחריות, מחויבות, הצבת גבולות ותקשורת כנה לחלוטין הן אבני היסוד של תהליך ההחלמה. כאשר מטופלינו עוזבים את הקן החם של רטורנו, הם מוכנים להתמודדות היומיומית עם תלאות החיים, ונכונים להשתלב בבית ספר, בשורות הצבא או במקום עבודתם. כמו כן, הם שומרים על קשר עם מרכז רטורנו גם בתום הטיפול.

בנוסף, ברטורנו יש גם תוכנית 'מפגשים' - של טיפול פסיכו-סוציאלי משולב, ללא אשפוז, הכולל התערבות מערכתית מורכבת, פעמיים בשבוע - 3 שעות כל פעם, למשך חצי שנה.

רטורנו מפעיל גם מרכז הדרכה - קורסים מקצועיים להכשרת מטופלים כמטפלים: מדריכי רכיבה מערבית טיפולית ע"ג סוסים, ומפעילי פינת חי טיפולית. קבוצות רבות, כולל אלפי עובדי הוראה וחיילים, מגיעים מידי שנה לרטורנו לסדנאות מניעה ולהעצמה. (על הקשר עם צה"ל - ראו במסגרת).

מהם סיכויי הצלחה לטיפול?

כל אדם הוא עולם ומלואו לכן אחוז הצלחה כפי שאנחנו תופסים אותו הוא 100 אחוז הצלחה אצל כל אחד שאנחנו מצליחים ואפס אחוז הצלחה אצל כל מי שלא הצלחנו. אנחנו לא מודדים את זה בסטטיסטיקה יבשה. אני יכול לומר ש-60 אחוז מאלה שנכנסו לרטורנו יצליחו לחיות 15 שנה לפחות, בעוד די ברור מה היה עולה בגורלם לולא טופלו כאן או במקום טיפולי אחר. רוב המטופלים שלנו יוצאים אחרי הטיפול לשגרת חיים רגילה, עובדים, לומדים, מקימים משפחות, שגרת חיים נורמטיבית.

כמי שמנהל את רטורנו זה עשרים שנה, מה דעתך על מערכת החינוך - כיצד היא מתייחסת לסוגיית המכורים?

מערכת החינוך עובדת היום מאוד יפה, בעיקר באמצעות שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי). הם גם מפעילים אותנו בצורה ראויה. מאוד אשמח אם בנט יבוא לבקר אותנו. יש ברטורנו בי"ס כל יום משמונה בבוקר עד 14.30 בצהריים, כחלק מהתהליך הטיפולי. החברה שלא למדו דקה אחת בבית הספר בו היו רשומים, כשהם מתחילים לעבור טיפול אצלנו הם לומדים בבית הספר, כמעט כולם מפסיקים להשתמש בריטלין, כמעט כולם עושים כאן בחינות בגרות ובהרבה מקצועות. בואו תחקרו את זה. ■

"הייתי ברחובות בתחתית לא נתתי לאף אחד להתקרב אלי ולעזור לי"

הכבשה והעכבר

ברגע שיש חוסר באחד מהפריטים במודל הכבשה אנחנו מחפשים משהו למילוי:

כ- כבוד עצמי

ב- ביטחון עצמי

ש- שייכות

ה- הצלחה או הערכה.

יש גם רגעים של עכבר.

ע- עייף

כ- כועס

ב- בודד

ר- רעב.

אין אדם שהוא לא עכבר. כשאנחנו עכברים אנחנו מחפשים אלטרנטיבות. אחד מחפש לברוח לעבודה, לקניות, לספורט, להתנסות בסמים, באלכוהול. אפשר להתמודד עם העכבר באמצעות שיתוף.

סיפורו המדהים של צורי דהאן, שעבר פגיעה ראשונה בגיל 12, בכיתה ט' כבר התנסה בסמים, וגם לאחר שהתחתן ונולד ילדו הרביעי, התרסק שוב ועזב את הבית. סיפור עם הפיאנד וטיפים חשובים שלו להורים כיצד לתקשר עם המתבגרים שלהם.



בדידות וחוסר אונים ויש שמחה, הכלה וסיפוק. קיבלתי כלים לנהל את העולם הרגשי שלי. ברטורנו לא מדגישים את ה"אל"; אל תשתה, אל תשתמש וכו'. שם עסוקים במה כן. כן לשיתוף וכן לביטחון, לחיבוק ולגבולות ממקום של אהבה.

"האני מאמין שלי זה שהתמכרות או התנהגות סיכונית הן לא הבעיה, אלא הפתרון הלא נכון לבעיה. תקופה ארוכה תכניות המניעה היו עסוקות בלהעצים את השלילי שבשלילי. אלכוהול שותה את הכבד, סמים דופקים את המוח. אבל בפועל הן לא ייצרו ירידה בהתנהגות הסיכונית או בהיחשפות לחומרים מסוכנים. העצמת השלילי שבשלילי לא פותרת את השלילי. האלכוהול

והסמים הם לא הבעיה, אלא פתרון שגוי לבעיה אחרת לגמרי שכדי לגלותה צריך להגיע לעומק."

איך מתמודדים עם הבעיה עצמה?

"אני מאמין בכלי השיתוף. יש פסוק שאומר 'דאגת בלב איש ישיחנה'. יש לך מועקה או קושי שאתה לא יודע איך להתמודד איתם- תשיח עליהם, תדבר עליהם. סודות גדלים בחשיכה ומתנפצים באור החשיפה. בכל פעם שאתה שומר סוד בבטן הוא גדל. מתי הוא מתנפץ? כשמדברים עליו."

איך הורים יכולים לעזור לילד עם התנהגות סיכונית?

"הבסיס להתמודדות עם נער שחשף להתנהגות סיכונית היא לתת לו מרחב בטוח שיאפשר לו לפרוק את כל אותם מקומות מעכבים שיש לו בחיים כחלק מתהליך ההחלמה."

הורים מביאים הרבה פעמים את הפחדים שלהם לבית ולילדים שלהם. אנחנו רוצים שהילדים שלנו יהיו בטוחים, יחוו מינימום סיטואציות מטלטלות וישתפו אותנו בחוויותיהם, אבל כשהם משתפים אותנו במשהו שקצת מטלטל אותנו, אנחנו ישר שופטים ומבקרים ובכך חוסמים אותם מלהמשיך לשותף בפעם הבאה. לפעמים מתוך המקום האוהב והדואג אנחנו מאבדים את המטרה ומפעילים לחץ. בואו נלמד להקשיב לנפש של הילד. בואו נמנע הכחשה. הרבה פעמים אנחנו מסכמים את זה ב"טוב, זה יעבור". אם הילד חווה טלטלה אנחנו מתפללים שהוא ישכח ממנה. ילדים לא שוכחים. בואו לא נתפלל שזה יעבור, בואו נעשה פעולות. נדבר, נשחרר, נכיל ונחבק.

הייתה אמא שאמרה לי: "יש לי שלושה ילדים. שניים מהם אני מחבוקת בלי בעיה, אבל קשה לי עם הראשון, הוא מזכיר לי את הגרוש שלי". היא אמרה את זה מתוך הבטן שלה אבל זה היה מטלטל. מה הילד המקסים הזה, שכל כך זקוק לחיבוק, אשם?

מוטלת עלינו חובה, כהורים, ללמוד לנהל את העולם הרגשי שלנו כדי להביא את עצמנו נכונים לעצמנו ומתוך כך לילדים שלנו. ממקום של חיבוק, גבולות של אהבה, יצירת שיח והקשבה. זה מה שיוצר מרחב בטוח, והתוצאה של מרחב ביטוח זה שיתוף. ■

החיים של צורי דהאן, בן 43, נשוי ואב לארבעה בנים ובת, היו יכולים להיות שונים לחלוטין. צורי גדל באבן שמואל, ישוב קהילתי דתי, להורים מקסימים, שניהם אנשי חינוך. בגיל שתיים עשרה חווה את הפגיעה הראשונה, שטלטלה את עולמו.

"הייתי ילד מאוד מופנם, חסום וחסר ביטחון. כל הזמן שאלתי את עצמי איך אני נראה מול האחר. חוויתי חוויות שהיו מטלטלות. היום אני מבין שזה בעצם חלק מהכח של החיים. אני לא מאמין שכן אדם חווה כל החיים שלו רק טוב. יש קשיים ויש משברים, ובמבנה האישיותי שלי, בעצם היותי רגיש ומופנם, שמרתי את הטלטלות בבטן ופיתחתי תחושה שרק אני סובל ונפגע. כשאתה שומר את החוויות לעצמך אתה מפתח תובנות שמייצרות את הבדידות. ברחתי מעצמי."

כשהיה בכיתה ט' דהאן התחיל להתנסות בסמים. "זה לא היה מתוך המקום של 'בא לי להתמכר', אלא מתוך סקרנות ורצון להרגיש שייך. גם כשהבטן שלי אמרה לי לא להיות במקום הזה. הייתי שם מכח הלחץ החברתי. רציתי לבנות מסכות שמראות לכל העולם כאילו הכל בסדר, כשבועם לא הכל בסדר. ככה גדלתי."

תרצת נפוצה

"התחתנתי בגיל תשע עשרה וחצי עם מישהי שאהבתי אותה מאז הייתה ילדה. חשבתי שככה ייפתרו לי הבעיות. מתוך המקום הזה שלא ידעתי לפגוש את עצמי ולא ידעתי להתמודד עם עצם היותי נשוי, מבלי לפגוע באהבת נעוריי שהיא אישה מדהימה, לא ידעתי איך להכיל את המקום שלה. שנה אחרי החתונה נולד הבן הבכור ואחריו עוד שלושה. הפיצוץ היה כשהבן הרביעי היה בן ארבעה חודשים. עזבתי את הבית למקום של התרסקות גדולה. שוב ברחתי. המחלה הדומיננטית שתקפה אותי באותה תקופה היא תרצת נפוצה; ניסיתי לתרץ לעצמי למה כולם דפוקים ואני בסדר, למה המציאות הזאת באשמת אחרים. אחרי ההתמוטטות הקשה נכנסתי לתהליך ברטורנו."

מאיפה הגיע הרצון לשנות?

"לא היה רצון. הייתה תחתית. הייתי ברחובות במציאות שאין לי לאן ללכת. המשפחה מאוד רצתה לעזור לי אבל לא נתתי לאף אחד להתקרב אלי. בתוך ההתרסקות חבר לקח אותי לרטורנו עד שנשארתי בתהליך. ותודה לאל, מאז, מעבר לדרך שעשיתי, זכיתי גם לחזור לאשתי ולילדים. כשסיימתי את התהליך הטיפולי שלי ברטורנו התחלתי לעבוד שם. לפני ארבע שנים הקמתי את הארגון שלי, את "פסיעות", פסיעות בשבילי הנפש. היום זה העולם והשליחות שלי. להנגיש תכניות מניעה והעצמה לבני נוער, להורים ולמוסדות החינוך.

"אני חייב לומר שלא קיבלתי בטיפול כלים להיות מאושר, עם ביטחון ועם שליטה על החיים שלי 24/7. יש רגעים עם משברים,

מחקר: מכורים להימורים? המוח אשם



במחקר שנערך באוניברסיטת הרווארד בארה"ב, לפני כ-12 שנים, אותר המרכז במוח שגורם להפרשת יתר של הורמונים מסוימים בזמן העיסוק בהימורים. מסקנת החוקרים מאותו מחקר הייתה שהסיבה להתמכרות היא פיזיולוגית ולא נפשית, כפי שסברו עד אז. במחקר השתתפה גם קבוצת חוקרים ישראלית, בראשות ד"ר פנחס דנון, שניהל את המרפאה לבריאות הנפש ברחובות, שאמר אז לאתר 'זווינט' כי "בעוד שהמכורים לסמים מתמכרים לחומר הפעיל בסם, והיעדרו גורם לתופעת ה'קריז' הידועה, המכורים להימורים מתמכרים לאקט

ההימור. הריגוש שהם חווים הוא מעצם פעולת ההימור וללא כל קשר לתוצאות - רווח או הפסד - שנובעת ממנה".

במחקר, בו השתתפו מאות מהמרים וכמובן קבוצת ביקורת, התברר שכל הנבדקים לוקים בגירוי ובהפעלת יתר של אזורים במוח שקשורים במערכת ההנאה והעונג וכן נמצאה אצל כולם הפרשת יתר של ההורמונים דופמין וסרטונין - שאחראים בין השאר על מצב הרוח.

לגילוי הזה הייתה משמעות אדירה ביחס לטיפול במכורים להימורים. עד אז הם טופלו בפרוזאק ובתרופות אחרות, שלא סייעו להם. בעקבות ממצאי המחקר, שלפיהם הסיבה להתמכרות היא גופנית, שונה הטיפול התרופתי, ומאז הם מטופלים בתרופות כמו טופמקס ודפלפט (שבהתוויה המקורית מיועדות לטיפול באפילפסיה), רסיטל, זייבן, רוויה ועוד.