

## הארץ

# אמא, עשית פעם סמים? איך לדבר עם ילדים על סמים ואלכוהול

הורים לבני נוער מתלבטים כיצד לשוחח עם ילדיהם על שימוש בסמים ואלכוהול, בייחוד אם הם צורכים סמים או אלכוהול בעצמם. כך תעשו זאת בצורה טובה, נינוחה ומועילה - בלי עצבים ובלי להגיע לפיצוץ

התראות במייל 

שאוּלֵי לֵב-רֵן

20 בספטמבר 2023, 10:23

אחת השאלות הנפוצות ביותר בקרב הורים למתבגרים, לצד "איך לדבר איתם על מין", היא "איך לדבר איתם על אלכוהול וסמים?". בדומה לשאלה הראשונה, שלגביה יש מיעוט מחקרים אך ניתן למצוא המלצות ומידע מגורמים המתמחים בהורות, רפואה ובריאות הנפש – כך לגבי השאלה השנייה: ההורים נדרשים לגבש בעצמם תוך התבססות על מקורות שונים והיגיון הורי עצמאי.

אז איך לדבר עם ילדים על סמים ואלכוהול? עבור הורים רבים, התשובה לשאלה זו מורכבת במיוחד משום שהם עצמם צורכים אלכוהול ולעתים אף צרכו או צורכים סמים, בייחוד קנאביס.. מנתוני המרכז האמריקאי לבקרת מחלות ומניעתן (CDC) עולה כי לפחות מחצית מהמבוגרים צורכים אלכוהול פעם בחודש לכל הפחות; וסקרים מראים עלייה בשימוש בקנאביס בקרב הורים לילדים שעדיין מתגוררים איתם בבית. החשש של הורים מכך שישאלו על ההרגלים שלהם עלול להרתיע הורים מקיום שיחות חשובות עם ילדיהם על אלכוהול וסמים.

SAMHSA, האגף במשרד הבריאות האמריקאי שעוסק בבריאות הנפש ובהתמכרויות, מציע להורים את נקודות הפתיחה הבאות לשיחה עם הילדים בנושא:

- כהורים, להמלצות שלכם יש השפעה משמעותית על הבחירה של ילדיכם לצרוך אלכוהול או סמים.
- כדאי להתחיל לדבר איתם על הנושא בגיל צעיר, ולהתאים את השיחה לגילם.
- ככל שילדיכם מתבגרים, גדלים הסיכויים שהם יתנסו באלכוהול ובסמים.
- הבחירה לא לדבר עם ילדיכם בכלל על אלכוהול וסמים מעבירה מסר בפני עצמה (לדוגמה, "זה לא נורא"), גם אם לא לכך כיוונתם.

כאשר תחליטו לשוחח עם ילדיכם על אלכוהול וסמים, יש כמה המלצות שחוזרות אצל איגודים ומוסדות אקדמיים מובילים מארה"ב, אנגליה וקנדה:

**בחרו את הזמן והמקום הנכונים.** הכרזה בסגנון "אבא ואני רוצים לדבר איתך על אלכוהול" צפויה לעורר התנגדות, לעומת שיחה ספונטנית שיכולה להתפתח באגביות או מתוך הקשר (לדוגמה, אחרי צפייה בתוכן רלוונטי בטלוויזיה, לקראת מסיבה שהילד עומד להשתתף בה וכדומה). השיחה יכולה להתקיים תוך כדי טיול או הליכה, במקום נוח ופתוח – אך לא כזה שיש בו יותר מדי גירוים שיסיטו את תשומת הלב של הילד.

**הישארו רגועים.** הזכירו לילדיכם שאתם אוהבים אותם ודואגים להם. אל תתעצבנו – לרוב זה ישיג את התוצאה ההפוכה ממה שהייתם רוצים. השתדלו לא להיות לחוצים או חרדים יתר על המידה, משום שזה עלול להקטין את הסיכוי שילדיכם ישתפו את בלבטים או בהתנסויות שלהם.

**מסרו להם מידע אמין והיו ברורים.** כיום, כשהכל זמין באינטרנט, מידע לא-אמין שניתן להפריך בקלות רק יפגע באמינות ובסמכות שלכם.

**חשבו על עצמכם כילדים ובני נוער.** כיצד הייתם רוצים שיפנו וידברו אליכם?

**אל תיסחפו בנאומים.** אל תפתחו בהרצאה לילדים, נסו לגייס אותם לשיחה ובעיקר להקשיב להם. גלו סקרנות לנקודת המבט שלהם, למוטיבציה שלהם להשתמש בחומרים, ללחצים שהם אולי חווים מהסביבה, החוויות והחששות שלהם.

**היו ברורים לגבי הכללים והגבולות בבית.** אל תסתפקו באמירות כלליות בסגנון "תהיו חכמים" או "תחשבו טוב על מה אתם עושים". אלו עלולים להתפרש בטעות כ"אל תשתו עד כדי עלפון" כאשר בפועל התכוונתם ל"אל תשתו אלכוהול". תקפידו להגדיר גבולות שאתם מסוגלים לעמוד בהם.

**מסרו להם מידע אמין.** כיום, כשהכל זמין באינטרנט, מידע לא-אמין שניתן להפריך בקלות רק יפגע באמינות ובסמכות שלכם.

**הגדירו לעצמכם מהן מטרות השיחה מבחינתכם:** לברר מה ילדיכם מרגישים לגבי שימוש בחומרים; מהם הגבולות בבית (בהתאם לגיל הילד); עם אילו לחצים הילדים מתמודדים וכיצד ניתן לעזור להם בכך; ללמד מהן ההשפעות של חומרים; אילו השלכות מעשיות יהיו בביתכם לשימוש באלכוהול ובסמים, ועוד. מומלץ כי שיחה אחת תתמקד במטרה אחת או שתיים לכל היותר.

**הציעו תמיכה ועזרה.** לצד המלצות וקביעת גבולות ברורים, בטאו אהבה, חמלה ודאגה לילדיכם והציעו להם תמיכה. כך תקטינו את הסיכוי שהתנסויות בודדות ייהפכו להרגל שממנו אתם חוששים יותר מכל.

**לא לשקר, אבל לא להציף במידע מיותר**

לעתים, הורים נשאלים לגבי הניסיון שלהם עצמם עם שימוש בסמים או אלכוהול. ייתכן שילדיכם ראו אתכם שותים אלכוהול או מעשנים קנאביס, או צפו בכם חוזרים מאירוע כשאינכם פיכחים. ייתכן שהם

חושבים שאתם נוהגים לעשן קנאביס או לשתות אלכוהול בבית ובמחיצת חברים כדי להירגע, או מבינים שאתם משתמשים בחומרים אחרים כדי ליהנות – ובאופן טבעי הם עלולים לחקות את התנהגותכם. צאו מנקודת הנחה שככל שילדיכם מתבגרים, הם רואים ומבינים יותר ממה שנדמה לכם.

אמנם המחקר בתחום לוקה בחסר, אך שורה של גורמים מייעצים ממליצים להורים להיות כנים – בייחוד כאשר ילדיכם כבר ראו אתכם צורכים אלכוהול או סמים. כאשר משקרים לבני נוער והשקר נחשף (מה שקורה לעתים קרובות), הדבר פוגע מאוד באמינות שלכם ויקשה על תקשורת אפקטיבית עם הילדים בהמשך. הנה כמה המלצות לשיחה בנסיבות כאלה, מתוך הספרות הקיימת:

**אל תשקרו.** בני נוער קולטים לעתים קרובות יותר ממה שנראה, ולרוב כאשר הם שואלים אתכם – כבר יש להם מושג לגבי האמת בכל מקרה.

**אל תגזימו.** אין צורך לחשוף בפני הילדים את כל הפרטים לגבי השימוש שלכם בסמים, בהווה ובעבר. יש דבר כזה too much information (יותר מדי מידע).

**שתפו אותם במה שלמדתם מניסיונכם על הנושא,** ואיך אתם מרגישים עם זה היום. חשוב מאוד להדגיש שהניסיון והחוויות שלכם לא בהכרח דומים למה שהם עלולים לחוות. אם נפגעתם משימוש בסמים ואלכוהול או הכרתם אנשים שנפגעו משימוש כזה, שתפו את בני הנוער גם בזה.

**תבחינו בין שימוש כמבוגרים לשימוש בגיל ההתבגרות.** הבהירו את ההבדלים בין המוח המבוגר למוח המתבגר והמתפתח, שהוא פגיע הרבה יותר.

**החזירו את השיחה אל הילדים והבחירות שלהם.** שאלו אותם מה קורה אצלם ובקרב החברים שלהם.

## הקנאביס של פעם הוא לא הקנאביס של היום

חשוב לזכור שבשנים האחרונות, ריכוז החומרים הפסיכואקטיביים הפעילים בקנאביס – הסם השכיח ביותר בקרב בני נוער – עולה באופן הדרגתי. בארה"ב נמצא כי ריכוז החומר הפעיל (THC) עלה מ-2% לפני 1990 ל-17%-28% בשנת 2017. הורים רבים טועים לחשוב שאם להם לא קרה כלום כשעישנו קנאביס לפני שנים, לא נורא שילדיהם יעשנו גם הם.

חשוב לזכור: אלו לא שיחות חד-פעמיות של "זבנג וגמרנו", אלא שיחות שיכולות להתמשך על פני חודשים ושנים. לעתים השיחות טעונות רגשית, ובמצבים כאלו לגיטימי ואף רצוי לעשות הפסקה ולבקש להמשיך בזמן אחר, ואחרי שהיה זמן לחשוב על מה נאמר.

נקודה מהותית עולה כחוט השני מכל הגורמים המייעצים להורים – והיא שקשר טוב ביניכם לבין הילדים הוא הכוח המניע העיקרי שישמור עליהם. ככל שתקיימו קשר אוהב, דואג, רציף, נוכח, אמפתי ופתוח עם ילדיכם – כך גדל הסיכוי שהם ישתפו אתכם במה שעובר עליהם, כולל שימוש באלכוהול

וסמים. וככל שישתפו אתכם יותר, תוכלו לסייע להם להפסיק או לצמצם את השימוש והנזקים הקשורים בו, ולפנות לעזרה מקצועית במידת הצורך.

לעתים, כאשר בני נוער מסרבים לשנות בעצמם את הצריכה שלהם ואף לפנות לטיפול, הופכים ההורים ל"סוכני השינוי" המרכזיים. לצורך כך מומלץ לפנות להדרכת הורים מסודרת אצל אנשי מקצוע מומחים עם ניסיון בתחום השימוש בחומרים והתמכרויות.

לעולם אל תאמרו נואש, ודאי בכל הקשור בילדיכם. בעזרת קשר מיטיב, תקשורת אפקטיבית ופנייה לגורמי מקצוע, תמיד ניתן להניע שינוי חיובי בחיי ילדיכם ומשפחתכם.

שאולי לב-רן | חומר למחשבה

פרופ' שאולי לב-רן הוא פסיכיאטר, מייסד ומנהל אקדמי של המרכז הישראלי להתמכרויות

**לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:**

סמים  בני נוער  משפחה 