

הארץ

שפת הסימנים: איך לזהות התמכרות אצל אדם קרוב ולדבר איתו על זה

לפעמים, קרובי משפחה או חברים הם הראשונים לחוש בשינויים בהרגליו של אדם ולחשוש שמא הוא סובל מהתמכרות. גם אם התגובה הראשונית היא להתעמת איתו - זה עלול להשיג את התוצאה ההפוכה. אילו התנהגויות יכולות להצביע על התמכרות, איך מעודדים פנייה לטיפול ואיך שומרים גם על עצמכם בסיטואציה?

התראות במייל 

שאולי לב-רן

04, 07:30 בספטמבר 2023

אשתו של שחר (שם בדוי), גבר בן 40 פלוס, פנתה אלי ליעוץ ואמרה שהיא מודאגת ממצבו וחוששת שהוא מתמודד עם התמכרות. היא סיפרה כי שחר מעשן קנאביס מאז שנות ה-20 לחייו, ובשנים האחרונות החל בהדרגה לצרוך יותר אלכוהול. בתקופה האחרונה, סיפרה, שחר החל להיעלם למשך לילות שלמים מחוץ לבית, בכל פעם בתואנה אחרת, ובחשבון הבנק המשותף הופיעו משיכות בסכומים גדולים. בחודשים האחרונים שחר ממעט לבלות עם שני ילדיו המתבגרים, מתעורר מאוחר ומזניח את העסק העצמאי שטיפח במשך שנים רבות.

התמכרות, בדומה להפרעות פסיכיאטריות אחרות, אינה מאובחנת כיום באמצעות בדיקות ביולוגיות. האבחון נשען בעיקר על הצטברות של סימפטומים, חלקם ניכרים למתבונן מבחוץ ואחרים תלויים בדיווח מצד האדם שסובל מהם. בניגוד למה שמקובל לחשוב, חלק ניכר ממצבי ההתמכרות ניתנים לאבחון עצמי, והמתמודדים איתם יכולים להתחיל בתהליכי עזרה עצמית לפני שהם פונים לקבלת עזרה מאדם קרוב או לבעל מקצוע.

בבסיס כל התמכרות יש אובדן שליטה, שמתבטא בניסיונות חוזרים לצמצם את השימוש (מבחינת תדירות או כמות), ללא הצלחה. השימוש החוזר מוביל לפגיעה בתפקוד במישור המשפחתי, האקדמי או התעסוקתי, וכן לפגיעה בחיי הפנאי - למשל, צמצום העיסוק בתחביבים. בשימוש בחומרים מסוימים, בולטים תסמינים גופניים, ובהם הסתגלות לחומר (שדורשת הגדלה של הכמות או התדירות כדי להגיע לאותה השפעה), ותסמיני גמילה שמופיעים כאשר נמנעים משימוש בחומר.

ב-1984 פירסם הרופא האמריקאי ג'ון יואינג שאלון שנקרא CAGE, ראשי תיבות של ארבע התכונות שמופיעות בו: Cut down, Annoyed, Guilty, Eye opener. השאלון המקורי פותח אמנם כדי

לאבחן התמכרות לאלכוהול, אך מאז נעשו לו התאמות שונות והוא משמש כשאלון סקירה להתמכרויות אחרות – ואפשר להשתמש בו לאבחון עצמי:

אבחון עצמי או הכרה בבעיה הם צעד ראשון ומשמעותי. כיום ניתן לטפל בהתמכרויות בהצלחה, בדומה לטיפול בהפרעות רפואיות אחרות. מכאן, לאדם שחושד שהוא מתמודד עם התמכרות מומלץ לנקוט כמה שיותר מהצעדים הבאים:

פנייה לעזרה. זאת יכולה להיות פנייה לחברים, קרובי משפחה ולייעוץ מקצועי בדמות רופא או מטפל. קיימים כיום טיפולים יעילים רבים, מבוססי מחקר, עבור התמכרויות שונות ובדרגות חומרה שונות, במרפאה או במרכז שמתמחה בכך.

חיפוש קבוצות עזרה עצמית. קיימות כיום אפשרויות רבות לעזרה עצמית, החל מקבוצות בפייסבוק סביב התמכרויות ספציפיות וכלה בקבוצות עזרה עצמית כדוגמת NA, AA, GA, SAA (עבור סמים, אלכוהול, הימורים ומין, בהתאמה) ואחרות להתמכרויות שונות. קיים מידע זמין ברשת על כל אלו.

הצבת יעדים ראשוניים מעשיים. לכל אדם יש דרך אישית להחלמה, וחשוב להגדיר יעדים ריאליים על מנת לא לצבור עוד ועוד אכזבות. לעתים, דווקא יעדים ראשוניים צנועים מגבירים את תחושת המסוגלות, ומאפשרים לשפר את ההישגים עם הזמן.

אימוץ אסטרטגיות התמודדות. מציאת שיטות להפחתת סטריס, התמודדות עם טריגרים לשימוש, התרחקות ממקומות, אנשים ומצבים שמעוררים את הרצון להשתמש.

דאגה לעצמי ולגופי. דאגה לצרכים גופניים כגון תזונה ופעילות גופנית כחלק משגרת היומיום, לצד צרכים חברתיים כמו סביבה תומכת.

הכרה בהישגים חלקיים והתמדה. טיפול בהתמכרות (גם טיפול עצמי), הוא אתגר ממושך, וחשוב להכיר בהישגים חלקיים ולהעריך אותם על מנת להתמיד בדרך הארוכה הדרושה להחלמה. לעתים קרובות, חזרה לשימוש בחומר או להתנהגות התמכרותית הם חלק טבעי מהתהליך, וחשוב לגבש אסטרטגיה למצבים אלו – למי פונים ומה עושים על מנת לקבל תמיכה ועידוד להמשיך.

ארגון הבריאות העולמי איגד סדרת המלצות לעזרה עצמית עבור אנשים שמתמודדים עם התמכרות, גם אם לא פנו עדיין לקבלת עזרה מקצועית.

סימנים שעלולים להעיד על התמכרות

לעתים קרובות, קרובי משפחה או חברים הם הראשונים לחוש בשינויים בהרגליו של אדם ולחשוש שמא הוא סובל מהתמכרות. אין סימן אחד שמספיק לבדו כדי לאבחן התמכרות, אך ככל שהסימנים מתרבים גובר הסיכוי שזה אכן המצב ואותו אדם זקוק לטיפול:

למרות הדחף הראשוני שיכול להיות לבני משפחה וחברים לעמת את אותו אדם עם החשדות לגבי ההתמכרות שלו, לרוב זאת תהיה תגובה לא יעילה, שתעורר דווקא כעס, התרחקות וחוסר שיתוף פעולה.

הדבר החשוב ביותר הוא לגשת לנושא באמפתיה ותוך הבעת דאגה רבה. צאו מנקודת הנחה שאותו אדם כבר ניסה בעצמו לצמצם את השימוש ולשנות את התנהגותו, ללא הצלחה – ואם ירגיש מותקף, הוא עשוי להסביר למה אתם טועים ולהגן על זכותו להמשיך בהרגליו. לכן חשוב לבחור זמן שבו אפשר לקיים שיחה בנחת, בצורה לא שיפוטית ולא מתעמתת.

חשוב להביע דאגה, תמיכה ונכונות לסייע בהשגת עזרה. ככל שמעודדים תקשורת פתוחה וישירה סביב השימוש בחומרים או התנהגויות ממכרות, כך יהיה קל יותר לאדם לשתף אתכם במאבק שלו ולשקול פנייה לעזרה.

כך תשוחחו עם אדם קרוב שמתמודד עם התמכרות

צאו ולמדו. יש כיום מידע זמין ומהימן בנושא התמכרויות. לפני שמתחילים לדבר כדאי לקרוא, להקשיב לפודקאסטים או לצפות בסרטונים קצרים ברשת שיסייעו לכם להבין עם מה האדם הקרוב אליכם מתמודד. כמו כן, חשוב לברר מראש לגבי האפשרויות הזמינות לקבלת טיפול, כך שאם אותו אדם יסכים או יהיה מעוניין בכך תוכלו להכות על הברזל בעודו חם ולהפנות אותו לגורם מקצועי בהקדם.

תזמון ומיקום. בחרו מועד ומקום מתאימים לקיום השיחה. לא בלחץ או בסביבה שמעוררת סטרס, ולא כאשר אותו אדם נמצא תחת השפעת חומרים (משום שאז הקשב שלו מוגבל והשיחה לא תועיל).

תקשורת אפקטיבית. במקום להטיח האשמות, בטאו חמלה ודאגה. התמקדו בהתנהגות של אותו אדם ובאופן שבו היא משפיעה עליו ועל סביבתו. הביעו תמיכה ושקפו לאותו אדם את מה שאתם מבינים מדבריו. סייעו לו לזהות טריגרים שמובילים אותו לשימוש – מתי הוא נוטה להשתמש יותר ומתי הוא מצליח להימנע? כיצד ניתן לצמצם את מצבי הסיכון ולהרחיב את המצבים שבהם הוא לא משתמש?

חיזוקים חיוביים. מחמאות וחיזוקים לאדם שנמנע משימוש נמצאו יעילים בהרבה מאשר הבעת כעס כאשר האדם משתמש או חוזר להתנהגות התמכרותית. לצד זאת ולא פחות חשוב, צריך להקפיד שלא לאפשר באופן פעיל את המשך ההתמכרות (לדוגמה, על ידי מתן כסף להשגת חומרים או המשך התנהגויות התמכרותיות).

גבולות ברורים. חשוב להגדיר גבולות בנוגע למה מקובל ולא מקובל בבית או במערכת היחסים. חשוב להבהיר את הציפיות באופן ברור ולבקש מהצד השני תקשורת פתוחה וכנה.

דאגה לעצמכם. חיים לצד אדם שמתמודד עם התמכרות ותמיכה בו אינם משימה פשוטה. כדי שתוכלו לסייע לו, אתם זקוקים לעזרה ותמיכה בעצמכם. זאת יכולה תמיכה של בני משפחה וחברים,

פנייה לאנשי טיפול או לקבוצות תמיכה למשפחות של אנשים שמתמודדים עם התמכרות כדוגמת נר-אנון (Nar-Anon), העיקר לא להישאר לבד עם זה.

מובן שלעתים קרובות לא די בשיחה אחת כדי להניע אדם לשנות את הרגליו או לשכנע אותו לפנות לטיפול. לכל אדם יש את הקצב והדרך המתאימים לו, ויש לפעול בהתאם למערכת היחסים הספציפית ביניכם ולמצב הספציפי שלו.

בסוף שנות ה-90 של המאה הקודמת, התבססו הפסיכולוגים רוברט מאירס וביל מילר מאוניברסיטת ניו מקסיקו על העקרונות הללו, ופיתחו גישת התערבות לבני משפחה המתמודדים עם התמכרות כדי לגייס אותם לטיפול. שמה של הגישה הוא Community Reinforcement and Family Training - CRAFT או בראשי תיבות, CRAFT.

במחקר ראשון שבחן אותה נמצא כי הגישה, שמבוססת על חיזוקים חיוביים ותקשורת אפקטיבית, יעילה בהבאתם לטיפול של קרובי משפחה המתמודדים עם התמכרות, בשיעור של 64% מהמקרים – לעומת 30% לכל היותר בהתערבויות בשיטה המסורתית, המבוססת על עימות.

זו הגישה שנבחרה כדי לסייע לאשתו של שחר, שפנתה לייעוץ משום שחששה שהוא סובל מהתמכרות. בעזרת עבודה במודל CRAFT והודות לתמיכה משמעותית של בני משפחה נוספים, שחר הסכים להגיע בעצמו לייעוץ. הוא אובחן כמתמודד עם התמכרות לקוקאין, ובהמשך הסכים לפנות לגמילה ולטיפול המשכי במרפאה, על מנת לשמור על הינזרות ממושכת מקוקאין ולשקם את חייו ומערכת היחסים שנפגעו.

יש רבבות בני אדם שמתמודדים עם התמכרות, ורובם חשים בודדים ומתקשים להיחלץ ממצבם. לצדם ניצבים קרובי משפחה וחברים, שמרגישים לעתים חסרי אונים. שימוש בכלים של עזרה עצמית, פנייה לאנשים קרובים או לעזרה מקצועית הם צעדים ראשונים משמעותיים עבור אנשים שמתמודדים עם התמכרות. שימוש בכלים של תקשורת יעילה, תוך הבנה של הגורמים להתמכרות והתפקיד של מערכת התמיכה ביציאה ממנה, הם קריטיים על מנת לעזור לאדם קרוב לעשות את הצעדים הראשונים להחלמה.

נקודת המוצא החשובה ביותר היא לזכור שתמיד יש תקווה – ותמיד אפשר לסייע לקרובים לנו.

שאולי לב-רן | חומר למחשבה

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

לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

בריאות הנפש  סמים  הימורים 